



# OBST- UND GEMÜSE- SAISON

... IM MÄRZ



**D**er März ist da, und mit ihm gibt es neues Obst und Gemüse der Saison. Obwohl man heutzutage fast jede Sorte das ganze Jahr über finden kann, ist es aufgrund von Exporten und Überproduktion in Gewächshäusern am besten, wenn man sich beim Einkauf für frische, saisonale Produkte entscheidet.

Vor allem aus drei Gründen: Es ist die gesündeste Option (da sich die Lebensmittel mit den Jahreszeiten ändern, trägt dies zu einer abwechslungsreichen Ernährung bei), billiger (sie sind in der Regel billiger, da es eine größere Auswahl gibt) und schmackhafter (da sie in der Saison sind, ist ihr Geschmack besser). Und als ob diese Gründe nicht schon genug wären, unterstützen wir damit auch noch die örtlichen Landwirte. Im Folgenden findet Ihr eine Übersicht über die Obst- und Gemüsesorten, die im März Saison haben, damit Ihr sie auf eure Einkaufsliste setzen könnt.

#### **Obst der Saison im März**

Kiwi, Mandarine, Orange, Grapefruit, Erdbeeren, Zitrone, Gelbe Birne, Banane, Apfel, Avocado

#### **Gemüse der Saison im März**

Zwiebel, Artischocke, Grüne Bohnen, Mangold, Blumenkohl, Kürbis, Spargel, Erbsen, Spargel, Kopfsalat, Lauch, Dicke Bohnen, Kohl, Rote Beete

Und was gibt es Besseres, als diese saisonalen Produkte durch die Zubereitung und den Genuss von köstlichen Gerichten zu nutzen. Blumenkohlkrapfen, Spar-

gelsalat.... März-Gemüse ermöglichen eine Vielzahl von Kombinationen. Zu den Highlights gehören Cremes wie Rote Bete, Lauch mit Mandeln, Kürbis mit Karotten und Spinat, Rührei wie Erbsen mit Garnelen oder Bohnen mit Knoblauch und Sobrasada.

