



Von Apfel bis Zwiebel sorgen Obst und Gemüse für eine bunte und ausgewogene Vielfalt auf unserem Speiseplan. In ihnen stecken viele wichtige Nährstoffe, die als besonders gesundheitsfördernd gelten. Zudem sind frisches Obst und Gemüse wahre Vitaminbomben und auch noch kalorien- und fettarm. Ob als Hauptbestandteil, Beilage oder Nachtisch – sie gibt es zu all unseren täglichen Speisen.

2024



### Der monatliche Wissenskick!

Uns begleitet, ganz nach saisonalem Angebot, ein bestimmtes Obst oder Gemüse des Monats durch das Kalenderjahr. Mindestens dreimal werden wir dieses in dem Monat auf dem Speiseplan haben. Und obendrauf informieren wir über einen Monatsaushang zu Hintergründen und Geschichte, Herkunft und Verarbeitungsmöglichkeiten der Rohkost.



Wir wünschen guten Appetit – täglich frisch auf Ihren Tisch!