

Jetzt Erdbeeren aus der Region geniessen

Sie ist die Sommerfrucht schlecht-hin und eine echte Vitaminbombe: Ab jetzt kann man auf regionalen Feldern Erdbeeren pflücken.

Die Erdbeere ist nicht nur sehr fein, sie stärkt auch das Immunsystem. Ihr Vitamin-C-Gehalt ist höher als derjenige von Orangen und Zitronen, und sie enthält viele Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Kalzium.

Ein Grossteil der in der Schweiz konsumierten Erdbeeren stammt aus Italien, Spanien, Israel oder beheizten Gewächshäusern und ist mit Giftstoffen belastet. Ihr langer Transportweg führt zu hohen CO₂-Emissionen und schadet dem Klima. Verzichten muss dennoch niemand: Von Mai bis August

sind die heimischen Erdbeeren reif. Diese kann man direkt in regionalen Hofläden oder auf dem Wochenmarkt kaufen oder auf Erdbeer-Feldern selber pflücken. So erhält man nicht nur besonders frische Früchte, sondern unterstützt gleichzeitig die regionale Landwirtschaft. Die ökologisch unbedenklichsten Erdbeeren wachsen im eigenen Garten oder auf dem Balkon.

Infos zum Selbsternten:
www.selberpfluecken.ch
Mehr Umwelt-Tipps unter
www.biel-bienne.ch/umwelttipps



Enfin la saison des fraises de la région !

Fruits d’été par excellence et bombes de vitamines: les fraises suisses peuvent être cueillies dès à présent dans les champs de la région.

Les fraises ne sont pas seulement délicieuses, mais elles renforcent aussi le système immunitaire. Elles contiennent davantage de vitamines C que les oranges et les citrons et apportent beaucoup de minéraux (fer, magnésium et calcium).

Une grande partie des fraises consommées en Suisse vient d'Italie, d'Espagne, d'Israël ou de serres chauffées et contient des substances toxiques. Leur transport sur de longues distances génère d'importantes émissions de CO₂ et pollue l'environnement.

Personne ne doit pour autant renoncer à ces fruits, qui sont mûrs en Suisse de mai à août. On peut les acheter directement dans les fermes de la région, au marché ou les cueillir soi-même dans les champs. Ainsi, on déguste des fruits frais en soutenant l'agriculture régionale. Les fraises les meilleures sur le plan écologique poussent dans nos jardins ou sur nos balcons.

Lieux où cueillir des fraises soi-même:
www.selberpfluecken.ch
D'autres éco-conseils sur
www.biel-bienne.ch/eco-conseils

