

# lunch probier's idee

Gemüse-  
vielfalt



**kunterbunt,  
gesund & gut**

Diesen Monat dreht sich alles um  
die heimische Gemüsevielfalt.

Mehr Infos auf [lunchidee.ch](http://lunchidee.ch)

 #probierlunchidee

 [facebook.com/lunchidee.ch](https://facebook.com/lunchidee.ch)

**Dreh  
mich um!**



# Es ist Herbst – lasst uns aus dem Vollen schöpfen!

Keine Jahreszeit bietet ein so grosses Kunterbunt an einheimischen Gemüsesorten wie der Herbst. Neben dem letzten Sommergemüse wie Tomaten, Zucchini und Fenchel gibt es jetzt wieder Kürbis, Pastinaken und Rosenkohl. Jedes Gemüse enthält andere wertvolle Inhaltsstoffe.

Je abwechslungsreicher wir unseren Menüplan gestalten, desto vielseitiger ist auch die Palette an gesunden Inhaltsstoffen.



## Kürbis – Sinnbild des Herbstes

Das leuchtend orange Fruchtfleisch verdankt der Kürbis dem natürlichen Farbstoff Betacarotin, den unser Körper in Vitamin A umwandeln kann. Kürbis ist sehr nährstoffreich, fett- und kalorienarm. Aus der wohl grössten Beere der Welt lassen sich feine Gerichte kreieren. Probier's!

### Kürbisschnitze aus dem Ofen

Kürbis – z. B. Hokkaido, kann mit der Schale gegessen werden – in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit etwas Rapsöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und frischem Rosmarin würzen. Im Ofen bei ca. 180 °C 20 Minuten backen.

# Gemüse im Oktober: erntefrisch aus der Schweiz

## Sommergemüse

Gurken, Peperoni, Tomaten, Zucchini, Blumenkohl, Broccoli, Fenchel

## Herbstgemüse

Kürbis, Rosenkohl, Lauch, Kabis rot und weiss

## Blattsalate

Eichblatt-, Nüssli- und Kopfsalat, Rucola, Spinat

## Wurzel- und Lagergemüse

Rüebli, Knollensellerie, Randen, Schwarzwurzel

Wähle **saisonales und möglichst lokales** Gemüse aus Freilandanbau. Vor allem Flugtransporte und Gemüse aus fossil beheizten Gewächshäusern belasten die Umwelt enorm. Achte auf Labels und frag nach!

Quelle: Saisonkalender wwf.ch

## Tipps zum Einkauf und zur Lagerung von Gemüse

Frisches, unverarbeitetes Gemüse wählen – das schont die Umwelt, ist gesünder und schmeckt besser als aus der Konservendose oder dem Tiefkühler.

**Probier's!** Rüebli und Gurken nicht in der Nähe von Äpfeln, Bananen oder Tomaten aufbewahren, da sie sonst bitter werden.

**Probier's!** Erde schützt vor Austrocknung und verlängert die Haltbarkeit. Gemüse wie Rüebli und Kartoffeln ungewaschen kaufen und erst vor der Verarbeitung waschen.

Kauf direkt beim Produzenten ein, z. B. auf dem Markt, oder unterstütze eine Initiative der regionalen Vertragslandwirtschaft: [www.regionalevertragslandwirtschaft.ch](http://www.regionalevertragslandwirtschaft.ch)

# Mehr Mut zur Vielfalt!



Welche Farbe haben Tomaten? Rot, ist doch klar, denkst du jetzt vielleicht. Stimmt. Aber so schwarzweiss – um bei den Farben zu bleiben – ist die Angelegenheit nicht.

Tomaten wurden auf einheitliches Aussehen, einheitlichen Geschmack und für ideale Transport- und Lagerfähigkeit gezüchtet: So haben sich ein paar wenige rote Sorten durchgesetzt, während viele andere von der Bildfläche verschwanden.

Weltweit ist innerhalb von 100 Jahren **über 75 % der biologischen Vielfalt** von den Äckern verschwunden. Das Bild des Schlaraffenlandes unserer Supermärkte trägt also. Zum Glück werden sich immer mehr Menschen dieser Eintönigkeit des Geschmacks bewusst und suchen wieder gezielt nach **alten, beinahe vergessenen, schmackhaften Sorten**.

## Vergessene Tomatensorten



### Jaune de Chardonne Art: Kirschtomate

Zitronengelbe Früchte, süss und saftig. Hoher Ertrag und gut haltbar.



### Berner Rose Art: Fleischtomate

Diese rosafarbene Tomatensorte mit ihrem unverfälschten, exzellenten Aroma ist reich an feinem Fruchtfleisch und hat wenig Saft.



### Violette Fleischtomate Art: Fleischtomate

Die Sorte stammt ursprünglich aus Indien. Die Früchte sind gross, dunkelrot und fleischig. An der Spitze der Frucht entstehen violette bis dunkelgrüne Streifen.

# Mehr Pflanzliches auf die Teller!

Wer täglich eine bunte Vielfalt an Gemüse und andere pflanzliche Köstlichkeiten wie Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte isst, der tut nicht nur Gutes für sich selbst, sondern auch für die Umwelt! Denn im Vergleich zu tierischen Produkten benötigt die Produktion pflanzlicher Lebensmittel viel weniger Ressourcen wie z. B. Boden, Wasser oder fossile Energien. Und es fallen um ein Vielfaches weniger klimaschädliche Treibhausgase an!



### Du hast die Wahl!

Wähle mittags öfters das Vegi-Menü – das belastet die Umwelt bis zu 3x weniger!



### Probier's!

Hast du Lust, auch zu Hause klimafreundlich und gesund zu kochen? Das ist das Rezept: **mehr Pflanzliches und Saisonales aus deiner Region** in den Kochtopf und auf die Teller!

## lunchidee

Was wir essen und trinken, wirkt sich auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aus und hat gleichzeitig einen Einfluss auf Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft: 28 % der gesamten Umweltbelastungen werden in der Schweiz durch die Ernährung verursacht, jedes Jahr wird ein Drittel aller produzierten Lebensmittel verschwendet und immer mehr Menschen leiden an ernährungsabhängigen Erkrankungen. Zeit zu handeln!

Das Projekt *lunchidee* setzt sich für mehr Wertschätzung und bewussten Genuss ein: Über Mittag servieren wir inspirierende Ideen rund um eine nachhaltige und gesunde Ernährung, die zum Nachdenken und Nachmachen anregen. Dabei kommt der Genuss nicht zu kurz, denn die Köchinnen und Köche der *lunchidee*-Restaurants kreieren feine Mittagsmenüs zu monatlich wechselnden Themen.

**Probier's – für eine zukunftsfähige Esskultur, die allen zugutekommt.**

[www.lunchidee.ch](http://www.lunchidee.ch)

*lunchidee wird ermöglicht von Engagement Migros, dem Förderfonds der Migros-Gruppe.*