


MOUNT NATURAL
QUALITY FOR LIFE

SAISONKALENDER

GESUNDE REZEPTE

ERNÄHRUNGSTIPPS UND -INFO

Inhaltsverzeichnis

	Saisonkalender	Gemüse	Obst	1. Rezept	2. Rezept
JANUAR	3	4	5	6	7
FEBRUAR	3	8	9	10	11
MÄRZ	3	12	13	14	15
APRIL	16	18	19	20	21
MAI	16	22	23	24	25
JUNI	17	26	27	28	29
JULI	30	33	34	35	36
AUGUST	31	37	38	39	40
SEPTEMBER	32	41	42	43	45
OKTOBER	46	48	49	50	51
NOVEMBER	47	52	53	54	55
DEZEMBER	47	56	57	58	59

Saisonkalender

* Lagerware

JANUAR



FEBRUAR



MÄRZ



JANUAR

Zeit, Ihr Immunsystem für die kalten Wintertage zu stärken



GEMÜSE

Im Januar haben Gemüsesorten Saison, die Ihrem Immunsystem einen ordentlichen Power-Boost geben:

Rosenkohl

Schwarzwurzel

Lauch

Chicorée



Rosenkohl sollte im Januar unbedingt auf Ihrem Speiseplan stehen, denn die kleinen grünen Röschen haben es ganz schön in sich: Rosenkohl enthält nicht nur jede Menge Ballaststoffe, sondern auch reichlich Eiweiß und ist wie alle grünen Gemüsesorten auch eine wertvolle Vitaminquelle. Das Gemüse ist außerdem mit Eisen, Folsäure, Vitamin K und einem Vitamin B angereichert, das Ihr Körper zu Blutbildung und Zellerneuerung benötigt. Allein mit 100 Gramm Rosenkohl decken Sie Ihren kompletten Tagesbedarf an Vitamin C und rüsten sich somit optimal für die alljährliche Grippewelle.

Besonders praktisch ist, dass das im Januar erhältliche Gemüse eine tolle Kombi ausmacht und sich ideal gemeinsam in einem Auflauf oder einer Suppe verarbeiten lässt, die wunderbar an kalten Wintertagen aufwärmt.

Vitamin C & Zink sind die optimale Abwehr-Kombi.

Für alle die nicht jeden Tag Rosenkohl essen, empfehlen wir:

[Premium Vitamin C](#)  | **[Premium Zink](#)** 



Zeit, Ihr Immunsystem für die kalten Wintertage zu stärken



OBST

Während die Gemüseauswahl im Winter recht groß ist, gibt es hierzulande während der Wintermonate eine geringere Auswahl an lokalem Obst. Das meiste wird aus anderen Ländern importiert. Zu den lokal erhältlichen Früchten zählen:

Äpfel

Birnen



Diese wurden über die letzten zwei Monate geerntet. Wem diese Auswahl zu gering ist, der kann natürlich auch auf importiertes Obst zurückgreifen, das aus anderen Klimazonen eingeflogen wird, wie zum Beispiel:

Bananen | Mandarinen | Orangen | Grapefruits | Pomelos

Da diese Früchte allerdings eine lange Reisezeit hinter sich haben, schmecken sie nicht immer so fruchtig wie erwartet. Wer lieber regional einkauft, damit der Umwelt etwas Gutes tun möchte und deshalb lieber Äpfel und Birnen isst, hat keineswegs Nachteile: Äpfel sind in vielen verschiedenen Sorten und Geschmacksnoten erhältlich und zudem reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Birnen liefern wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Kupfer, Eisen, Zink und Kalium. Für beide Obstsorten gilt: Die meisten Vitamine und Nährstoffe befinden sich direkt unter der Schale, weshalb Sie diese auf jeden Fall mitessen sollten.

In der dunklen Jahreszeit liefert Vitamin D das essentielle
Sonnenvitamin: **Vitamin D3 & K2** 

Wir empfehlen außerdem Vitamin C &
Zink - die optimale Abwehr-Kombi.

Premium Vitamin C  | **Premium Zink** 





Rote Beete mit Cashewfüllung

Der in Rote Beete enthaltene Farbstoff Betanin zählt zu den sekundären Pflanzenstoffen und ist damit ein Antioxidantien-Lieferant und stärkt das Immunsystem.

Zutaten:

- 100 g Cashewnüsse
- 8 kleine Rote Beeten
- ½ Bund Petersilie
- 2 Zweige Oregano
- Saft einer halben Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Cashewnüsse über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Cashews mit dem Zitronensaft zu einem Püree mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Oregano untermischen. Creme in ein Sieb mit einem Küchentuch geben und abtropfen lassen.
2. Rote Beete ordentlich waschen und in gesalzenem Wasser 30 Minuten gar kochen. Dann schälen. Das Fruchtfleisch mit einem Messer lockern und vorsichtig mit einem kleinen Löffel herauslösen.
3. Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Rote Beete in eine leicht geölte Form legen und die Cashewcreme hineinfüllen. Backzeit ca. 10 Minuten.
4. Vor dem Servieren die Petersilie fein hacken, mit Öl verrühren und über die heißen Roten Beeten träufeln. ■



Jackfruit Curry mit Reis und viel Vitamin B

Zutaten: (2 - 3 Portionen)

- 1 Süßkartoffel
- Basmati Reis
- 200 g Jackfrucht
- 3 kleine Tomaten
- 3 EL Kokosöl
- 400 ml Kokosmilch
- 1 EL gelbe Curry-Paste
- 1 gehäufter EL Erdnussbutter
- 1 TL Kokosblütenzucker
- 3 Kaffir Lime Blätter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffel und die Tomaten in Stücke und die Kaffir Lime Blätter in Streifen schneiden.
2. Kokosöl in einer Pfanne leicht erhitzen und die Curry-Paste darin schwach anbraten. Danach mit Kokosmilch ablöschen.
3. Süßkartoffel, Kaffir Lime Blätter und Jackfrucht hinzugeben und 20 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit den Basmati Reis nach Anleitung kochen.
5. Die Erdnussbutter, die Tomaten und den Zucker beimengen und weitere 10 Minuten leicht garen.
6. Danach noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, Basmati Reis mit Curry anrichten, fertig. ■

Mit regionalen Vitaminspendern durch Kälte, Eis und Schnee



GEMÜSE

Im Vergleich zum Rest des Jahres haben im Februar nur wenige Gemüsesorten Saison.

Pastinaken

Feldsalat

Grünkohl



Die Pastinake ist ein Wurzelgemüse und erinnert geschmacklich an Karotten und Sellerie. Durch ihren süßlichen bis würzig-nussigen Geschmack lassen sich mit Pastinaken leckere Gerichte mit feinen Aromen zaubern, die zudem mit reichlich Mineralstoffen angereichert sind. Pastinaken enthalten unter anderem Magnesium, Eisen, Kalium und Calcium. Sie können das Gemüse übrigens auch roh verzehren. In geraspelter Form verfeinert die Pastinake jeden Salat. Im Februar hat außerdem Feldsalat Saison, der Sie in den kalten Tagen mit Vitamin A versorgt, das das Zellwachstum anregt und ihre Haut stärkt, die zur kalten Jahreszeit häufig Kälte und trockener Heizungsluft ausgesetzt ist.

Wir empfehlen Vitamin C & Zink - die optimale Abwehr-Kombi.

