



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🤔



Saisonal Essen!

So gesund und lecker ist saisonales Essen!



Ganz ehrlich. Was bringt Sport und Bewegung, wenn man sich von Fast Food und Fertigprodukten ernährt. Ziemlich wenig. Deshalb geht es heute um das Thema Ernährung. Während im Winter das meiste in Gewächshäusern angebaut und importiert wird, gibt es im Sommer und Herbst viel Obst und Gemüse von heimischen Feldern. Welche das sind und wieso saisonal essen so gut ist, erfährst du jetzt:

Warum ist saisonal so gut?

☀️ Der gute Geschmack

Lebensmittel, die geerntet werden, wenn sie voll ausgereift sind, schmecken unglaublich gut.

☀️ **Saisonale Lebensmittel enthalten die meisten Nährstoffe**

Wenn Lebensmittel zur Saison geerntet werden, sind sie reif und vollständig entwickelt. Die Pflanze hat dann mehr Sonne erhalten und das bedeutet sie enthält auch mehr Antioxidantien.

☀️ **Der Einkauf saisonaler Produkte sorgt für Vielfalt**

Wenn du auf dem Wochenmarkt saisonal einkaufst, wirst du mit einer unglaublichen Vielfalt an Lebensmitteln "konfrontiert". Das regt an, immer neue Gerichte auszuprobieren.

☀️ **Saisonales Essen sorgt für einen gesunden Körper**

Dein Körper braucht Vielfalt, um gesund zu bleiben. Im Herbst, wenn die Äpfel reif sind sorgen sie dafür, dass dein Körper viele Vitamine für den Winter bekommt und er sich auf die kalte Jahreszeit einstellen kann. Im Frühling sorgt die Vielfalt an Blattgrün für Salate dafür, dass dein Körper Gifte ausschwemmt, die sich über die dunklen Monate im Winter angesammelt haben. Außerdem verlierst du dadurch den Winterspeck wieder. Check!

Sooo lecker!

Regionales im September

🍎🍇🍌 **Obst:** Äpfel, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Mirabellen, Pflaumen, Stachelbeeren, Tafeltrauben, Zwetschgen

🥕🥕🥦 **Gemüse:** Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Grünkohl, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Möhren, Pastinaken, Porree (Lauch), Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Stangen- und Knollensellerie, Spinat, Spitzkohl, Steckrüben, Weißkohl, Wirsingkohl, Zucchini, Zuckermais, Zwiebeln

Lass es dir schmecken und viel Spaß beim Kochen!

Auf deine Gesundheit! 🧘

Deine



Anja Flessa

Anja Flessa & Team, Kolosseumstrasse 1a, 80469 München, hello@anjaflessa.de, www.anjaflessa.de, Copyright © 2020 Anja Flessa & Team, Alle Rechte vorbehalten

