

Cheat Sheet: Saisonkalender für April

Gemüse frisch von heimischen Feldern

Spargel



Spargel schmeckt herb, würzig und süßlich und ist reich an Folsäure, Kalium und Asparaginsäure. Er wirkt entwässernd und unterstützt die Nierenfunktion. Die enthaltenen Antioxidantien fördern zudem die Zellerneuerung und schützen das Herz-Kreislauf-System.

Lauch

Diese Allium-Pflanze enthält Schwefelverbindungen, die das Immunsystem stärken und entzündungshemmend wirken. Lauch ist zudem reich an Vitamin C und Mangan, welche die

Kollagenbildung und die Knochengesundheit unterstützen. Probier mal meine [Lauchcremesuppe](#).



Frühlingszwiebel



Eine hervorragende Quelle für Vitamin K, das für die Blutgerinnung und Knochengesundheit essentiell ist. Die enthaltenen Antioxidantien unterstützen das Herz-Kreislauf-System.

Rhabarber

Neben viel Vitamin C und K liefert Rhabarber wertvolle Ballaststoffe, die die Verdauung anregen und das Darmmikrobiom stärken. Sein hoher Gehalt an Antioxidantien schützt die Zellen vor oxidativem Stress.

Spinat

Spinat ist eine der besten Quellen für Eisen, Magnesium und Folsäure. Er unterstützt die Blutbildung, fördert die Muskelgesundheit und stärkt das Nervensystem. Die enthaltenen Nitrate wirken zudem leistungssteigernd.



Bärlauch



Dieses Frühlingskraut ist ein natürlicher Blutdrucksenker und hilft bei der Entgiftung. Seine schwefelhaltigen Verbindungen haben eine antibakterielle Wirkung und fördern die Lebergesundheit.

Petersilie

Vollgepackt mit Vitamin C, K und Beta-Carotin, stärkt Petersilie das Immunsystem, schützt die Augen und unterstützt die Knochengesundheit.

Gemüse aus dem geschützten Anbau und aus dem Gewächshaus

Blumenkohl



Eine hervorragende Quelle für Vitamin C und K sowie Ballaststoffe. Blumenkohl unterstützt die Verdauung, wirkt entzündungshemmend und schützt die Zellen vor Schäden. Wenn du Blumenkohl nicht magst, probier mal diesen [Hummus deluxe](#). So hast du Blumenkohl noch nie gegessen.

Gurke

Diese wasserreiche Gemüseart versorgt den Körper mit wertvollen Elektrolyten und fördert die Hydratation. Zudem enthalten Gurken entzündungshemmende Antioxidantien.

Radieschen

Mit ihrem hohen Gehalt an Senfölen wirken Radieschen antibakteriell und verdauungsfördernd. Sie enthalten zudem viel Vitamin C und Kalium.

Feldsalat

Ein wahres Powerpaket aus Folsäure, Eisen und Vitamin C. Feldsalat stärkt die Blutbildung und schützt vor Müdigkeit und Erschöpfung.

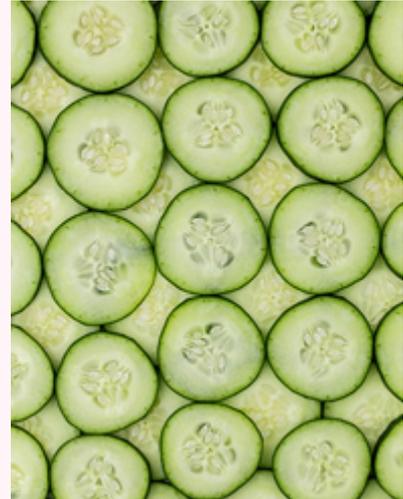
Rucola



Rucola ist reich an Bitterstoffen und Senfölen, die die Leber entlasten und den Stoffwechsel anregen. Zudem enthält Rucola viel Vitamin K für starke Knochen.

Kopfsalat

Ein leichter, aber nährstoffreicher Salat mit hohem Wassergehalt, der die Verdauung unterstützt und den Körper mit Folsäure und Vitamin A versorgt.



Lagerware - regional und saisonal

Die Klassiker



Klassisches regionales Obst und Gemüse, welches im Winter gut gelagert werden kann, sind **Äpfel, Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln.**

Äpfel sind reich an Ballaststoffen und Antioxidantien. Sie fördern die Verdauung und senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Zwiebeln und Knoblauch enthalten Schwefelverbindungen, die das Immunsystem stärken und antibakteriell wirken.

Kartoffeln liefern komplexe Kohlenhydrate und viel Kalium, sie unterstützen so die Energieversorgung und regulieren den Blutdruck.

Kohlsorten

Kohlsorten wie **Weiß- und Rotkohl, Chinakohl, Grünkohl** werden ebenfalls über den Winter gelagert und liefern uns zur kalten Jahreszeit einiges an Vielfalt auf dem Teller. Sie sind vollgepackt mit Vitamin C, K und sekundären Pflanzenstoffen, die entzündungshemmend wirken und das Immunsystem stärken. Sie eignen sich hervorragend für knackige Wintersalate oder zum Fermentieren als Sauerkraut oder Kimchi. Ein tolles Rezept für Grünkohl findest du hier: [Grünkohl-Salat](#).



Wurzelgemüse



Möhrrchen, Knollensellerie, Petersilienwurzel, Rettich, Rote Beete sowie Knollensellerie liefern Beta-Carotin für gesunde Haut und Augen sowie viele Ballaststoffe für eine gute Verdauung.

Importware und Südfrüchte

Zitrusfrüchte



Gut erhältlich und tatsächlich saisonal sind im April Zitrusfrüchte wie **Grapefruit, Orangen, Limetten und Zitronen**. Sie sind absolute Vitamin-C-Bomben, die das Immunsystem stärken, die Kollagenbildung fördern und antioxidativ wirken und den Winter schöner machen.

Exoten



Auch einige Exoten haben im Moment Saison: **Ananas, Granatapfel, Papaya, Kiwi, Mango und Banane**. Sie enthalten eine Vielzahl an Enzymen, die die Verdauung unterstützen, sowie Antioxidantien für gesunde Zellen und ein starkes Immunsystem.

Sonstiges

Zusätzlich haben im Moment auch Importware wie **Brokkoli, Blumenkohl, Tomaten, Avocado und Birne** Saison, wobei man den Blumenkohl teilweise schon als regionales Gemüse erhält. Sie sind reich an Vitaminen, gesunden Fetten (Avocado) und sekundären Pflanzenstoffen, die das Herz schützen, die Gehirnleistung steigern und den Blutzuckerspiegel stabilisieren.