Premium Vitamin C  | **Premium Zink** 

In der dunklen Jahreszeit liefert Vitamin D das essentielle

Sonnenvitamin: **Vitamin D3 & K2** 



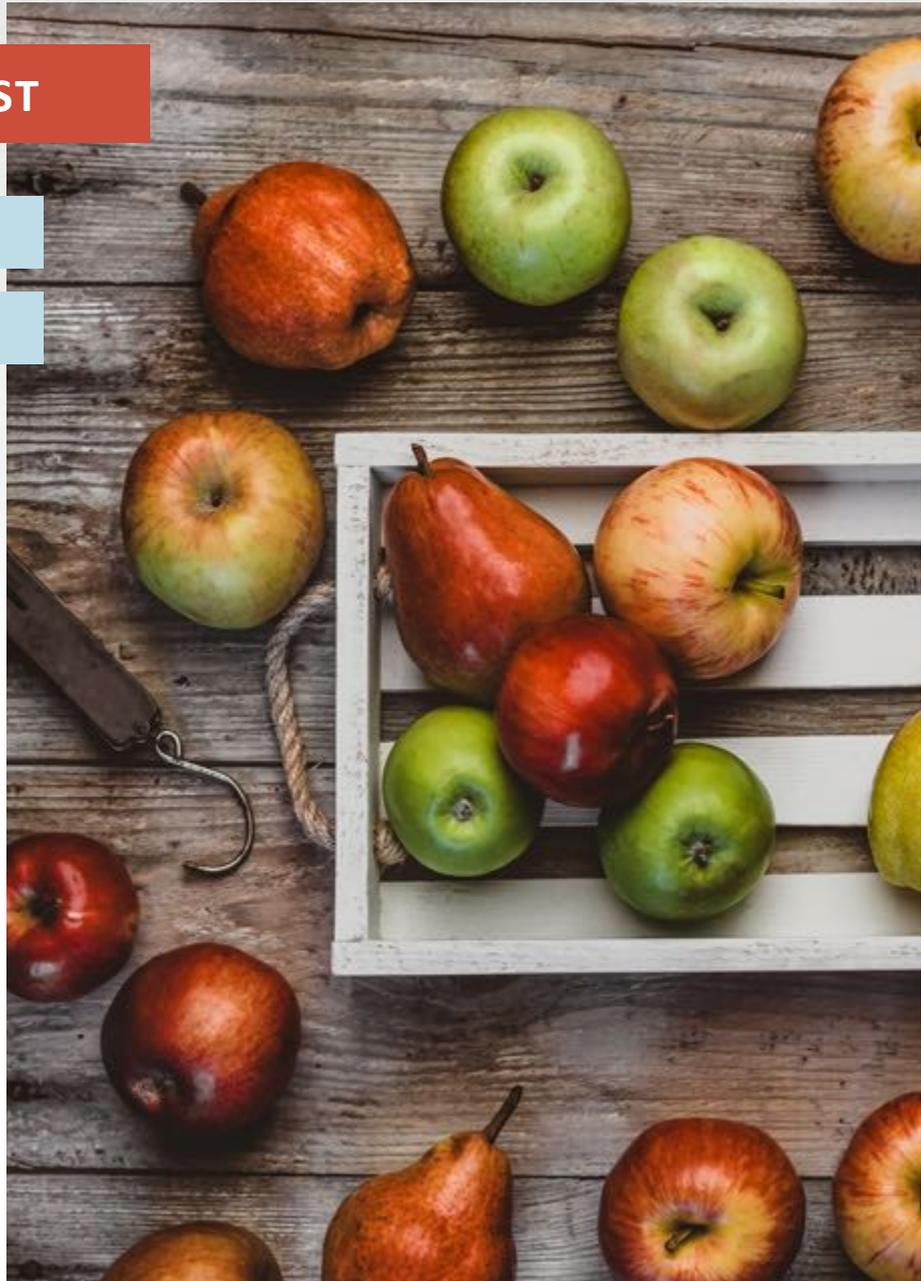
Mit regionalen Vitaminspendern durch Kälte, Eis und Schnee



OBST

Äpfel

Birnen



Wie im Januar sind regional nur Äpfel und Birnen aus Lagerbeständen erhältlich. Aber keine Sorge, nur noch ein wenig Geduld und dann ist Frühling und die Auswahl an Obst wird wieder größer. Äpfel und Birnen lassen sich bis dahin vielfältig einsetzen: Wie wäre es denn mit einem Apfelkuchen, Apfelmus, einem herzhaft-süßen Birnen-Kartoffelgratin oder Flammkuchen mit Ziegenkäse und Birnen?

Wir empfehlen Vitamin C & Zink - die optimale Abwehr-Kombi.

Premium Vitamin C  | **Premium Zink** 

In der dunklen Jahreszeit liefert Vitamin D das essentielle

Sonnenvitamin: **Vitamin D3 & K2** 





Veganes Vitamin-B Bananenbrot

Zutaten: (12 Stück)

- 300 g Mehl (Type 1050)
- 150 g fein gehackte Walnüsse
- 120 g Rohrzucker
- 4 sehr reife Bananen
- 150 g Margarine
- 1 Pkg. Weinsteinbackpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben und die Walnüsse dazugeben.
2. 3 Bananen mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken.
3. Rohrzucker und weiche Margarine gut miteinander vermengen. Danach abwechselnd das Bananenmus und die Mehlmischung daruntermischen.
4. Eine Kastenform ausreichend einfetten, den flüssigen Teig einfüllen und etwas glatt streichen. Die übrig gebliebene Banane der Länge nach halbieren und oben auf dem Teig ablegen.
5. Die Kastenform auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Ober-Unterhitze 50 bis 60 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, aus der Form nehmen und danach genießen, fertig. ■



Lamm mit Kurkuma-Zimt-Gemüse

Zutaten:

- 1 Lammkeule (ca. 1,8 kg)
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Bund Möhren
- 200 g Zuckerschoten
- etwas Zucker
- wenig Öl
- 1 Zwiebel
- 2 EL Speisestärke
- 2 ganze Zimtstangen
- gemahlener Zimt
- etwas Kurkuma
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen vorheizen (E-Herd: 175 Grad).
2. Keule waschen, trocken und mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen.
3. In einen geölten flachen Bräter legen (oder ähnlichem) legen und im heißen Ofen für 2 1/2 bis 3 Stunden schmoren lassen.
4. Die Zwiebel und die zwei Möhren schälen und grob zerkleinern. Beides mit den Zimtstangen um die Keule herum verteilen. 15 bis 20 Minuten lang unter gelegentlichem Wenden anbraten. Nach und nach bis zu einem 1/2 l Wasser zugießen.
5. Keule hin und wieder mit dem Bratenfond übergießen.
6. Die restlichen Möhren waschen und in Stücke schneiden, Blumenkohl in Röschen teilen und beides in Salzwasser (mit einer Prise Zucker) zugedeckt für etwa 10 Minuten dünsten lassen. Die Zuckerschoten in den letzten 2 Minuten dazugeben.
7. Danach alles in ein Sieb schütten und das Kochwasser auffangen.
8. Die Lammkeule aus dem Backofen nehmen (das Fleisch sollte sich ganz leicht vom Knochen lösen lassen) und den Bratensatz mit dem Gemüsewasser löschen.
9. Jetzt den Saft durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und aufkochen lassen.
10. Die Speisestärke mit 3 EL Wasser glatt rühren und in die Soße einrühren. 3 bis 4 Minuten köcheln lassen.
11. Mit Salz, Pfeffer, 1/2 TL Kurkuma und gemahlene Zimt abschmecken.
12. Lammfleisch vom Knochen ablösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit dem Gemüse, in der Soße bei schwacher Hitze noch mal erwärmen und mit Basmatireis servieren, fertig. ■

Frisches Grün beim ersten Frühlingsspaziergang sammeln



GEMÜSE

Bärlauch

Spinat

Pastinaken

Lauch



Im März erwärmt die Sonne langsam den Erdboden, sodass Schneeglöckchen blühen und der erste Bärlauch kommt. Da das knoblauchähnliche Kraut an vielen Stellen in der Natur wächst, wie zum Beispiel im Wald, in Parks und Grünanlagen, müssen Sie es noch nicht einmal kaufen, sondern können den Bärlauch bei einem Spaziergang ganz einfach sammeln. Bärlauch in Kombination mit Nüssen, Olivenöl und Parmesan zubereitet gibt ein köstliches Pesto. Bärlauch macht sich aber auch super als Brotaufstrich, Suppe oder im Salat.

Auch den ersten frischen Spinat gibt es im März, der sowohl roh im Salat als auch gekocht verzehrt werden kann. Spinat ist ein echter Kraftspender, denn er enthält viel Eisen, das die Blutbildung fördert. Im Kühlschrank hält sich frischer Spinat 2 Tage lang, bis zu 10 Monate können Sie ihn haltbar machen, indem Sie die Spinatblätter einfrieren. Garen Sie hierzu den Spinat vorher kurz und schrecken Sie ihn in Eiswasser ab.

Ein vom Winter geschwächtes Immunsystem kann durch die Abwehr-Kombi Vitamin C und Zink gestärkt werden:

Premium Vitamin C  | **Premium Zink** 



Frisches Grün beim ersten Frühlingsspaziergang sammeln



OBST

Äpfel



Mit ein wenig Kreativität lassen sich mit dem Lieblingsobst der Deutschen feine Kreationen wie eine herzhafte Apfel-Quiche oder eine Apfel-Curry-Suppe zubereiten. Wer es einfach mag, schnibbelt sich morgens den Apfel einfach ins Frühstücksmüsli.

