

## Nachhaltige Ernährung – Saisonal und Regional

Eine nachhaltige Ernährung verbraucht so wenig Ressourcen wie möglich, ist gesund gemäss der Lebensmittelpyramide und ist wirtschaftlich nachhaltig für die Landwirtschaft, die Lebensmittelverarbeitung und den Handel.

### Regional ist Trumpf

Gemüse und Früchte, aber auch Getreide, Kartoffeln, Fleisch, Milchprodukte, Eier, Nüsse und Öle werden in der Schweiz mit unseren strengen Standards produziert. Sie sind aus Nachhaltigkeits-sicht zu bevorzugen, denn wir unterstützen damit unsere regionale Wirtschaft und vermeiden Transporte. Zudem können Früchte und Gemüse reifer geerntet werden und enthalten dann mehr wertvolle Vitamine und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe.



### Saisonal bevorzugen

Früchte und Gemüse in der Saison zu geniessen macht ökologisch und von der Qualität her Sinn: Eine Zwetschge oder Heidelbeere aus dem Aargau wird im Sommer reif geerntet und enthält somit mehr gute Inhaltsstoffe wie Vitamine und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe als eine Frucht, die von weither transportiert wird. Die reiche Vielfalt von lokal produziertem Gemüse kommt frisch auf den Teller und bietet genügend Abwechslung.



© 2017 – FVU EZZ CCA – www.sant/la.glosterium.aed.ch

### Was hat wann genau Saison?

Das ist nicht immer einfach festzustellen, da es viele Früchte und Gemüse beim Detailhändler fast das ganze Jahr gibt. Schauen Sie nach: Der [differenzierte Saisonkalender](#) mit Hinweisen auf Erntezeit aus Freilandanbau, aus ungeheiztem und geheiztem Gewächshaus gibt Auskunft.

Gemüse	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.
Artischocke									
Aubergine									
Batavia									
Blumenkohl									
Bodenkohlrabi									
Bohne									
Broccoli									
Chicorée									

### Mehr Erfahren

- Weitere Informationen: [Nachhaltige Ernährung](#)
- Nehmen sie an den Webinaren zur nachhaltigen Ernährung teil. Teilnahmelink und die bisherigen Präsentationen finden Sie hier: [30 Minuten - Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg](#)
- Für Fragen können Sie sich gerne an uns wenden (Kontakt oben Karin Nowack)