MEINE GESUNDHEIT & ICH

Herbst auf dem Teller: Obst und Gemüse der Saison

Der Herbst bringt leckere und gesunde Lebensmittel mit sich, die du regional einkaufen oder selbst ernten bzw. sammeln kannst. Viele heimische Obst- und Gemüsesorten haben jetzt Saison und stehen frisch zur Verfügung.



Typische Obstsorten im Herbst sind Äpfel und Birnen. Sie lassen sich gut lagern und sind deshalb auch im Winter noch erhältlich.

Im Herbst stehen viele kräftige und nährstoffreiche Gemüsesorten zur Verfügung, wie z. B. Kartoffeln, Karotten, Kürbisse, Pastinaken, Kohl oder Lauch.





Auch Nüsse können im Herbst frisch gekauft oder gesammelt werden. Walnüsse, Haselnüsse oder Esskastanien sind hier einige Beispiele.

Außerdem sind im Herbst unzählige Pilze im Wald zu finden. Wildpilze solltest du allerdings nur sammeln und essen, wenn du sie sicher bestimmen kannst. Vergiftungsgefahr!



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.