Auch im März bekommt die Haut nur wenig Sonne ab. Es empfiehlt sich daher, das essentielle Sonnenvitamin zu ergänzen. Magnesium kann gegen Frühjahrsmüdigkeit helfen:

Vitamin D3 & K2  | **Premium Magnesium** 





Erdbeer-Gazpacho

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 500 g Erdbeeren
- 1/4 Wassermelone
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprika
- 10 g frische Minze
- 2 EL Limettensaft
- 200 ml Tomatensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Erdbeeren halbieren, Melone und Paprika in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln ebenfalls kleinschneiden. Minze grob hacken.
2. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Tomaten- und Zitronensaft in einen Mixer geben und pürieren. Fügen Sie bei Bedarf etwas Wasser hinzu, bis eine suppenähnliche Konsistenz entsteht.
3. Das Gazpacho mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 4 Schälchen verteilen und servieren. ■



Der “Good-Morning-Kurkuma” Smoothie

Zutaten:

- 1 Banane
- 1 Tasse Kokoswasser
- 2 EL weißes Mandelmus
- ¼ TL Kurkuma
- 1 Messerspitze Zimt
- 1 EL Leinöl
- 1 Handvoll Feldsalat

Zubereitung:

1. Banane zerkleinern und in den Mixer geben.
2. Kurkuma, Zimt, Öl und Mandelmus dazugeben.
3. Mit dem Blattgemüse den Mixer auffüllen und das Kokoswasser zugießen.
4. Alles mixen bis ein cremiger Smoothie entstanden ist, fertig. ■

Saisonkalender

* Lagerware

APRIL



Champignon



Chinakohl*



Fenchel



Kartoffel*



Knollensellerie*



Kohlrabi



Möhre*



Pak Choi



Pastinake*



Porree/Lauch*



Radieschen



Rettich*



Rote Beete*



Rotkohl*



Spargel



Spinat



Süßkartoffel



Weißkohl*



Wirsing*



Zwiebel



Apfel*



Rhabarber



Bärlauch



Chicorée



Kerbel



Kresse



Liebstöckel



Lollo Rosso



Minze



Salbei



Schnittlauch

MAI



Artischocke



Champignon



Chinakohl



Erbse



Fenchel



Frühlingszwiebel



Kartoffel*



Knollensellerie*



Kohlrabi



Mairübe



Mangold



Möhre*



Pak Choi



Porree/Lauch*



Portulak



Radieschen



Rettich*



Romanesco



Rote Beete*



Rotkohl*



Salatgurke



Spargel



Spinat



Spitzkohl



Süßkartoffel



Weißkohl*



Wirsing*



Zucker-/Kaiserschote



Zwiebel



Apfel*



Erdbeere



Holunderblüte



Pfirsich



Rhabarber



Bärlauch



Bataviasalat



Chicorée*



Eichblattsalat



Endiviasalat



Kerbel



Kresse



Liebstöckel



Lollo Rosso



Minze



Rucola



Salbei



Schnittlauch



Thymian

JUNI

Gemüse



Obst, Nüsse, Salat & Kräuter



Neue Lebensfreude und Kraft zum Frühlingsbeginn



GEMÜSE

Rhabarber

Blumenkohl

Radieschen

Spargel



Mit dem Rhabarber kommt endlich der Frühling! Anders als man es erwarten würde, ist das fruchtig-säuerlich schmeckende Stangengemüse kein Obst, wird jedoch fast ausschließlich süß zubereitet, beispielsweise als Kompott, Kuchen oder in süßen Hauptspeisen. Rhabarber gehört außerdem zu den kalorienärmsten Gemüsesorten überhaupt und enthält viel Kalium sowie Calcium, Beta-Carotin und Vitamin C. Auf dem Markt erkennen Sie reife Ware an glänzenden, festen und glatten Stangen (nicht wellig) mit saftig-frischen Enden. Zur Aufbewahrung im Kühlschrank legen Sie Rhabarber am besten in ein feuchtes Tuch.

Im April können Sie außerdem bereits den ersten Blumenkohl und Radieschen kaufen. In der Regel startet Mitte April die von so vielen lang ersehnte Spargelzeit, je nachdem ob der Winter mild war. Die Spargelzeit dauert bis ca. Ende Juni.

Wir empfehlen B-Vitamine gegen die Frühlingsmüdigkeit: **Vitamin B Komplex** 

Vitamin D3/K2 liefert das essentielle Sonnenvitamin: **Vitamin D3 & K2** 



Neue Lebensfreude und Kraft zum Frühlingsbeginn



OBST

Äpfel

Erdbeeren



Das Angebot der regionalen Obstsorten ist im April immer noch sehr überschaubar. Doch wenn es bereits einige schöne Sonnentage gab, stehen die Chancen gut, dass es in einigen Regionen die ersten Erdbeeren gibt.

Wir empfehlen B-Vitamine gegen die Frühlingsmüdigkeit: **Vitamin B Komplex** 

Vitamin D3/K2 liefert das essentielle Sonnenvitamin: **Vitamin D3 & K2** 





Vitamin B Frühjahrs-Suppe

Zutaten: (4 Portionen)

- 1,2 l Gemüsebrühe
- 150 g Suppennudeln
- 2 Möhren
- 250 g Brokkoli
- 1 Kohlrabi
- 1 Handvoll Gartenkresse
- ½ Stange Porree
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Kohlrabi schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Möhren schälen, Porree waschen und beides in Scheiben schneiden. Der Brokkoli wird gewaschen und in Röschen zerteilt.
2. Möhren, Porree, Brokkoli und Kohlrabi in einem Topf mit 2 EL heißem Öl andünsten.
3. Danach mit Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf 5 bis 8 Minuten kochen lassen.
4. Die Suppennudeln dazu geben und weitere 5 Minuten leicht kochen.
5. Jetzt noch etwas mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppentellern anrichten und mit etwas Gartenkresse bestreuen, fertig. ■



Gemüse-Quinoa-Bowl mit Erdnuss-Dip

Zutaten: (für 2 Portionen)

- 100 g Quinoa
- 1 TL Kurkumapulver
- 300 g Knollensellerie (halber Knollensellerie)
- 1 Möhre
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver
- getrockneter Majoran
- getrockneter Thymian
- 2 Stiele Petersilie
- 100 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 EL Erdnussmus
- 1 Prise Chiliflocken
- 15 g Erdnusskerne (1 EL)
- 50 g Baby-Spinat
- 30 g Granatapfelkerne (2 EL)

Zubereitung:

Quinoa abspülen, abtropfen und mit Kurkuma und der doppelten Menge kochendem Salzwasser 15 Minuten kochen, anschließend vom Herd nehmen und quellen lassen. Inzwischen Sellerie und Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüsewürfel darin unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Joghurt mit Erdnussmus und der Hälfte der Petersilie verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Erdnusskerne hacken. Quinoa mit Spinat in zwei Schalen geben, Gemüse darauf anrichten mit der Sauce beträufeln, mit den Nüssen, der restlichen Petersilie und den Granatapfelkernen bestreuen. ■

Sonne, Wärme und saftiger Pfirsich-Genuss



GEMÜSE

Spargel

Brokkoli



Spargel ist definitiv der Star des Monats, denn im Mai hat er Hochsaison. Ob mit Sauce Hollandaise, zerlassener Butter, mit Speck oder vegetarisch zubereitet. Grüner Spargel schmeckt besonders gut im Salat und violetter Spargel enthält einen hohen Anteil an Anthocyanen, welche gegen Krankheitserreger sowie Entzündungen helfen.

Brokkoli ist gedünstet, knusprig angebraten oder zu einer Brokkolicremesuppe verarbeitet weit verbreitet sehr beliebt. Brokkoli zählt zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt und enthält besonders viele Mineralstoffe und Vitamine. Bereiten Sie die kleinen grünen Bäumchen immer schonend zu, um die gesunde Wirkung zu erhalten. Viele Vitamine sind nicht nur hitzeempfindlich, sondern auch wasserlöslich und werden bei einem zu langem Kochvorgang zerstört. Schützen Sie Ihren frisch gekauften Brokkoli vor hohen Temperaturen sowie Licht, denn das Gemüse welkt sehr schnell, zeigt gelbe Blüten und der Geschmack geht verloren.

Lassen Sie auch noch die letzte Frühlingsmüdigkeit verschwinden. Wir empfehlen: **Vitamin B Komplex** 

und für Ihr Wohlbefinden: **Premium Curcuma** 



Sonne, Wärme und saftiger Pfirsich-Genuss



OBST

Erdbeeren

Pfirsiche



Im Mai können nun auch in den milderen Regionen Erdbeeren geerntet werden. Mit dem Mai kommen nicht nur die wärmeren Temperaturen, sondern auch der Beginn der Pfirsich-Saison, die bis September andauert. Die herrlich saftigen und aromatisch duftenden Pfirsiche sind in gelben und weiß-fleischigen Varianten erhältlich und versüßen die warmen Sonnentage. Pfirsiche sind aber nicht nur besonders lecker, sondern enthalten auch einen hohen Gehalt an Nährstoffen: In Kombination mit Zink, Magnesium und Selen stärkt das in den Früchten enthaltene Vitamin B3 das allgemeine Wohlbefinden, hilft bei Stress und bereitet gute Laune.

