

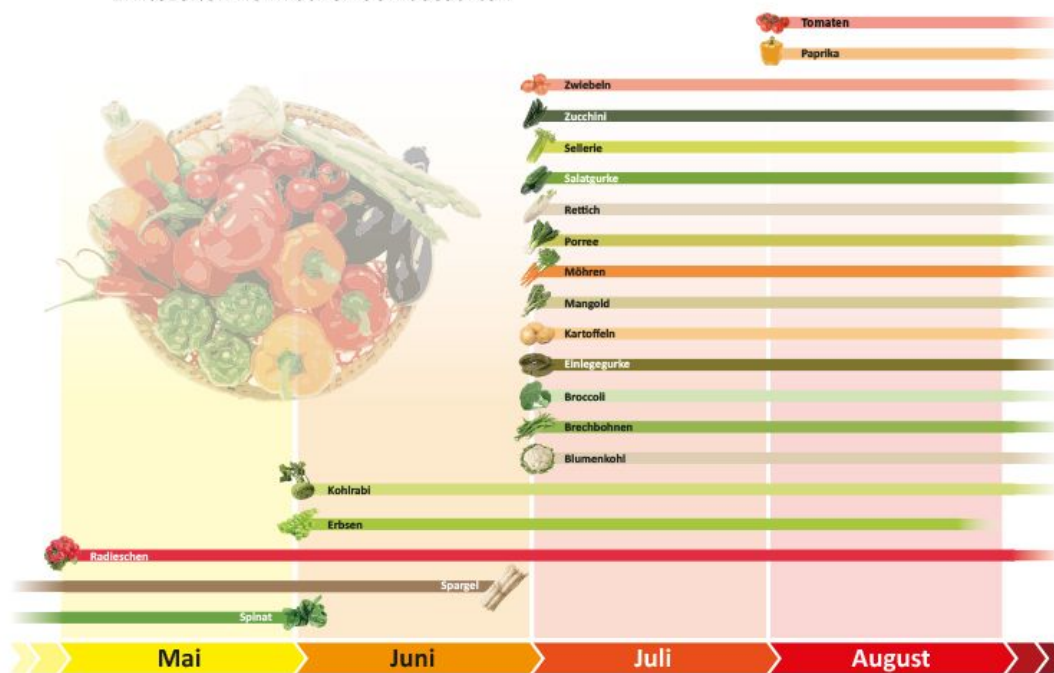
# Gesund, schmackhaft und nachhaltig

## Freiland Saison Gemüse aus der Region

Im April beginnt mit Spargel, Spinat und Radieschen die Freiland Saison für heimisches Gemüse. Spargel wird jedes Frühjahr ungeduldig erwartet, doch wie sieht es mit den anderen heimischen Gemüsesorten aus? Tomaten, Paprika, Salat & Co. können das ganze Jahr über gekauft werden. Oft wird dabei zu wenig auf Herkunft und Produktionsart, also Glashaus, geschützter Anbau oder Freiland geachtet. Doch gerade das lohnt sich, denn Freiland Gemüse wird umweltschonender produziert, enthält weniger Schadstoffe, dafür mehr Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe – und es ist günstiger, da lange Transportwege und Energie für Beheizung wegfallen. Argumente, die für Gastronomen sowohl beim Einkauf, wie auch bei der Zusammenstellung der Speisekarte interessant sind. Welche Gemüsesorten in Deutschland im Freiland reifen, wann sie Saison haben und wie gesund sie sind, hat [www.lusini.de](http://www.lusini.de), der Marktplatz für Gastronomie und Hotelleriebedarf, in zwei Übersichtstabellen zusammengestellt. Sie stehen im Onlineshop unter der Rubrik [Ratgeber](#) zum Download bereit.

### Saisonskalender

Erntezeiten heimischer Gemüsesorten



Quellen:  
www.bleichschilling.de  
www.ratgeber.org  
www.ratgeber.de  
Kartoffel- und Informatikdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (KID) e.V.  
Bundesverband Die VERBRAUCHER ERNÄHRUNG e.V.

Europas größte Auswahl  
an Gastronomiebedarf!  
[www.lusini.de](http://www.lusini.de)

Mit Spargel und Spinat beginnt in Deutschland die Saison für Freilandgemüse. Hochsaison ist im Sommer. *Zum Download unter [www.lusini.de/ratgeber](http://www.lusini.de/ratgeber). Abdruck bei Quellenangabe und Belegexemplar honorarfrei. Infografik: Lusini.de.*

## 5 gute Gründe für heimisches Freilandgemüse in der Gastronomie

### 1. Saisonaler Umsatzbringer

In wenigen Wochen beginnt wieder die Spargelsaison. Sehnsüchtig wird das edle Stangengemüse von Feinschmeckern erwartet. Denn nur bis 24. Juni darf der Spargel gestochen werden und da heißt es, die kurze Zeit für kreative Spargelgerichte zu nutzen. Suppen, Beilage zu Schinken oder Steak, vegetarische Hauptgerichte, Spargelreis - mit Phantasie und Kreativität lässt sich das Thema Spargel zum Topseller in der Gastronomie machen.

### 2. Frisch und geschmackvoll

Freilandgemüse bekommt genügend Sonne und Luft, um seinen vollen Geschmack zu entfalten und vor allem kann es vollständig ausreifen. Diesen Geschmack und das intensive Aroma weiß jeder Gast zu schätzen. Für Gastronomen ist die Ausrichtung auf regionale Küche, eine Möglichkeit, sich zu positionieren und eine anspruchsvolle Zielgruppe anzusprechen. Kochen wie zu Omas Zeiten, mit saisonalen Produkten, auf moderne Weise interpretiert – ein erfolgversprechendes Konzept.

