

Saison Gemüse im Frühling

Der Rucola



Anfang April beginnt wieder die Saison für Rucola! Das würzig scharfe Gewächs verfeinert nicht nur italienische Gerichte, es tut auch ihrem Körper Gutes. Es ist besonders reich an Folsäure, Vitamin C, Magnesium, Zink, Phosphor, Kalzium und Eisen. Nicht nur als Salat ist Rucola ein Highlight, man kann auch aus seinen Blättern feine Saucen für Pasta aber auch Risotto und Suppen zubereiten.

Der Spargel



Im April beginnt wieder die Spargelsaison! Der Spargel ist eine der beliebtesten Gemüsesorten in der Schweiz. Ob man sich für grünen oder weissen Spargel entscheidet ist und bleibt eine Geschmacksache. Eines ist jedenfalls sicher: Spargel ist ein Gesundheitswunder. Die dünnen Stangen sind kalorienarm und dennoch sehr reich an Vitaminen, Ballaststoffen, Kalium und Pflanzenstoffen.