Pfirsiche werden übrigens häufig mit Nektarinen verwechselt, diese sind ebenfalls manchmal bereits ab Mai erhältlich, haben allerdings meist erst ab Juni Saison. Pfirsiche und Nektarinen unterscheiden sich durch ihre Schale: Die des Pfirsichs ist leicht pelzig, die der Nektarine glatt.

Lassen Sie auch noch die letzte Frühlingsmüdigkeit verschwinden. Wir empfehlen: **Vitamin B Komplex** 

und für Ihr Wohlbefinden: **Premium Curcuma** 





Kalte Gurkensuppe mit Dill

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 2 Salatgurken
- 200g vegane Crème fraîche
- 1 kleiner Bund frischer Dill
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Gurken waschen und drei Viertel davon grob zerkleinern. Schneiden Sie den Rest in kleine Würfel und feine Scheiben.
2. Kräuter grob hacken.
3. Die zerkleinerte Gurken, vegane Crème fraîche, Knoblauch, Zitronensaft und Kräuter im Mixer pürieren.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die Suppe kalt stellen.
5. Vor dem Servieren die Gurkenwürfel hineingeben und mit Gurkenscheiben und Kräutern garnieren. ■



Vitamin B Spaghetti mit Kokosmilch Spinat

Zutaten: (2 Portionen)

- 250 g Spaghetti
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 250 g frischer Blattspinat
- 600 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 TL frisch geriebene Bio Zitronenschale
- Chiliflocken (bei Bedarf)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel würfelig schneiden und den Knoblauch fein hacken. In einem großen Topf mit etwas Öl, die Zwiebel glasig anschwitzen. Danach den Knoblauch zugeben und etwa eine weitere Minute mit anbraten.
2. Die Gemüsebrühe zum Ablöschen in den Topf gießen. Die Kokosmilch, die ungekochten Spaghetti und den Zitronensaft ebenfalls hinzufügen.
3. Sind die Spaghetti nach einer Weile ein wenig weich geworden, werden sie mit dem Kochlöffel vorsichtig in die Flüssigkeit gedrückt. Unter mehrmaligem Umrühren etwa 15 bis 18 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
4. Wenn die Spaghetti al dente sind, werden die geriebenen Zitronenschalen und der Spinat untergerührt. Weitere 2 Minuten mitkochen und mit etwas Salz, Pfeffer und Chiliflocken verfeinern. Spaghetti auf einem Teller anrichten und servieren, fertig. ■

Leichte Kost für warme Tage



GEMÜSE

Blumenkohl

Romanesco

Karotten



Blumenkohl gehört zu den beliebtesten Kohlsorten und ist eng mit dem Brokkoli und Romanesco verwandt, in violetten und gelben Sorten erhältlich und schmeckt hervorragend zu einem Blumenkohl-Gratin verarbeitet, aber auch roh im Salat, da Blumenkohl leicht verdaulich ist. Außerdem bleiben so die Mineralstoffe und das im Blumenkohl enthaltene Vitamin C besser erhalten. Legen Sie das Gemüse kurz in kaltes Salzwasser, um Ungeziefer zu entfernen. Blumenkohl lässt sich bis zu einer Woche im Kühlschrank lagern.

Im Juni beginnt die Haupterntezeit von Karotten. Da sich das Wurzelgemüse aber so gut lagern lässt, gibt es Möhren zu jeder Jahreszeit. Karotten enthalten Beta-Carotin, das auch Provitamin-A genannt wird und unter anderem das Zellwachstum reguliert sowie Reaktionen des Immunsystems steuert. Je dunkler die Färbung der Karotte ist, die es übrigens in gelben, weißen, orangenen und violetten Sorten gibt, desto mehr Beta-Carotin ist enthalten.

Für Ihr Wohlbefinden empfehlen wir:

Premium Curcuma 

und zusätzliche Anti-Oxidantien für den Sommer:

Premium OPC Pure 



Leichte Kost für warme Tage



OBST

Nektarinen

Kirschen



Nektarinen zählen zu den beliebtesten Sommerfrüchten und sind in verschiedenen Sorten erhältlich, die sich in ihrem Aussehen, Geschmack und Aroma unterscheiden. Ob gelbes, weißes oder rotes Fruchtfleisch, Nektarinen sind reich an Antioxidantien, Vitamin A und C sowie Kalium. Manche schmecken süß, andere eher säuerlich. Am besten erkennen Sie eine reife Nektarine an ihrem Geruch. Je intensiver dieser ist, desto geschmackvoller ist die Frucht. Nektarinen lassen sich nicht nur wunderbar beim Picknick im Park genießen, sondern schmecken auch sehr gut zu Marmelade oder Fruchtbowlen verarbeitet.

Im Juni können ebenfalls die ersten Kirschen geerntet werden, der eigentliche Kirschmonat ist aber der Juli.

Für Ihr Wohlbefinden empfehlen wir:

Premium Curcuma 

und zusätzliche Anti-Oxidantien für den Sommer:

Premium OPC Pure 





Blaubeer-Smoothie mit Minze und Chia-Samen

Zutaten: (für 1 Portion)

- 100 g Blaubeeren
- 1 Banane
- 5 Minzblätter
- 15 g Chia-Samen
- 1 Spritzer Zitronensaft
- ⅓ Honigmelone
- ca. 200 ml Wasser

Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Chia-Samen mit Wasser verrühren und 10 bis 15 Minuten quellen lassen.
2. Die Banane und die Honigmelone in Stücke schneiden, Blaubeeren und Minzblätter waschen.
3. Alle Zutaten mit 1 EL Chia-„Pudding“ und ca. 200 ml Wasser in einem Mixer pürieren. ■



Mangoldsuppe mit Hafermilch

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 60 g Sesam
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Ingwer
- 4 EL Sojaöl
- 1 l Haferdrink (Hafermilch)
- 250 g Mangold
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Speisestärke
- Weißer Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Den Sesam und die Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett nacheinander anrösten, bis die Samen duften, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Zwiebel, den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In 2 EL Öl farblos andünsten, dann die Milch hinzufügen und ca. 15 Minuten leise köcheln lassen. Inzwischen den Mangold waschen, die harten Stiele entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, den Mangold zugeben und zusammenfallen lassen, die Fenchelsamen hinzufügen, salzen und pfeffern. Die Suppe fein pürieren. Die Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren, zur Suppe geben und unter Rühren nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, weißem Pfeffer und einem Spritzer Zitrone abschmecken. Auf Suppenschalen verteilen und jeweils etwas Mangold darauf geben. Mit dem Sesam bestreuen und sofort servieren. ■

JULI

Gemüse



Obst, Nüsse, Salat & Kräuter



AUGUST

Gemüse



Obst, Nüsse, Salat & Kräuter



SEPTEMBER

Gemüse



Obst, Nüsse, Salat & Kräuter



Die Kirsch-Saison sorgt für puren Sommergenuss



GEMÜSE

Pfifferlinge

Tomaten

Gurken

Zucchini



Anders als Champignons sind Pfifferlinge nicht das ganze Jahr über erhältlich, da diese nur in der Natur gesammelt und nicht kommerziell angebaut werden. Nach feuchtheißen Gewittertagen können Sie die Pfifferlinge, welche auch als Eierschwämme bekannt sind, in lichten Wäldern finden. Halten Sie Ausschau nach Fichten, Rotbuchen und Kiefern. Pfifferlinge wachsen meist in der Nähe der Wurzel dieser Bäume, da die Pilze mit diesen in Symbiose leben. Leckere Pasta in einer Pfifferling-Soße mit Tomaten, die ebenfalls im Juli Saison haben, ist schnell zubereitet. Mit einem feinen Gurkensalat haben Sie ganz schnell ein perfektes, leichtes Sommermenü zubereitet.

Da Tomaten auf viel Wärme angewiesen sind und leicht von Pilzen befallen werden, ist es für den konventionellen Anbau und Verkauf kaum möglich, Tomaten in Mitteleuropa im Freiland anzubauen. Meist kommen Tomaten aus Gewächshäusern, wodurch der Geschmack fad sein kann. Kaufen Sie bei Möglichkeit lieber Bio-Tomaten von ihrem regionalen Bauern, die nicht nur aromatischer schmecken, sondern auch keine Pestizide enthalten. Tomaten passen wunderbar in einen grünen Salat mit Mozzarella, Basilikum und Olivenöl.

