

Knackig frische Frühlingsboten von der Insel Reichenau

Reichenau, 9. Februar 2021. Die Gemüsegärtner auf der Insel Reichenau im Bodensee beginnen mit der Salaternte. Damit ist die Reichenau das erste Anbaugebiet in Deutschland, das im neuen Jahr frischen Salat auf den Markt bringt. Über 2,5 Millionen Blattsalate stehen im Frühjahr zur Verfügung.

Von Mitte Januar bis April haben die Frühlisalate von der Gemüseinsel Saison. Neben dem Klassiker Kopfsalat wuchs die Sortenvielfalt im Laufe der Zeit, so dass heute auch Eichblattvariationen, Lollo Bionda und Lollo Rossa sowie der besonders knackige Kraussalat angebaut werden. Begründet ist diese Entwicklung in der Kompetenz der Reichenauer Gemüsegärtner, die größtenteils in Familienbetrieben ihr Wissen und Können von Generation zu Generation weitergeben. Die Salate werden täglich in den frühen Morgenstunden von Hand geerntet und unverzüglich zur gekühlten Vermarkthalle der Genossenschaft transportiert. Von dort geht es auf direktem Weg in hoch-modernen Kühlfahrzeugen zum Kunden. Reichenau Gemüse wird vorwiegend regional in Baden-Württemberg und Bayern angeboten und kann so sein Versprechen „täglich frisch von der Gemüseinsel“ erfüllen.

Mit den Salaten als den ersten Frühlingsboten startet die Reichenau-Gemüse in die neue Gemüsesaison 2021 und macht damit Lust auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit frischen Produkten aus der Region. Neben den verschiedenen Salatsorten machen sich auch feine Radieschen ausgesprochen gut in der Salatschüssel und bringen so farblich erste Frühlingsakzente auf den Teller. Salate strotzen vor Vitaminen und stecken voller Vitalstoffe, je frischer der Salat desto mehr sind davon enthalten. Daher ist es empfehlenswert, saisongerechte und regionale Salate für den Verzehr auszuwählen. In einer Salatschleuder lässt sich geputzter und gewaschener Salat für ein bis zwei Tage ideal aufbewahren. Dann sollte man den Salat jedoch kühl und dunkel, mit etwas Abtropfwasser im Kühlschrank lagern.

Die Insel Reichenau ist das südlichste Gemüseanbaugebiet Deutschlands. Das touristisch bekannte Bodenseegebiet ist die Wiege einer in Europa einzigartigen Gemüseinsel. Die idealen klimatischen Bedingungen, die humusreichen, fruchtbaren Böden, das Engagement und die Qualifikation der Gemüsegärtner sowie die moderne genossenschaftliche Vermarktung führen zum Ruf der Reichenau als Gemüseinsel.

Das sollten Sie wissen über

Kopfsalat

Saison: Februar-November

Durchschnittliche Nährwerte je 100 Gramm

Brennwert: 11 kcal

Eiweiß: 1,2 g

Kohlenhydrate: 1,1 g

Fett: 0,1 g

Ballaststoffe: 1,4 g

Der besonders kalorienarme, jedoch ballaststoffreiche Kopfsalat eignet sich bei einer kalorienreduzierter Ernährung und kann dabei helfen, ungeliebte Kilos aus den von Homeoffice geprägten Wintermonaten wieder los zu werden.

Pressekontakt: Cornelia Wehle, Reichenau-Gemüse eG, Marktstraße 1, 78479 Reichenau, Telefon +49 (0) 7534 9200-94, E-Mail c.wehle@reichenaugemuese.de