

Winter-Saisonkalender

Gemüse und Obst aus regionalem Anbau

Gemüse



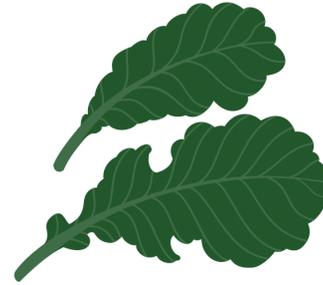
Chinakohl
1,2 KH/100 g



Rotkohl
3,5 KH/100 g



Rosenkohl
3,3 KH/100 g



Grünkohl
2,5 KH/100 g



Weißkohl
4,2 KH/100 g



Feldsalat
0,8 KH/100 g



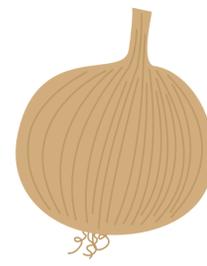
Möhren
6,8 KH/100 g



Rote Beete
8,4 KH/100 g



Chicorée
2,4 KH/100g

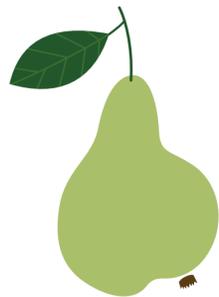


Zwiebel
4,9 KH/100 g



Lauch/Porree
3,3 KH/100 g

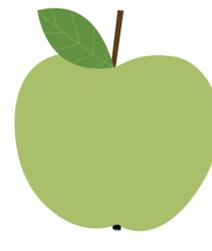
Obst



Birnen
12,4 KH/100 g



Quitten
7 KH/100 g



Äpfel
14,4 KH/100 g

KH/100 g = Kohlenhydrate je 100 Gramm rohe Lebensmittel

Die aufgelisteten Gemüse- und Obstsorten stellen eine Auswahl derjenigen Sorten dar, die laut des Saisonkalenders der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung in den Monaten Dezember bis Februar aus heimischem Anbau in Deutschland verfügbar sind.

Quelle: Max Rubner-Institut: Bundeslebensmittelschlüssel. Version 3.02

© diabinform.de