Die Sonne strahlt hoffentlich. Wir empfehlen OPC in Kombination mit Vitamin C für eine stärkere Anti-Oxidative-Wirkung:

[Premium OPC Pure](#)  | **[Premium Vitamin C](#)** 



Die Kirsch-Saison sorgt für puren Sommergenuss



OBST

Kirschen

Himbeeren

Heidelbeeren

Johannisbeeren



Kirschen sind typische saisonale Früchte, weshalb Sie diese Jahreszeit voll und ganz auskosten sollten. Süßkirschen sind im Juni und Juli reif, Sauerkirschen reifen erst etwas später. In den kleinen roten Früchten steckt ganz schön was drin: Neben Vitaminen wie B1, B2, B6 und C sind auch mehrere Mineralstoffe enthalten: Eisen, Calcium, Magnesium, Kalium und Phosphor. Heben Sie nach dem Genuss der Früchte die Kerne unbedingt auf, um daraus ein Kirschkernkissen herzustellen. Lassen sie dafür die Kirschkerne trocknen und nähen sie aus Stoffresten einen Kissenbezug, den sie mit den getrockneten Kernen füllen. An kalten Wintertagen können Sie das Kirschkernkissen in der Mikrowelle oder im Backofen erwärmen und als Wärmflaschenersatz nutzen.

Bis August ist außerdem die Auswahl an Beeren sehr groß: Neben Erdbeeren können Sie jetzt auch Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren und Johannisbeeren genießen. Die kleinen Früchte sind unglaublich vielseitig einsetzbar und schmecken nicht nur pur sehr gut, sondern sind auch als Kuchenbelag oder zu Marmelade und Kompott verarbeitet ein wunderbar sommerlicher Genuss. Heidelbeeren enthalten übrigens die dreifache Menge an Vitamin C wie Orangen.

Die Sonne strahlt hoffentlich. Wir empfehlen OPC in Kombination mit Vitamin C für eine stärkere Anti-Oxidative-Wirkung:

[Premium OPC Pure](#)  | **[Premium Vitamin C](#)** 





Spinat-Mango-Gemüse mit Amaranth-Pops und Frühlingszwiebeln

Zutaten: (für 2 Portionen)

- 750 g junger Blattspinat
- 200 g Frühlingszwiebeln (2 Bund)
- 800 g reife Mango (2 reife Mangos)
- 2 EL Keimöl
- 30 g Ingwer (1 Stück)
- 30 g Sonnenblumenkerne (2 EL)
- 20 g Amaranth-Pops
- Salz
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

Spinat gründlich waschen, trockenschleudern und putzen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Mangos schälen. Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein schneiden und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten. Spinat dazugeben und zugedeckt etwa 5 Minuten weiterdünsten. Inzwischen den Ingwer schälen und fein reiben, dabei den Saft auffangen. Mangowürfel, Ingwer und Ingwersaft zum Spinat geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten erhitzen. Inzwischen das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Sonnenblumenkerne darin bei kleiner Hitze 3-4 Minuten anrösten, Amaranth-Pops dazugeben und kurz erhitzen. Spinat-Mango-Gemüse mit Salz abschmecken und auf einer Platte anrichten. Die gerösteten Sonnenblumenkerne und Amaranth-Pops mit Cayennepfeffer würzen und über das Gemüse streuen. ■



Tomaten-Kurkuma-Suppe mit frischen Kräutern

Zutaten: (für 2 Portionen)

- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Dosen Tomaten
- 2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Paprikapulver
- 3 TL Kurkuma-Pulver
- Frische Petersilie
- Frischer Dill
- Olivenöl
- 3 EL Kürbiskerne
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in etwas Olivenöl in einer Pfanne leicht anbraten.
2. Den Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Zusammen mit dem Paprikapulver und dem Kurkuma Pulver in die Pfanne dazugeben.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Dosentomaten dazugeben. Für ca. 10 Minuten alles köcheln lassen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In der Zwischenzeit die Kürbiskerne auf geringer Hitze leicht anrösten lassen.
5. Die Suppe mit dem Pürierstab cremig pürieren und alles für weitere 2 bis 3 Minuten weiter köcheln lassen. Nochmals abschmecken.
6. Jetzt die Suppe auf Teller verteilen und mit dem Dill, der Petersilie, den gerösteten Kürbiskernen und etwas Olivenöl garnieren. Guten Appetit! ■

AUGUST

Ein vielseitiger Monat voller sommerlicher Gemüse



GEMÜSE

Zucchini

Grüne Bohnen

Staudensellerie

Schalotten



Zucchini erinnern optisch stark an Gurken, gehören aber zur Familie der Kürbisse und sind in grüner oder gelber Variante erhältlich und können tatsächlich auch bis zur Größe eines Kürbisses heranwachsen. Da Zucchini in dieser Größe allerdings weniger aromatisch und saftig sind, wird das Gemüse halbreif und mit noch weicher Schale geerntet. Zucchini reifen sehr schnell durch das Reifegas Ethylen und sollten deshalb nicht neben Früchten wie Äpfel, Pflaumen oder Birnen aufbewahrt werden, die diese Gase produzieren.

Grüne Bohnen, die meist auch schon im Juli und bis Ende September erhältlich sind, bieten vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten. Ob im Eintopf, im Nudelsalat oder als Beilage, grüne Bohnen stecken voller Energie: Nicht nur der Kohlenhydrat- sondern auch der Eiweißgehalt sind beachtlich. Außerdem ist in grünen Bohnen sehr viel Phosphor, Calcium, Vitamin A, B1, B2, C und Niacin enthalten, womit das Gemüse für ein allgemeines körperliches Wohlbefinden sorgt.

Für die Reisezeit im Hochsommer empfehlen wir:

Bio Curcuma mit Ingwer 

Premium OPC Pure 

Premium Vitamin C 



AUGUST

Ein vielseitiger Monat voller sommerlicher Genüsse



OBST

Zwetschgen

Mirabellen

Pfirsiche

Nektarinen

Sauerkirschen



Zwetschgen sollten Sie immer frisch kaufen und möglichst rasch genießen. Da die blauen Früchte nicht nachreifen, sollten sie darauf achten, gut ausgereifte Zwetschgen zu kaufen, die nicht zu hart sind. Zwetschgen werden häufig nicht nur frisch genossen, sondern auch weiterverarbeitet. Ob zu einem Zwetschgenkuchen, zu Kompott oder Marmelade. In gedörrter Form hat das Obst aufgrund seiner vielen Naturfasern eine anregende Wirkung auf die Verdauung.

Zwischen Juli und September haben Mirabellen Saison, die häufig auch als gelbe Zwetschgen bezeichnet werden und zur Familie der Pflaumen gehören. Durch ihr aromatisches Fruchtfleisch eignen sich Mirabellen auch ideal zum Backen. Ein Mirabellenkuchen ist nicht nur schnell zubereitet, sondern versüßt auch den Nachmittagskaffee.

Für die Reisezeit im Hochsommer empfehlen wir:

Bio Curcuma mit Ingwer 

Premium OPC Pure 

Premium Vitamin C 





Hausgemachte Vitamin B Marmelade

Zutaten: (Für mehrere Gläser)

- 400 g Hagebutten
- 500 g Holunderbeeren
- 100 g Ebereschen
- 500 g Kornelkirschen
- 2 Bananen
- ½ Apfel
- 1 Nektarine
- 500 g Gelierzucker (3:1)
- 25 g Zitronensäure
- ⅛ l Apfelsaft
- 3 Pkg. Vanillezucker
- 1 Msp. Nelkenpulver
- Saft einer Zitrone
- ½ gestr. TL Zimtpulver

Zubereitung:

1. Zuerst die Kornelkirschen waschen und säubern. In einen Topf mit etwas Apfelsaft geben und solange kochen, bis die Kirschen weich sind.
2. Danach alles in ein Sieb leeren und die aufgefangenen Kirschen beiseite stellen.
3. Die Hagebutten, den Apfel, die Holunderbeeren, die Ebereschen und die Nektarine jetzt waschen und von Stielen, Schalen, Kernen und Blüten befreien.
4. Die in Schritt 3 beschriebenen Zutaten in einen Topf mit etwas Apfelsaft geben und weich kochen.
5. Wenn die Masse fertig gekocht ist, wird alles passiert.
6. Jetzt werden die zerkleinerten Bananen zu der passierten Masse hinzugefügt. Danach alles etwas abkühlen lassen.
7. Nun alle gekochten Früchte in einen sauberen Topf gegeben und die Gewürze, den Zitronensaft sowie die Zitronensäure zugeben. Ist alles gut vermischt, wird der Gelierzucker eingerührt. Das Mus wieder eine Weile stehen gelassen.
8. Als Nächstes wird nach Packungsanleitung die Marmelade gekocht.
9. In der Zwischenzeit sollten die Twist-Off-Gläser in einem großen Topf ausgekocht werden.
10. Die warme Marmelade dann in die sauberen, heißen Gläser füllen. Sofort verschließen und abkühlen lassen, fertig. ■



