

Mibla 1/2018

Umwelttipp!



Niederhasli
natürlich stadtnah leben

Saisonal geniessen geht auch im Winter

Lebensmittel aus der Region liegen voll im Trend. In den Sommermonaten ist die Auswahl gross – da fällt es nicht schwer, Schweizer Produkte zu wählen. Doch wie sieht es aus, wenn draussen scheinbar nichts mehr wächst? Kann man sich im Winter überhaupt mit regionalem Gemüse versorgen?

Im Sommer genügt ein Blick auf das Feld oder ein Gang über den Markt und man weiss, welches Gemüse in der Region gerade Saison hat. Im Winter wird es etwas schwieriger. Aber auch wenn wir uns warm anziehen müssen, ernten Schweizer Landwirte noch Gemüse im Freiland, und die Auswahl ist erstaunlich vielfältig: Nüsslisalat, Chicorée, Federkohl, Sellerie und Lauch können alle aus der Region stammen. Wintergemüse muss auch nicht bleich daherkommen: Rüebli, Randen und Rotkohl geben auch farblich etwas her. Doch Vorsicht: Wer meint, Regionalität allein reicht aus für einen umweltfreundlichen Warenkorb, kann sich täuschen. Denn das Geheimnis liegt in der Kombination von Saison *und* Region. Damit ist nicht nur der Umwelt gedient. Wintergemüse wie Kohl, Knollensellerie oder Schwarzwurzeln sind besonders gesund und unterstützen unser Immunsystem im Kampf gegen die anrollenden Erkältungsviren.

Weitere Informationen dazu finden Sie auch auf www.gemuese.ch und www.saisontabelle.ch.

Abteilung Bau und Umwelt