



Change your life!



| Gemüse | Jan | Feb | Mrz | Apr | Mai | Jun | Jul | Aug | Sep | Okt | Nov | Dez |
|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Auberginen | | | | | | • | • | • | • | • | | |
| Blumenkohl, Brokkoli | | | | | | • | • | • | • | • | | |
| Bohnen | | | | | | • | • | • | • | • | | |
| Champignons | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Chinakohl | | | | | | | • | • | • | • | • | |
| Erbsen | | | | | | • | • | • | | | | |
| Grünkohl | • | • | | | | | | | | | • | • |
| Kohlrabi | | | | | • | • | • | • | • | • | • | |
| Kürbis | | | | | | | | • | • | • | • | • |
| Lauch | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Mais | | | | | | | | • | • | • | | |
| Möhren | | | | | | • | • | • | • | • | | |
| Paprika | | | | | | | • | • | • | • | | |
| Rosenkohl | • | • | | | | | | | | • | • | • |
| Rote Beete | | | | | | | | • | • | • | • | |
| Rotkohl | | | | | | | • | • | • | • | • | |
| Sellerieknolle | • | | | | | | | | • | • | • | • |
| Selleriestaude | | | | | | | • | • | • | • | | |
| Spargel | | | | • | • | • | | | | | | |
| Spinat | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Tomaten | | | | | • | • | • | • | • | • | | |
| Weißkohl | | | | | | | • | • | • | • | • | |
| Wirsing | • | • | | | | | • | • | • | • | • | • |
| Zucchini | | | | | | • | • | • | • | • | | |
| Salat | | | | | | | | | | | | |
| Eisberg | | | | | | • | • | • | • | • | | |
| Feldsalat | • | • | | | | | | | | • | • | • |
| Kopfsalat | | | | • | • | • | • | • | • | • | • | |
| Lollo rosso, Lollo bionda | | | | | | • | • | • | • | • | • | • |
| Rucola | | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Salatgurke | | | | | • | • | • | • | • | • | | |

Die bunte Mischung macht's

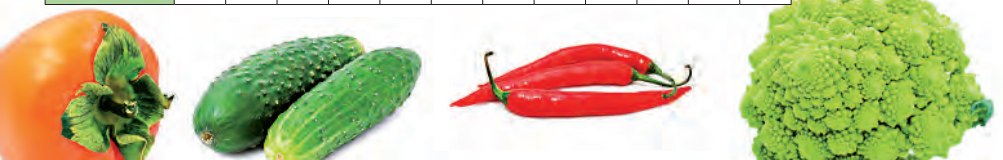
Wissenschaftliche Studien belegen: Durch die Vielzahl der enthaltenen Vitalstoffe beugen Sie Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Adipositas, Diabetes und Krebserkrankungen vor.

Sie sorgen für ein gutes Aussehen und fühlen sich rundum wohl.

Die Empfehlung unseres Health-Teams für einen ausgewogenen Gesundheitsschutz: essen Sie bunt und farbenfroh. Denn in den enthaltenen Sekundären Pflanzenstoffen stecken besondere Fitmacher. Wir geben Ihnen hier einen kompakten Überblick, welche positiven Einflüsse die Farbstoffe auf unseren Organismus haben:

| Gesundheits-Plus: | enthalten in: |
|---|---|
|  Der rote Pflanzenstoff Lycopin gilt als Fänger freier Radikale im Körper. Als Antioxidans beugt er somit Krebs vor und bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Seine beste Wirkung erzielt er im gegarten Zustand – kombiniert mit gesunden Fetten. | Tomaten, Paprika, Rote Beete, Erdbeere, Preiselbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Hagbutten, Johannisbeeren |
|  Orange ist die Farbe der Carotinoide. Sie sind gut für die Augen, helfen bei der Zellerneuerung und verlangsamen die Hautalterung. Sie senken das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stärken das Immunsystem. | Kürbis, Möhren, Mango, Aprikosen, Paprika, Melone, Orange |
|  Die Flavonoide, die für den gelben Farbstoff verantwortlich sind, schützen vor Krebs und Alterungsprozessen. Zusätzlich beugen sie Arteriosklerose vor – ein natürlicher Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Durchblutungsstörungen. | Zitrone, Mirabellen, Pfirsich, Papaya, gelbe Zucchini, gelbe Paprika, Ananas, Bananen, Kartoffeln, Mais |
|  Die grüne Farbe entsteht durch das Chlorophyll. Grüne Lebensmittel helfen beim Aufbau neuer Blutzellen, reinigen das Blut, schützen vor krebserregenden Substanzen und fördern die Wundheilung. Die enthaltenen vielfältigen Vitamine sind ein Schutzschild vor Erkältungen und Infektionen. | Salat, grüne Paprika, Kohl, Spinat, grüne Äpfel, Kiwis, Erbsen, Bohnen, Gurken, Zucchini, Artischocken, Avocado, Mangold, alle grünen Kräuter |
|  Die blaue Farbe geht auf einen Farbstoff namens Anthocyan zurück. Sie ist unser bestes Antioxidans und schützt uns so vor Krebs und Hautschäden. Blaue Lebensmittel senken den Cholesterinspiegel und senken das Risiko vor Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. | Auberginen, Kohlrabi, Rotkohl, Lolo Rosso, Heidelbeeren, Pflaumen, schwarze Johannisbeeren, blaue Trauben, Holunder, Brombeeren, Kirschen, Feigen |
|  Weißes Gemüse wirkt durch eine Vielzahl enthaltener Stoffe wie Alliin, Kalium, Flavonoide und Antioxidantien. Sie bewahren uns vor Entzündungen und bakteriellen Infekten, schützen die Blutgefäße und wirken entwässernd und blutdrucksenkend. Außerdem schützen sie vor Magenkrebs. | Zwiebel, Knoblauch, Blumenkohl, Chinakohl, Spargel, Sellerie, Pastinake, Champignons, Fenchel, Meerrettich, Litschi |