Gelber Hähnchen-Frischkäse-Brottaufstrich

Zutaten: (für ca. 6 Personen)

- 300 g gegartes Hähnchenfleisch
- 1 Schalotte
- 150 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1 Bund Koriander
- 1 EL Kurkuma
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Schalotte schälen und in Würfel schneiden.
2. Gegartes Hähnchenfleisch in sehr kleine Stücke schneiden und mit der geschnittenen Schalotte, dem Frischkäse und dem Kurkuma zu einer streichfähigen Paste vermengen.
3. Koriander waschen und trocken. Den oberen Teil, etwa $\frac{1}{3}$, fein hacken und beiseite stellen. Den restlichen Teil des Korianders ebenfalls fein schneiden, unter die Paste rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenpaste mit übrigem Koriander bestreuen und mit Baguette servieren, fertig. ■

SEPTEMBER

Mit buntem Gemüse und Obst durch graue Tage



GEMÜSE

Butternut-Kürbis

Rote Beete

Rotkohl



Die ersten Kürbisse können Sie bereits im Juli finden, im September hat der Kürbis jedoch Hochsaison. Und was gibt es Besseres als eine cremige, warme Kürbissuppe an einem regnerischen Sonntag? Kürbisse gibt es in vielen verschiedenen Sorten (mehr als 800!) Der orange-rote Hokkaido-Kürbis ist nussig im Geschmack, der Butternut hat einen besonders hohen Anteil an Fruchtfleisch und der weniger bekannte Spaghettikürbis hat ein stark zerfasertes Fruchtfleisch, das an Spaghettis erinnert. Einen reifen Kürbis erkennen Sie am Klang: Klopfen Sie gegen den Kürbis, klingt er hohl, ist er reif.

Ab September bis März können Sie Rote Beete genießen. Das süßlich-sauer, leicht erdig schmeckende Rübengewächs ist ein richtiges Superfood: Das knallrote Gemüse liefert besonders viele Mineralstoffe und Vitamine, wirkt blutdrucksenkend, blutbildend, hemmt Entzündungen und schützt die Körperzellen. Sie können Rote Beete kochen und warm genießen, besonders als Beilage ist das Gemüse bei vielen beliebt. Mit dem Entsafter in Kombination mit Karotten, Orangen und Ingwer, lässt sich Rote Beete aber auch zu einem leckeren Gemüsesaft verarbeiten.

Genießen Sie die letzten Sonnenstrahlen in vollen Zügen, bevor der Winter kommt. Wir empfehlen:

Premium Curcuma  | **Vitamin B Komplex** 



SEPTEMBER

Mit buntem Gemüse und Obst durch graue Tage



OBST

Weintrauben

Holunderbeeren



Im Spätsommer, von September bis Oktober, ist Trauben-Erntezeit. Greifen Sie ordentlich zu, denn Weintrauben enthalten wertvolle Nährstoffe wie Carotinoide, Kalium, Zink, Phosphor, Eisen und Kupfer sowie B-Vitamine, Vitamin C und E. In den Traubenkernen sind zudem Antioxidantien enthalten, die zu den stärksten verfügbaren überhaupt zählen und dabei helfen, freie Radikale zu binden. Freie Radikale greifen sämtliche Zellen im Körper an und nehmen der Haut ihre Spannkraft, sodass Falten entstehen. Die in den Traubenkernen enthaltenen oligomeren Procyanidinen (kurz OPC) haben eine stark regenerative Wirkung und verbessern unter anderem die Durchblutung. Um von den Inhaltsstoffen der Trauben profitieren zu können, müssen Sie die Kerne gut kauen. OPC ist übrigens auch als Extrakt erhältlich, sodass sie auch noch nach der Traubensaison in den Genuss der gesundheitlichen Vorteile der Frucht kommen können.

Genießen Sie die letzten Sonnenstrahlen in vollen Zügen, bevor der Winter kommt. Wir empfehlen:

Premium Curcuma 🖱️ | **Premium OPC Pure** 🖱️





Bunte Kurkuma-Suppe mit Garnelen

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 400 ml Kokosmilch
- 600 ml Wasser
- 500 g Cherrytomaten
- 10 Kaffirlimettenblätter
- 3 Schalotten
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 2 rote Chilischoten
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Fischsauce (z.B. aus einem Asia-Laden)
- 8 Garnelen mit Schale
- 3 Stangen Zitronengras
- 20 g Galgant oder Ingwer
- etwas brauner Zucker
- 1/2 TL Kurkuma-Pulver
- 1/2 Bund Koriander Grün
- 8 Stiele Thai-Basilikum oder Basilikum
- etwas Pfeffer
- etwas Salz
- Saft einer Limette



Zubereitung:

1. Cherrytomaten am Stielansatz etwas einritzen und eine Minute im kochenden Salzwasser blanchieren. Danach mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut entfernen.
2. Die Schalotten in Würfel schneiden, Knoblauch und Chili fein hacken.
3. Jetzt die Garnelen-Schalen bis zum Schwanz ablösen und die Schalen beiseitestellen. Garnelen mit einem scharfen Messer am Rücken entlang einschneiden und den Darm entfernen.
4. Das Zitronengras waschen, putzen und mit dem Messerrücken etwas anklopfen.
5. Galgant/Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
6. In einem Topf das Sonnenblumenöl erhitzen, Garnelen-Schalen bei mittlerer Hitze etwa 2 bis 3 Minuten darin anbraten, danach die Schalen wieder herausnehmen. Knoblauch, Galgant, Schalotten und Zitronengras im Öl 1 bis 2 Minuten dünsten, Cherrytomaten dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten.
7. 1 bis 2 TL Zucker, das gehackte Chili, den Kurkuma und die Kaffirlimettenblätter zugeben und mitdünsten.
8. Wasser, Kokosmilch und Fischsauce zugeben und für weitere 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
9. Basilikum Blätter abzupfen und mit dem Koriander Grün (inklusive den zarten Stielen) grob hacken.
10. Garnelen in die Suppe geben und noch 8 bis 10 Minuten kochen lassen. Jetzt mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit den Kräutern bestreuen, fertig. ■



Grüner Vitamin B Kräuteraufstrich

Zutaten: (Für 2 kleine Gläser)

- 250 g Brokkoli
- 100 g Cashewkerne
- 1 Schalotte
- 1 Handvoll Gartenkresse
- 30 g Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 20 g Dill
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Brokkoli in Röschen zerteilen, den Strunk säubern und in grobe Würfel schneiden. Die Röschen und den Strunk in kochendes Salzwasser geben und etwa 3 Minuten garen lassen.
2. Danach das Wasser abgießen, in Eiswasser kurz abschrecken und abtropfen lassen.
3. Zuerst die Schalotte in feine Würfel schneiden und in 1 EL Öl, in einer erhitzten Pfanne glasig dünsten. Die Cashewkerne dazugeben, kurz anrösten und danach beides etwas abkühlen lassen.
4. Dill-Spitzen und Petersilie-Blätter von den Stielen zupfen und den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.
5. 2 EL Öl, Schalotten, Cashewkerne, Brokkoli, Petersilie und Dille mit einem Blitzhacker oder einem Mixer sehr fein pürieren.
6. Anschließend die Kresse und die Schnittlauch Röllchen untermischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die vorbereiteten verschließbaren Gläser füllen, fertig.

Im Kühlschrank etwa 2 Wochen haltbar! ■

OKTOBER

Gemüse



Obst, Nüsse, Salat & Kräuter



NOVEMBER



DEZEMBER



Herbstzeit ist Suppenzeit



GEMÜSE

Hokkaido

Chicorée

Endiviansalat



Hokkaido-Kürbisse haben in den Monaten von September bis November Hauptsaison, sind in der Konsistenz recht fest, haben kaum Fasern und gelten als die nährstoffreichsten Winter-Kürbissorten. Sie können nach der Ernte ca. drei bis vier Monate eingelagert werden, sodass Sie auch noch in den Wintermonaten von dem hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt des Kürbisses profitieren können. Nicht nur klassisch als Kürbissuppe schmeckt der Kürbis, sondern auch in Spalten geschnitten und im Ofen gebacken. Sie können den Hokkaido-Kürbis auch roh genießen, beispielsweise fein gehobelt im Salat.

Im Oktober beginnt die Saison des Chicorées, einem echten Wintersalat. Chicorée ist nicht nur für seine knackige Konsistenz bekannt, sondern vor allem für seinen bitteren Geschmack. Wird der Salat mit Gemüse wie Fenchel oder Früchten wie Orangen kombiniert, kommen die enthaltenen Bitterstoffe besonders gut zur Geltung. Wenn Sie die Blätter dünsten oder schmoren, geht der bittere Geschmack verloren und ein nussiger Geschmack kommt zum Vorschein. Besonders lange hält sich das Gemüse, wenn Sie es kühl und mit wenig Licht lagern.