## Gemüse-Kompass

Inhaltsstoffe heimischer Gemüsesorten



Quelle:  
www.bundesernaeung.de  
www.nachricht.org  
www.fischjournal.de  
Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V.  
Bundesverband Die VERBRAUCHER IN DEUTSCHLAND

Europas größte Auswahl  
an Gastronomiebedarf!  
[www.lusini.de](http://www.lusini.de)

Einheimisches Gemüse ist frisch und enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Der Gemüse-Kompass ist zum Download bereit unter [www.lusini.de/ratgeber](http://www.lusini.de/ratgeber). Abdruck bei Quellenangabe und Belegexemplar honorarfrei. Infografik: Lusini.de

### **3. Gesund und bekömmlich**

Gerade in Zeiten, in denen ein Lebensmittelskandal den nächsten aufwirft, ist gesunde Küche ein schlagendes Argument. Da Freilandgemüse vollständig am Feld ausreift, enthält es wesentlich mehr **Vitamine** und **sekundäre Pflanzenstoffe** als importierte Ware, die wegen des langen Transportweges meist unreif geerntet wird. Die Pestizid-Rückstände sind geringer, bzw. bei Öko-Ware in der Regel gar nicht nachweisbar. Außerdem ist der Nitratgehalt deutlich niedriger, da Nitrat von der Sonne abgebaut wird. Mit dem Einkauf direkt bei regionalen Herstellern oder auf dem heimischen Markt können Herkunft, Qualität und Frische garantiert werden. Für viele Gäste inzwischen ein Entscheidungskriterium bei der Wahl ihres Restaurants.

### **4. Regionalität als Beitrag zur Ökobilanz**

Beim Kauf von Freilandgemüse leistet man einen wertvollen Beitrag zum Klimaschutz. Lange Transportwege entfallen, genauso wie der zusätzliche Energieaufwand für das Beheizen von Treibhäusern und für die Lagerung.

### **5. Günstiger und voll verwertbar**

Kurze Transportwege, geringer Energieverbrauch und der Wegfall von Zwischenhändlern und Dienstleistern, wie Speditionen, machen die Einkaufspreise für heimisches Freilandgemüse meist günstiger. Eingekauft werden kann kurzfristig nach Bedarf, es fallen also kaum Lagerkosten an und die Ware ist stets knackig frisch. Für den Gastronomen ist diese Art des Einkaufs besser kalkulierbar und es wird weniger Kapital gebunden.

### **Fazit:**

Regionales Freilandgemüse ist frisch, gesund und schmackhaft. Jeder Gastronom, der mit saisonalen Produkten arbeitet, bietet seinen Gästen ein gesundes, ausgewogenes Speisenangebot, mit allen nötigen Vitaminen und Mineralstoffen. Zudem kennt er die genaue Herkunft der Produkte und kann so deren Qualität ohne Einschränkungen garantieren.

Mit kreativen Gerichten aus Omas Küche, auf moderne Weise interpretiert, kann man sich erfolgswirksam vom Wettbewerb differenzieren oder sogar eine Nische am Markt schaffen und so anspruchsvolle Gäste erreichen. Diese Nachhaltigkeit in der Küche, sollte entsprechend in der Speisekarte kommuniziert werden.

Die Infografiken zum Thema Freiland Saisongemüse stehen auf der Website von Lusini.de unter [www.lusini.de/ratgeber](http://www.lusini.de/ratgeber) zum Download bereit.

### **Über Lusini.de**

Lusini.de ist ein Online-Marktplatz für Gastronomie- und Hotelleriebedarf, der unter [www.lusini.de](http://www.lusini.de) über 200.000 Produkte zahlreicher Hersteller und Händler auf einer Plattform vereint. Das Angebot richtet sich an gewerbliche Nachfrager aus Gastronomie, Hotellerie, Catering, Gemeinschaftsverpflegung etc. Es umfasst alles, was man für Ausstattung und Betrieb benötigt und hilft Gastronomen und Hoteliers Zeit und Geld zu sparen. Denn Lusini.de bietet einen umfassenden Überblick und eine außergewöhnlich große Auswahl in allen Preisklassen. Schnell können Artikel über verschiedene Sucheingaben gefunden und verglichen werden. Zusätzlich gibt es attraktive Sonderangebote im „Deal der Woche“. Mit dem umfassenden Angebot, besten Preisen, schneller und zuverlässiger Lieferung und professionellem Service bei Bestellung und Zahlungsabwicklung ist Lusini.de **der** Marktplatz für die Branche. Die Zahlung ist bequem und sicher auf Rechnung, per Lastschrift, Vorkasse oder Kreditkarte möglich.

Die Lusini GmbH hat ihren Sitz in München. Geschäftsführer ist Markus Bohl.

### **Lusini GmbH**

Adams-Lehmann-Straße 44 | 80797 München  
Telefon +49 (0) 89 416 170 10 | [service@lusini.de](mailto:service@lusini.de)

### **Pressekontakt:**

**Friends PR**, Sigrid Hummel | Zeuggasse 7 | 86150 Augsburg  
Telefon +49 (0) 821 / 420 99-93 | [sigrid.hummel@friends-media-group.de](mailto:sigrid.hummel@friends-media-group.de)