| Obst | Jan | Feb | Mrz | Apr | Mai | Jun | Jul | Aug | Sep | Okt | Nov | Dez |
|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Einheimisches Obst | | | | | | | | | | | | |
| Äpfel | | | | | | | | • | • | • | | |
| Aprikosen | | | | | | | | • | • | | | |
| Birnen | | | | | | | | • | • | • | | |
| Brombeeren | | | | | | | | • | • | • | | |
| Erdbeeren | | | | | | • | • | • | • | | | |
| Heidelbeeren | | | | | | | • | • | • | • | | |
| Himbeeren | | | | | | • | • | | | | | |
| Johannisbeeren | | | | | | | • | • | | | | |
| Kirschen | | | | | | • | • | • | | | | |
| Mirabellen | | | | | | | • | • | | | | |
| Nektarine | | | | | | | • | • | • | | | |
| Pfirsich | | | | | | | | • | • | | | |
| Pflaumen | | | | | | | | • | • | | | |
| Quitten | | | | | | | | | | • | • | |
| Rhababer | | | | | | • | • | | | | | |
| Stachelbeeren | | | | | | • | • | • | | | | |
| Wassermelonen | | | | | | | | • | • | | | |
| Weintrauben | | | | | | | | • | • | • | | |
| Importobst | | | | | | | | | | | | |
| Ananas | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Aprikose | | | | | • | • | • | • | | | | |
| Avokado | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Banane | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Clementinen | • | • | | | | | | | | • | • | • |
| Grapefruit | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Kiwi | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Mango | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Marone | | | | | | | | | | • | | |
| Melone | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Orangen | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Zitronen | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |





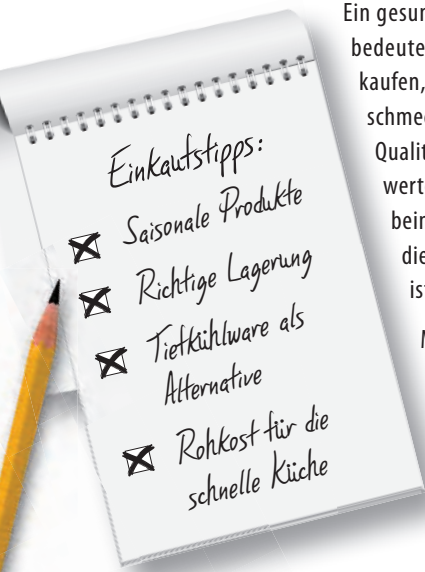
Think global, eat local!

Die frischesten Zutaten für ein gesundes Leben wachsen nur unweit von unserer eigenen Haustür entfernt. Mit dem Einkauf heimischer Produkte stärken Sie regionale Wirtschaftskreisläufe, schonen die Umwelt und sorgen für einen maximalen Vitaminschub.

Ein gesunder und nachhaltiger Einkauf bedeutet auch: Obst und Gemüse dann kaufen, wenn es Saison hat. Dann schmeckt's am leckersten, hat die beste Qualität und ist zudem meist am preiswertesten. Außerdem verbraucht es beim Wachsen, Lagern und Transport die wenigsten Ressourcen – und das ist gut für die Umweltbilanz.

Mit diesem Kalender zeigen wir Ihnen, zu welcher Jahreszeit Sie Obst und Gemüse erntefrisch einkaufen können.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Appetit!



Wir machen uns stark für Ihre Gesundheit

Gesunde Rezepte, Tipps für einen vitalen Alltag, innovative Produkte für eine komfortable und einfache Zubereitung: wir vom Börner Team machen uns kontinuierlich Gedanken darüber, wie wir Sie auf Ihrem Weg zum gesunden Leben unterstützen können. Sie haben Wünsche, Fragen, Anregungen? Nehmen Sie gerne direkt mit uns Kontakt auf: gesundheit@boerner.de – wir freuen uns!

Börner Distribution International GmbH

Industriegebiet 1, D-54526 Landscheid-Niederkaill
 Tel.: +49 (0) 6575 9512-0
 Fax: +49 (0) 6575 9512-33
info@boerner.de
www.boernerworld.com

 Finde uns auf Facebook
www.facebook.com/boerner.germany

Unsere Bestseller für ein gesundes Leben

Einfach, schnell, gesund! – das sind die Grundsätze der Börner-Ernährungsphilosophie. Mit unseren Produkten made in Germany unterstützen wir Sie Tag für Tag dabei. Change your life – mit uns haben Sie es sprichwörtlich in der Hand.



Obst- und Gemüsehobel

Bewährt und patentiert: unsere Hobel für schnelle Snacks und leckere Gerichte

Farben: 



Reiben und Schneider

Bringen Sie im Handumdrehen gesunde Vielfalt und Abwechslung auf den Tisch

Farben: 



Küchenhelfer

Die kleinen Talente zum vitaminschonenden Schälen oder witzigen Garnieren

Farben: 



Der Börner – Fat Crash Shot

Gesund abnehmen ohne zu Hungern mit unserem Schlankheits- und Gesundheitsdrink



bunt und gesund durch den Tag

5 handvolle Portionen Obst und Gemüse pro Tag sind die gesunde Basis für ein vitales Leben.

Börner zeigt Ihnen wie!



Change your life!



Mehr Infos zu unserem vitalen Produktprogramm unter

www.boerner.de