Stärken Sie sich langsam für den Winter. Hierfür empfehlen wir:

Premium Curcuma 

Vitamin B Komplex 

Premium Magnesium 



Herbstzeit ist Suppenzeit



OBST

Quitten

Äpfel



Von September bis November haben Quitten Saison. Die Früchte erinnern nicht nur an eine Kreuzung aus Birne und Apfel, sondern sind mit diesen Früchten tatsächlich verwandt. Es ist keine gute Idee, Quitten roh zu verzehren, da sie sehr bitter und holzig schmecken. Zumindest die einheimischen Quittensorten. Sorten, die aus Mittelasien, der Türkei oder aus dem Balkan kommen, können auch roh gegessen werden. Erst gegart, wenn die Bitterstoffe und Säuren verschwinden, entfaltet das Fruchtfleisch seinen herben, aromatischen Geschmack. Die Quitte enthält eine Vielfalt verschiedener Nährstoffe: Magnesium, Kalium, Kupfer sowie Vitamin B1, B6, C und E. Quitten können vielfältig verarbeitet werden, sowohl süß in Form von Quittenmarmelade als auch herzhaft, beispielsweise in einem Chili con oder sin Carne, wo sie für ein schön fruchtiges Aroma sorgen.

Stärken Sie sich langsam für den Winter. Hierfür empfehlen wir:

Premium Curcuma 

Vitamin B Komplex 

Premium Magnesium 





Vitamin B Gemüselasagne mit Pilz Sauce

Zutaten: (4 - 6 Portionen)

- Lasagne Blätter
- Soja Hack (Menge nach Bedarf)
- 1 Dosen geschälte Tomaten
- 1 Flasche fein pürierte Tomaten
- 250 g Pilze nach Wahl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- etwa 3 EL Mehl
- Gemüsebrühe nach Anleitung (um das Soja Hack zuzubereiten)
- Margarine für die Form
- veganer Käse nach Belieben
- etwas roter Tabasco
- Soja Crème fraîche
- Kokosblütenzucker
- Salz
- Pfeffer
- verschiedene Kräuter
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Das Soja Hack in eine Schüssel geben und mit Gemüsebrühe nach Anleitung zubereiten. Die Schüssel in der Zwischenzeit beiseite stellen und den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Pilze klein schneiden, in einen großen Topf geben und mit Olivenöl anbraten. Wenn alles schön braun ist, das Soja Hack samt der Gemüsebrühe in den Topf geben.
3. Jetzt werden die geschälten Tomaten und die Tomatensoße dazugeben und alles etwa 15 bis 20 Minuten köcheln gelassen.
4. In der Zwischenzeit die Backform mit etwas Margarine einfetten, damit sich später alles gut lösen kann.
5. Um einen würzigen Geschmack zu erreichen, kann die Soße auch mit Gewürzen, Tabasco, Kokosblütenzucker und Soja Crème fraîche abgeschmeckt werden. Zum Ende der Kochzeit etwas Mehl in die Tomatensoße geben, um sie damit einzudicken.
6. Nun werden die Soße und die Lasagne Blätter abwechselnd in der Form aufeinander geschichtet. Die Soße bildet immer den Abschluss.
7. Die Lasagne etwa 15 Minuten backen und danach aus dem Ofen nehmen. Soja Crème fraîche und den veganen Käse darüberstreuen und noch einmal für 15 Minuten im Ofen backen. Die Lasagne herausnehmen, auf Tellern anrichten und genießen, fertig. ■



Erfrischender Blumenkohl indischer Art

Zutaten:

- einen Blumenkohl
- 4 EL Kokosöl
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Kurkuma
- etwas Salz
- ½ TL Senfkörner
- 2 Zwiebel
- etwas Zitronensaft
- 2 EL frischen gehackten Koriander

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl waschen, trocknen und in Röschen zerteilen.
2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
3. Die Senfkörner in einem Topf geben und im Öl kurz anrösten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und glasig braten.
4. Blumenkohl zusammen mit Kurkuma in den Topf dazugeben, mit Wasser aufgießen und etwas salzen. Im geschlossenen Kochtopf aufkochen lassen und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten garen.
5. Blumenkohl absieben, auf einem Teller anrichten und vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln. Mit frischem Koriander bestreuen, fertig. ■

NOVEMBER

Kalorien- und fettarm durch den Winter? Kein Problem!



GEMÜSE

Grünkohl

Schwarzwurzeln

Meerrettich



Im November ist Grünkohl erhältlich. Grünkohl ist sowas wie der neue Superstar unter den Gemüsesorten und wird häufig als Superfood bezeichnet. Zurecht, denn in Grünkohl stecken große Mengen an Kalium, Folsäure, Calcium und Vitamin C. Aber das ist noch nicht alles: Reichlich Eiweiß ist ebenfalls enthalten, außerdem ist Grünkohl kalorien- und fettarm. Ideal für jeden, der es vor den Weihnachtsfeiertagen ruhig angehen lassen möchte. Grünkohl schmeckt mit ein wenig Olivenöl und Knoblauch kombiniert sowohl gebacken als auch geschmort, sowie roh oder zu einem Smoothie zubereitet.

Schwarzwurzeln, welche auch als Winterspargel bezeichnet werden, werden seit dem Mittelalter als Heilpflanze genutzt. Kein Wunder, denn Schwarzwurzeln enthalten das Provitamin A, Vitamin B1, B2 und B3, C und E sowie reichlich Calcium, Kalium, Phosphor und Magnesium, wirken Leber-entgiftend und regen die Bildung roter Blutkörperchen an. Mit nur ca. 17 kcal pro 100 Gramm kann Ihnen das Gemüse dabei helfen, Ihre Figur über den Winter, wenn allerlei Leckereien an kalten Wintertage locken, in Form zu halten. Schwarzwurzeln schmecken aber auch wie der Sommerspargel wunderbar in cremiger Béchamelsoße.

Der Winter kommt in großen Schritten und die Sonne zeigt sich nur noch selten. Stärken Sie Ihr Immunsystem mit:

Premium Vitamin C  | **Premium Zink** 



Kalorien- und fettarm durch den Winter? Kein Problem!



OBST

Maronen



Bei Maronen oder Maroni handelt es sich um Fruchtsorten der Esskastanie. Warme Maronen schmecken wunderbar nussig und wärmen an kalten Wintertagen nicht nur die Finger, sondern stärken dank der enthaltenen Inhaltsstoffe auch das Immunsystem. Maronen enthalten das Provitamin A, alle B-Vitamine, Vitamin C und E sowie wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente wie Magnesium, Eisen, Mangan, Calcium, Kalium und Phosphor. Das ebenfalls enthaltene Spurenelement Mangan hat eine entgiftende Wirkung auf den Körper und ist durch seinen niedrigen Fettgehalt, das hochwertige enthaltene Eiweiß und die zahlreichen Ballaststoffe eine gesunde Alternative zu den süßen Leckereien auf dem Weihnachtsmarkt.

Für Ihr Gemüt im grauen November empfehlen wir:

Vitamin D3/K2 

Vitamin B Komplex 





Putencurry mit Spinat und Cashewkernen

Zutaten: (für 4 Personen)

- 200 g Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Blattspinat
- 2–3 EL geröstete, gesalzene Cashewkerne
- 600 g Putenschnitzel
- 2 EL Öl
- 3–4 TL Curry
- 1 gehäufter EL Mehl
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 1 TL Hühnerbrühe

Zubereitung:

Gut 400 ml Salzwasser aufkochen. Reis darin zugedeckt bei schwacher Hitze nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Evtl. das Salz der Cashewkerne etwas abreiben, Kerne grob hacken. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl erhitzen. Fleisch darin 3–4 Minuten anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Curry und Mehl darüber stäuben, anschwitzen. Gut 1/4 l Wasser und Kokosmilch einrühren und aufkochen. Brühe einrühren und alles ca. 3 Minuten köcheln. Spinat zufügen und zugedeckt im Curry zusammenfallen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Curry mit Reis anrichten und mit Cashewkernen bestreuen. ■



Quinoa Chili mit Vitamin B Allerlei

Zutaten: (4 Personen)

