



GARTENFRISCHES GEMÜSE: AM BESTEN JEDEN TAG

Holen Sie sich den Geschmack zurück

So schnell wie die eigenen Produkte kommt nichts anderes auf den Tisch – und das schmeckt man! Ob Urban Gardening oder Schrebergarten – wer selber anbaut, weiß die Ernte zu schätzen und wird so schnell nichts wegwerfen. Das muss man auch nicht – Einlagern, Tiefkühlen und Einkochen sorgen dafür, auch später noch Freude an den eigenen Produkten zu haben. Wichtig ist die richtige Auswahl und Menge an Gemüse, Salat

und Obstsorten – nicht alles reift in jedem Gebiet und auch nicht in jedem Jahr. Einfach ausprobieren – es ist eine spannende Erfahrung, was im eigenen Garten gedeiht.

Das habe ich selbst geerntet

Ihre Kinder werden es Ihnen danken – nichts schmeckt so gut wie Erdbeeren, die Kinder selbst gepflückt haben. Der eigene Garten ist was für die ganze Familie. Und günstiger ist es auch noch – selbst kleine Gärten oder ein oder zwei Hochbeete liefern genug Gemüse, Salate, Kräuter und Obst, da durch die Fruchtfolge die Fläche auch mehrfach genutzt werden kann. Das senkt die Ausgaben und steigert das gute Gefühl der Unabhängigkeit.



Sie schaffen das!

Sich über Pflanzensorten informieren, den Anbau planen und dann selber säen, gießen und ernten ist die beste Garantie dafür, dass die Nahrungsmittel frei von Schadstoffen sind. Das ist gar nicht so schwer und man kann vieles ausprobieren, damit rund um das Jahr saisonal

frisches Obst und Gemüse auf den Teller kommt.

Gartenfrisches Gemüse am besten jeden Tag

Einfacher kann man Gesundheit nicht zu sich nehmen: Gemüse enthält einen hohen Anteil an gesunden Kohlenhydraten und Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Außerdem haben die meisten Gemüsesorten einen geringen Energie- und hohen Wasseranteil. Gemüse ist sehr empfindlich gegen Luft-, Wärme-, Wasser- und Lichteinwirkung und sollte deshalb vorsichtig behandelt werden.