

# Gemüse

## – regional & saisonal im März



Foto: www.rawpixel.com

**Die Themen Umweltschutz, Nachhaltigkeit, Einkufen regionaler Produkte, ökonomisches und ökologisch sinnvolles Handeln sind in aller Munde und werden landauf, landab diskutiert.**

In diesen News schicke ich euch einige Tipps für ein ausgewogenes & gesundes Essen, welches regionale und saisonale Gemüsesorten beinhaltet.

Viele saisonale Produkte eignen sich in dieser Zeit hervorragend als Lieferant für Antioxidantien, Spurenelemente und Mineralien, die wichtig für unseren Organismus sind.

Über den Wochen-Markt zu schlendern und regionale Produkte einzukaufen macht Spaß und ist Garant für Frische... Hilfreich ist es hier zu wissen, welches heimische Obst und Gemüse gerade frisch geerntet wird. Unsere Highlights im März: Bärlauch, Porree und Grünkohl. Aus diesen Gemüsen lassen sich herrliche Gerichte und auch Smoothies kreieren. Beim Obst, insbesondere bei Äpfeln wird derzeit auf Lagerbestände zurückgegriffen.

Grünkohl eignet sich zum Beispiel wunderbar als Vitamin C Lieferant und stärkt die Knochen.

Dem Bärlauch schreibt man eine effektive Heilwirkung bei Arteriosklerose, Bluthochdruck und Darm-erkrankungen zu. Zudem wirkt er stoffwechsellanregend und positiv auf den Cholesterinspiegel.

Porree oder Lauch enthält unter anderem Vitamin C, Vitamin K und Folsäure sowie die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Magnesium und die Spurenelemente Eisen und Mangan.

Tolle Rezepte erhaltet ihr über die App Chefkoch oder [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de). Einfach eins oder zwei der genannten Gemüse als Suche eingeben und loslegen.

Na dann ran an die Gemüse und guten Appetit!

*Ever Olaf*

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081  
MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)