- 70 g Quinoa
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Avocado
- 2 Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL edelsüßes Paprikagewürz
- ½ EL gemahlener Kreuzkümmel
- 360 ml Gemüsebrühe
- Saft einer Limette
- 1 Handvoll frische Petersilie
- Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Bohnen und Mais in ein Sieb leeren, abspülen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Die Avocado abschälen, den Kern entfernen und in Spalten schneiden. Alles beiseite stellen.
2. Beide Paprika in mittelgroße Spalten schneiden, die rote Zwiebel klein würfeln und die Knoblauchzehen fein hacken.
3. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln 2 bis 3 Minuten darin andünsten bis sie glasig sind. Danach den Knoblauch und die Paprika dazugeben und etwa 2 Minuten scharf anbraten.
4. Alle Zutaten bis auf die Frühlingszwiebeln, die Petersilie, den Limettensaft und die Avocado hinzufügen. Zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen.
5. Als Nächstes die restlichen Zutaten zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Chili portionieren und mit Avocado Scheiben anrichten, fertig. ■

Gesund und schlank durch den Winter



GEMÜSE

Meerrettich

Knollensellerie

Grünkohl



Im Dezember sinkt die Auswahl an Gemüsesorten aus dem regionalen Freilandanbau. Von November bis Februar erhalten Sie noch frischen Meerrettich, der einen viel größeren Genuss bietet als die Alternative aus dem Glas. Die aromatische Wurzel schmeckt direkt nach der Ernte noch besonders scharf. Um Meerrettich haltbar zu machen, können Sie die Wurzel in einem Plastikbeutel verpackt einfrieren und bei Bedarf in gefrorenen Zustand direkt über Ihr Essen reiben. Meerrettich gilt wegen seiner scharfen Inhaltsstoffe als Heilpflanze, enthält zudem viel Vitamin C, sowie Phosphor, Calcium und Stoffe, die antibiotisch wirken. Bei leichten Infekten wirkt Meerrettich wie ein Antibiotikum und hemmt das Wachstum von Bakterien.

Ein weiteres Wintergemüse, das Sie im Dezember erhalten, ist die unterirdisch wachsende Knollensellerie. Das würzig-aromatische Gemüse ist reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen. Die in der Sellerie enthaltenen Öle regen den Stoffwechsel an, womit sich das Gemüse ideal für eine Entschlackungskur eignet - vielleicht ja nach den Feiertagen. Sellerie lässt sich aber auch ideal als Suppengewürz einsetzen und schmeckt hervorragend im Salat.

Stärken Sie Ihr Immunsystem mit:

Premium Zink 

Premium Vitamin C 



Gesund und schlank durch den Winter



OBST

Maronen

Äpfel



In den kalten Wintermonaten ist die Auswahl an Obst gering, weshalb es nicht immer leicht fällt, sich regional und saisonal zu ernähren. Zu den heimischen Erzeugnissen zählt der Winterapfel, der im Herbst (meist im Oktober oder November) geerntet wird und dann noch ein bis zwei Monate lagern muss. Richtig genussreif sind Winteräpfel im Dezember oder auch noch später. Zu den heimischen Winterapfel-Sorten zählen unter anderem der Borsdorfer Apfel, der Glockenapfel, der Topaz, der Boskop und der weiße Winter-Caville.

So viel Sortenvielfalt macht erfinderisch - wie wäre es mit einem Möhren-Apfel-Salat, Apfel-Crumble oder gebackenen Apfelringen mit Zimt? Der erfrischend säuerlich schmeckende Boskop liefert Ihnen eine ordentliche Portion wichtiger Vitamine, die Sie an kalten Wintertagen gut gebrauchen können. Selbstverständlich darf im Dezember der Bratapfel nicht fehlen, hierfür eignet sich beispielsweise der Berlepsch-Apfel gut.

Wir empfehlen essentielle Vitamine für den Winter:

Vitamin D3 & K2  | **Vitamin B Komplex** 





Hagebutten-Fruchtleder

Zutaten: (für 15 Streifen)

- 500 g dicke süße Hagebutten

Zubereitung:

Hagebutten waschen, putzen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln, bis das Fruchtfleisch weich ist. Hagebutten in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Fruchtfleisch portionsweise durch das Sieb streichen.

Fruchtfleisch mit einem Pürierstab fein pürieren. Ein Backblech mit einer Silikon-Backmatte (ca. 30 x 40 cm) auslegen. Fruchtpüree auf der Matte möglichst gleichmäßig verstreichen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 75 °C/ Umluft: 50 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 8 Stunden trocknen, bis sich eine lederartige Konsistenz gebildet hat. Fruchtleder von der Backmatte lösen und in Streifen schneiden. In einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Wartezeit ca. 8 Stunden ■



Bananen- Walnuss-Porridge

Zutaten: (für 2 Portionen)

- 100 g Haferflocken
- 2 Bananen
- 400 ml pflanzliche Milch (z.B. Mandelmilch)
- ½ EL Zimt
- 2 EL gehackte Walnüsse
- 2 EL Agavensirup

Zubereitung:

1. Haferflocken und die pflanzliche Milch in einem Topf leicht aufkochen und bei geringer Hitze unter häufigem Rühren köcheln. Eine der Bananen zerdrücken und gemeinsam mit Zimt in den Topf geben. Porridge so lange rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
2. Verteilen Sie den Porridge anschließend auf zwei Schalen. Die zweite Banane in Scheiben schneiden und über den Porridge geben. Das Ganze mit gehackten Walnüssen und Agavensirup garnieren. ■

Produktübersicht

Obst und Gemüse sind für eine gesunde Lebensweise essentiell. Doch nicht immer ist es möglich, sich ausreichend mit allen Vitaminen und Mineralien zu versorgen. Unsere Produkte können Sie dabei unterstützen.

Schauen Sie, was Ihnen fehlt und probieren Sie es aus. Für nähere Informationen klicken Sie einfach auf das jeweilige Produkt.



PREMIUM CURCUMA
ZUM PRODUKT ►



BIO CURCUMA
ZUM PRODUKT ►



BIO INGWER CURCUMA
ZUM PRODUKT ►



PREMIUM MAGNESIUM
ZUM PRODUKT ►



VITAMIN D3 & K2
ZUM PRODUKT ►



PREMIUM VITAMIN C
ZUM PRODUKT ►



VITAMIN B KOMPLEX
ZUM PRODUKT ►



PREMIUM ZINK
ZUM PRODUKT ►



PREMIUM OPC PURE
ZUM PRODUKT ►



IMMUN KOMPLEX
ZUM PRODUKT ►



SANGO KORALLE
ZUM PRODUKT ►

Health Claims

Biotin Vitamin B 7

- Biotin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Biotin trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Biotin trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei
- Biotin trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut bei

Folsäure Vitamin B 9

- Folat trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei
- Folat trägt zu einer normalen Aminosäuresynthese bei
- Folat trägt zu einer normalen Blutbildung bei
- Folat trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei
- Folat trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- Folat trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Folat trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Folat hat eine Funktion bei der Zellteilung

Magnesium

- Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei
- Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- Magnesium trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei
- Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei
- Magnesium hat eine Funktion bei der Zellteilung

Vitamin B 1

- Thiamin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
- Thiamin trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.
- Thiamin trägt zur normalen psychischen Funktion bei.
- Thiamin trägt zu einer normalen Herzfunktion bei.
- Niacin trägt zur Erhaltung normaler Haut bei.
- Niacin trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Vitamin B 2 (Riboflavin)

- Riboflavin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Riboflavin trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen bei
- Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- Riboflavin trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei
- Riboflavin trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- Riboflavin trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

Vitamin B 3

- Niacin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
- Niacin trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.
- Niacin trägt zur normalen psychischen Funktion bei.
- Niacin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

Vitamin B 6

- Vitamin B6 trägt zu einer normalen Cystein-Synthese bei
- Vitamin B6 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Vitamin B6 trägt zu einem normalen Homocystein Stoffwechsel bei
- Vitamin B6 trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel bei
- Vitamin B6 trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- Vitamin B6 trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Vitamin B6 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei

Vitamin B 12

- Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Vitamin B12 trägt zu einem normalen Homocystein Stoffwechsel bei
- Vitamin B12 trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- Vitamin B12 trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Vitamin B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Vitamin B12 hat eine Funktion bei der Zellteilung

Vitamin C

- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Zahnfleisches bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne bei
- Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Vitamin C trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Vitamin C trägt zur Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E bei
- Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme

Vitamin D

- Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor bei
- Vitamin D trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei
- Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei
- Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung

Vitamin K

- Vitamin K trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei
- Vitamin K trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei

Zink

- Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei
- Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei
- Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei
- Zink trägt zu einer normalen DNA-Synthese bei
- Zink trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei
- Zink trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei
- Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei
- Zink trägt zu einem normalen Vitamin-A-Stoffwechsel bei
- Zink trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei
- Zink trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- Zink trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- Zink trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- Zink trägt zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei
- Zink trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Zink trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- Zink hat eine Funktion bei der Zellteilung




MOUNT NATURAL
QUALITY FOR LIFE

