

Saisonobst und -gemüse

Weniger Treibstoff, mehr Vitamine,..... Aus ökologischen und ernährungstechnischen Gründen ist es sinnvoll, den Menuplan im Alltag auf Obst und Gemüse aufzubauen, das aus der Schweiz und den Nachbarstaaten in unsere Läden gelangt. Jetzt ist die Zeit für:

Obst:

Äpfel, Birnen, Brombeeren, Kiwi, Zwetschgen, Pflaumen, Feigen, Nektarinen, Trauben, Holunder, Melonen, Quitten

Mangos können hin und wieder in einen farbenfrohen und abwechslungsreichen Speiseplan integriert werden. Trockenfrüchte stellen eine süsse und schmackhafte Alternative dar.

Gemüse:

Auberginen, Artischocken, Broccoli, Blumenkohl, Chinakohl, Fenchel, Bohnen, Kürbis, Kohlrabi, Mais, Knollensellerie, Möhren, Peperoni, Lauch, Radieschen, Rettich, Randen, Rotkohl, Gurken, Spinat, Stangensellerie, Zucchini, Wirz, Chabis, Tomaten, Eichblattsalat, Schnittsalat, Lattich, Sprossen

steps *ErnährungsCoaching*

Bettina Ambühl
dipl. Ernährungsberaterin

in Affoltern:
haus 28
Alte Obfelderstrasse 28
8910 Affoltern

in Zürich:
c/o Praxis PD Dr. med. Felder
Gartenstrasse 14
8002 Zürich

Postanschrift:
Im Schürli 12
8907 Wettswil

Telefon 044 700 51 49

ambuehl@steps-ec.ch
www.steps-ec.ch