

## Regional, saisonal punktet: SoLaWi Auer Garden & Garten Onkel Anton



SoLaWi Auer Garden



Gemeinschaftsgarten Onkel Anton



Regional und saisonal sind zwei Schlagworte die Ihnen beim Gemüseeinkauf gerne begegnen dürfen. Somit geben Sie heimischer Saisonware den Vorzug. Zudem birgt dieses Gemüse in vieler Hinsicht Vorteile, wie die Verbraucherzentrale Deutschland betont: „Zusätzlich zu Frische und mehr Geschmack enthält heimisches Saisonobst und -gemüse meist weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln als importierte Ware. Die kurzen Transportwege von regionaler Saisonware sparen Energie und Treibhausgase ein und schonen so das Klima“ (1).

Wir haben letzten Freitag zum Thema „Regional-Saisonal“ zwei interessante Projekte im Großraum München für Sie besucht:

- den [Gemeinschaftsgarten Onkel Anton](#) in Moosburg
- sowie die [Solidarische Landwirtschaft \(SoLaWi\) Auergarden](#) in Haslach/Au.

Heute präsentieren wir Ihnen vorab passende Rezepte zu der dort vorgefundenen saisonalen Gemüsevielfalt.



Kürbis im Onkel Anton Garten

### **[Kürbis-Quinoa-Bowl](#)**

Das in Kürbis enthaltene Kalium ist wichtig für den Flüssigkeitshaushalt, sowie für die Muskel- und Nervenaktivität. Zudem enthält Kürbis größere Mengen an Carotinoiden. Viele Studien weisen auf eine Schutzwirkung durch den Verzehr von carotinoidreichen Obst- und Gemüsesorten hinsichtlich der Entstehung verschiedener Krebsarten hin.

Quinoa liefert viel wertvolles, pflanzliches Eiweiß. Eiweiß ist ein besonders wichtiger Nährstoff für Krebspatienten, da ihr Bedarf im Vergleich zu Gesunden erhöht ist. Quinoa ist von natur aus glutenfrei.







Zucchini im Onkel Anton Garten

### [Zucchini-Zoodles mit Walnussbolognese](#)

Walnüsse sind reich an Ballaststoffen und ein guter Mineralstoff- und Vitaminlieferant, vor allem aber sind sie eine sehr gute Energie- und Eiweißquelle. Überdies sind sie reich an Omega-3-Fettsäuren (ungesättigte Fettsäuren). Kalorienreiche Mahlzeiten können Ihnen z.B. bei ungewolltem Gewichtsverlust oder Appetitlosigkeit helfen, den Körper ausreichend mit Energie zu versorgen. Auf eine ausreichende Eiweißzufuhr zu achten ist während einer Krebserkrankung ebenfalls wichtig, denn die empfohlene Menge ist hierbei höher.





Mangold im Auer Garden

### [Mangold-Zitronen-Quiche](#)

Mangold liefert viel Vitamin A, C und beta-Carotin. Damit beinhaltet Mangold eine Vielzahl an Antioxidantien, die uns vor freien Radikalen schützen und unser Immunsystem positiv unterstützen. Ihnen wird sogar eine vor Krebs schützende Wirkung nachgesagt. Vitamin A und beta-Carotin beispielsweise sind mit einem geringeren Risiko für Lungenkrebs assoziiert.

Menschen, die zu Nierensteinen neigen, sollten jedoch vorsichtig beim Verzehr von Mangold sein, da er zudem reich an Oxalsäure ist.



Freuen Sie sich schon auf die ausführlichen Blogbeiträge zu den beiden regionalen-saisonalen Anbau-

Projekten.

**Weitere Rezepte mit Kürbis:** [Kürbis-Ingwer-Suppe](#)

**Weitere Rezepte mit Zucchini:** [Senfgemüse mit gekochtem Rindfleisch](#), [Kichererbsen-Eintopf mit Gemüse](#)

**Weitere Rezepte mit Mangold:** [Sommerliche Gemüsesuppe mit Pesto](#), [Mangold-Tarte](#)

### **Quellen:**

1) Verbraucherzentrale: Saisonkalender: Obst und Gemüse frisch und saisonal einkaufen, 08.08.2019,  
URL: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/saisonkalender-obst-und-gemuese-frisch-und-saisonal-einkaufen-17229>, abgerufen am 31.08.2020

---