

Schweizer Saison-Gemüse Merkblatt

Tipps der Ernährungsberaterin

- 5x täglich eine Portion Gemüse geniessen – roh und schonend gekocht
- 1 warme Mahlzeit täglich geniessen
- 1 ausgewogene Mahlzeit enthält:
- ¼ Eiweissträger (Fleisch, Eier, Sojaprodukte)
- ¼ Kohlenhydrate (Teigwaren, Kartoffeln, Reis, etc.)
- ½ **Gemüse!**

Im Alltag und beim Auswärtsessen kann diese Aufteilung leider nur selten eingehalten werden.

Nach den Sommerferien ist ein günstiger Zeitpunkt, einen neuen Vorsatz bezüglich richtig guter Ernährung zu fassen!

Jetzt haben viele Schweizer Gemüse Hochsaison!

Vorteile von Schweizer Gemüse

- Sie werden mit wenig grauer Energie erzeugt
- Sie müssen keine weiten Wege bis zum Konsumenten zurücklegen
- Sie sind momentan in grossen Mengen und guter Qualität im Angebot
- Sie sind frisch und voller Vitamine
- Sie sind schmackhaft und günstig

Fast alle Schweizer Gemüse sind auch in *Bio-Qualität* im Angebot. Diese zeichnen sich meistens durch einen besseren Geschmack und einen etwas höheren Preis aus.

Tomaten – Gemüse mit besonders wertvollen Inhaltsstoffen

Manchmal bringen Bio-Bauern auch alte Sorten auf den Markt, die sonst nirgends mehr erhältlich sind. So zum Beispiel die Rubuka aus Marthalen auf dem Wochenmarkt in Schaffhausen. Dort sind zurzeit mehrere alte Sorten Tomaten erhältlich, mittelgrosse gelbe, orange und rote Tomaten, die grossen Ochsentomaten und noch eine weitere Sorte. Diese Tomaten zeichnen sich alle durch einen besonders guten Geschmack aus, einige auch durch eine besonders zarte Haut. Es lohnt sich, diese Tomaten auszuprobieren! Sie sind auch einige Tage haltbar, da sie ja erntefrisch angeboten werden.

Die Firma Syngenta hat sich dem Thema „schmackhafte Tomaten“ ebenfalls angenommen und präsentiert bei COOP eine neue Tomate mit dem Namen „Kumato“. Es handelt sich dabei um eine Molekularzüchtung. Diese ermöglicht eine rasche Selektion von Pflanzenerbgut (DNA). Das Verfahren beruht zwar auf Gentechnik, schafft aber keine transgenen Pflanzen, die die natürliche Artgrenze überschreiten, deshalb ist sie auch in der Schweiz zugelassen. Konsumentinnen und Konsumenten haben wohl endgültig genug von den roten harten, unbeschränkt lagerbaren aber geschmacklosen „Gummibällen“, die die Bezeichnung Tomate oder noch besser „Paradeiser“ längst nicht mehr verdienen!

Es ist ein Fest für die Sinne, jetzt durch unsere Gemüsemärkte zu gehen!

Der SH Gemüsemarkt ist neu am Samstag jeweils **bis 12.00 Uhr** vor dem St. Johann für Sie da!
Der Bauernmarkt im alten Feuerwehrdepot gleich nebenan ist am Freitagnachmittag und Samstagmorgen geöffnet. Bio-Angebote finden Sie allerdings nur auf dem Gemüsemarkt vor dem St. Johann.

Neuhauser Markt: jeweils Freitags von 16.00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr mit Bioland Produkten aus der deutschen Nachbarschaft. (nicht die gleich strengen Auflagen wie die Bio-Suisse-Knospe)

Achtung: Der Markt vor dem St. Johann ist kein reiner Produzentenmarkt sondern ein gemischter Produzenten- und Händler-Markt. **Erkundigen Sie sich unbedingt nach den Eigenprodukten**, damit Sie nicht unbeabsichtigt z.B. Tomaten aus Spanien heimtragen...