

Pressemappe: Agrar-PR

04.08.2022 | 11:26:00 | ID: 33767 | Ressort: [Ernährung](#) | [Obst & Gemüse](#)

### Teures Gemüse: So können Sie sparen

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - *Das Apothekenmagazin "Diabetes Ratgeber" hat Tipps zusammengestellt, wie gesunde Ernährung auch bei hohen Preisen gelingt*

Obst und Gemüse sind für eine gesunde Ernährung wichtig - doch kosten sie immer mehr. Mit kleinen Tricks lässt sich jedoch einiges sparen, zum Beispiel, indem manche Gemüsereste wie der Brokkoli-Strunk, die Blätter der roten Beete und der grünen Teil vom Lauch verwertet werden. "Aus Schalenresten kann man eine Brühe kochen, aus dem jungen frischen Grün von Möhren, Radieschen oder Kohlrabi Pesto machen", empfiehlt Katrin Böttner, Ökotrophologin bei der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, im Apothekenmagazin "Diabetes Ratgeber".

Erst mal einen Plan machen

Wer seinen Einkauf gut plant statt spontan zuzugreifen, kommt auf weitere Einsparungen. Das heißt: Besser zunächst überlegen, was man kochen möchte und es dann auf die Einkaufsliste setzen. In vielen Supermärkten oder Discountern gibt es außerdem sehr reifes Obst und Gemüse zum Sonderpreis. "Wer flexibel ist und das eine oder andere Gericht austauscht, kann durchaus sparen", meint Böttner.

Auf regionales und saisonales Gemüse achten

Nicht nur Geld sparen, sondern auch dem Gaumen etwas Gutes tun, gelingt über den Einkauf von regionalem und saisonalem Gemüse. Denn die heimischen Sorten schmecken meist besser, weil sie reif geerntet werden. Reifes Gemüse und Obst enthält auch die meisten Vitamine und Mineralstoffe. Wer nicht auswendig weiß, welche Sorten wann Saison haben, kann in einem Saisonkalender nachschauen, den es im Internet zu finden gibt. Im Sommer und im frühen Herbst ist das Angebot besonders reichhaltig.

Weitere Tipps zum Sparen beim Einkauf von Obst und Gemüse erhalten Leserinnen und Leser in der aktuellen Ausgabe von Apothekenmagazin "Diabetes Ratgeber".

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Apothekenmagazin "Diabetes Ratgeber" 8/2022 liegt aktuell in den meisten Apotheken aus. Viele weitere interessante Gesundheits-News gibt es unter <https://www.diabetes-ratgeber.net> sowie auf Facebook und Instagram.

Pressekontakt:

Katharina Neff-Neudert  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Tel.: 089/744 33-360  
E-Mail: [presse@wubv.de](mailto:presse@wubv.de)  
[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)  
<https://www.facebook.com/wortundbildverlag>



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: [redaktion@agrar-presseportal.de](mailto:redaktion@agrar-presseportal.de) Web: [www.agrar-presseportal.de](http://www.agrar-presseportal.de) >>> [Pressefach](#)