



OBST- UND GEMÜSE- SAISON

... IM JANUAR



Durch die kühleren Temperaturen im Januar ändert sich die Saison für Obst und Gemüse. Die Luftfeuchtigkeit, der Regen, der Boden und die Mondzyklen wirken sich auf die Ernte aus, so dass wir wissen können, welche Lebensmittel während dieser Daten eine höhere Qualität haben. Wenn der Januar kommt, fragt uns der Körper nach warmen Gerichten und Speisen, aus denen wir Energie gewinnen können, daher erscheinen uns Löffelgerichte wie Suppen oder Pürees zusammen mit Braten und gekochten Gerichten mehr als gewöhnlich. Heute helfen wir Ihnen bei der Auswahl der für den Januar typischen Obst- und Gemüsesorten.

Bedenken Sie bei der Obstauswahl für diese Tage, dass bei Zitrusfrüchten ein saurer Geschmack überwiegt. Wer süßere Früchte mag, hat auch die für diese Jahreszeit typischen Optionen, wie die geschätzten Datteln.

Auch wenn uns heutzutage warme Gerichte mehr zusagen, sind Salate immer eine gute Beilage als erster Gang oder Beilage. Um den größtmöglichen Geschmack zu erzielen, steht Ihnen eine große Auswahl zur Verfügung, mit denen Sie Ihre Salate begleiten und ihnen Qualität und Bedeutung verleihen können.

Um unsere Auswahl besser zu veranschaulichen, haben wir eine Liste mit Obst- und Gemüsesorten zusammengestellt:

Obst:

Avocado, Kaki, Granatapfel, Himbeere, Erdbeere-Erdbeere, Kiwi, Zitrone, Mandarine, Apfel, Orange, Birne, Banane und Grapefruit.

Gemüse:

Mangold, Knoblauch, Artischocke, Sellerie, Aubergine, Brokkoli, Zucchini, Kürbis, Distel, Zwiebel, Rotkohl, Blumenkohl, Endivie, Eskariol, Spinat, Erbse, Ackerbohne, Kopfsalat, Rübe, Gurke, Paprika, Lauch, Rettich, Kohl, Tomaten, Karotten und Ingwer.

