



AUSGABE 10

Newsletter

AUSGEZEICHNET G'SUND - NEUIGKEITEN RUND UM GESUNDE ERNÄHRUNG

„Sommer, Sonne, Snackzeit“ –
Saisonale Ernährung leicht gemacht

- Vorteile saisonaler Produkte, einfache Sommerrezepte für Kinder



Warum saisonal essen?



Im Sommer ist die Auswahl an frischem Obst und Gemüse besonders groß – und das schmeckt nicht nur besser, sondern ist auch gesünder und nachhaltiger. Saisonale Produkte:

- sind voll ausgereift und enthalten mehr Vitamine
- haben kurze Transportwege und schonen die Umwelt
- sind meist preisgünstiger und unterstützen die regionale Landwirtschaft



Sommer-Snacks für fitte Kids



Diese Snacks sind ideal für den Schulalltag, Ausflüge oder das Freibad:

- Wassermelonenstücke oder Beeren-Mix in der Brotdose
- Gemüsesticks mit Hummus oder Kräuterquark
- Vollkornbrot mit Tomaten und Basilikum
- Joghurt mit frischen Pfirsichen oder Aprikosen
- Selbstgemachte Müsliriegel mit Haferflocken und getrockneten Früchten

👉 **Tipp: Kinder lieben bunte Vielfalt – je farbenfroher der Snack, desto größer die Begeisterung!**



Weiterführende Links



- KErn: [Bayerischer Saisonkalender ➤ Monatliche Übersicht, wann welches Obst und Gemüse aus Bayern verfügbar ist](#)
- BZfE: [Der Saisonkalender – Einkaufsliste für saisonales Obst und Gemüse](#)
- DGE [Obst und Gemüse – bunt und gesund – inkl. Tipps zur Zubereitung](#)



Fazit



Saisonale Ernährung ist nicht nur lecker und gesund – sie bringt auch Farbe und Frische in den Alltag. Mit einfachen Snacks aus Sommergemüse und Obst wird jede Pause zur kleinen Genusszeit.

Arbeitskreis Gesunde Ernährung

Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Dingolfing-Landau

www.gesundheitsregion-dingolfing-landau.de



Quellen aller Newsletter: DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. <https://www.dge.de/>;

KErn - Kompetenzzentrum für Ernährung Bayern <https://www.kern.bayern.de/>;

LeguNet - Leguminosen-Netzwerk <https://www.legunet.de/>;

BMELH - Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Heimat https://www.bmleh.de/DE/ministerium/ministerium_node.html;

BZfE - Bundeszentrum für Ernährung <https://www.bzfe.de/>;

Text und Inhalt erstellt von Gertraud Staffler, AK Gesunde Ernährung