



# Saisonales Obst und Gemüse

## Herbst



Bild: © Sabrina Ripke

Wenn es draußen kälter wird, das Laub in feurigen Farben erstrahlt und die Pflanzen ihre Nährstoffe in die Wurzeln zurückziehen, dann ist die Zeit der Kürbisse, Äpfel, Pilze und Nüsse gekommen!

Regionales Obst und Gemüse schmeckt nicht nur intensiver, wenn es gerade Saison hat, es können auch unnötige Umweltbelastungen durch lange Transportwege vermieden werden.

### Saisonale Obst- und Gemüsesorten bringen eine Reihe von Vorteilen mit sich:

- Durch den Konsum von saisonalen und regionalen Früchten unterstützt man den regionalen Anbau und reduziert die Umweltbelastung durch lange Transportwege.
- Eine Herbstfrucht wächst unter idealen Bedingungen heran, wodurch sie optimale Reife und Qualität erhält.
- Viele der herbstlichen Obst- und Gemüsesorten sind wahre Superfoods und enthalten viele wertvolle Nährstoffe wie Vitamin C, Kalium, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Gerade der Herbst bietet eine große Vielfalt an Obst- und Gemüsesorten, die in der Ernährung für Abwechslung sorgen.

### Herbstfrüchte sind kleine Nährstoffwunder und sehr gut für unsere Gesundheit:

- Viele Herbstsorten enthalten viel Vitamin C, welches die Abwehrkräfte des Körpers stärkt.
- Die vielen Ballaststoffe in Herbstfrüchten regen die Verdauung an und helfen dabei, den Darm gesund zu halten.
- Sekundäre Pflanzenstoffe wie Antioxidantien können Entzündungsprozesse im Körper reduzieren.
- Der natürliche Fruchtzuckergehalt in Herbstobst trägt zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels bei.
- Herbstfrüchte unterstützen das Herz-Kreislauf-System aufgrund der enthaltenen gesunden Fette und Mineralstoffe.

#### Obst

Äpfel  
Birnen  
Pflaumen  
Quitten  
Weintrauben  
...

#### Gemüse

Grünkohl  
Karotten  
Kartoffeln  
Kürbis  
Rotkraut  
...

#### Weitere Herbstprodukte:

Edelkastanien  
Walnüsse  
Hagebutten  
Wildkräuter  
Pilze  
...

Nähere Informationen & Kontakt:



Anja Wutte, BSc  
+43 664 88100030  
anja.wutte@reiterer-scherling.at  
www.oberesfeistritztal.at