

Was hat wann Saison? Dein Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse



Erdbeeren im Winter und Tomaten das ganze Jahr lang – wir sind es gewohnt, dass jegliches Obst und Gemüse zu jeder Jahreszeit verfügbar ist. Doch wann hat eigentlich Paprika aus heimischem Anbau Saison? Und woher stammt der Kopfsalat, den es außerhalb im Winter im Supermarkt zu kaufen gibt?

Saisonales Obst und Gemüse aus der Region schmeckt nicht nur frischer und aromatischer, es stärkt auch unser Bewusstsein für den Wechsel der Jahreszeiten und die Produktion unserer Lebensmittel. Saisonaler und regionaler Ernährung mehr Beachtung zu schenken ermöglicht uns, ein besseres Gefühl für die Natur und ihre Erträge zu entwickeln. Spargel im Frühling, Beeren im Sommer, Kürbisse im Herbst und Kohlgemüse im Winter – jede Jahreszeit in Deutschland hat so einiges zu bieten und lädt dazu ein, die Vielfalt der Natur mit neuen Augen zu betrachten.

Lass dich inspirieren und entdecke jede Jahreszeit mit ihrer ganz individuellen Obst- und Gemüsevielfalt. Der Saisonkalender zeigt dir, welche Obst- und Gemüsesorten in Deutschland wann Saison haben.

Warum saisonal und regional essen?

„Alles gibt es immer“ – dieses Prinzip hat sich in unserer Gesellschaft immer mehr etabliert. Dadurch leidet jedoch zunehmend unser Bewusstsein für regionale und saisonale Produkte. Folgende Gründe sprechen für mehr Saisonobst und -gemüse auf deinem Teller:

- **Geringerer Energieverbrauch:** Damit Tomaten, Erdbeeren & Co. auch im Winter verfügbar sind, braucht es beheizte Gewächshäuser, die wiederum viel Energie benötigen. Zudem entsteht ein hoher Wasserverbrauch durch den Anbau in trockenen Regionen wie Spanien oder Marokko. Regionales Saisonobst- und -gemüse kann hingegen im Einklang mit der Natur wachsen, ohne viel Energie zu verbrauchen.
- **Keine langen Transportwege:** Die langen Transportwege von Obst und Gemüse per Lkw, Schiff oder Flugzeug von wärmeren Regionen unserer Erde sind belastend für die Umwelt. Durch den Kauf von regionalen und saisonalen Lebensmitteln lässt sich der CO₂-Ausstoß erheblich verringern, da die Transportwege deutlich kürzer sind.
- **Mehr Nährstoffe, mehr Geschmack:** Der Transport hat auch Auswirkungen auf den Nährstoffgehalt der Pflanzen. Häufig werden Obst und Gemüse für die Transportwege unreif geerntet und büßen dabei viele Nährstoffe und Vitamine ein. Auch der Geschmack kann sich nicht voll entfalten. Obst und Gemüse aus heimischem Anbau kann hingegen vollständig reifen und wertvolle Nährstoffe entwickeln.
- **Geringere Kosten:** Wenn du Obst und Gemüse nach der Saison auswählst, ist es deutlich günstiger als außerhalb der Saison. Während der Saison kannst du auch mal beherzt zu guten Biotomaten oder -salat greifen. Bio-Ware ist dann erheblich erschwinglicher.
- **Geringerer Nitratgehalt:** Nitrate sind **natürliche Mineralstoffe**, die im Boden lagern und den Pflanzen als Nährstoffe dienen, die sie bei genügend Licht wieder abbauen. Die größte Nitratmenge gelangt über **Düngemittel** in die Pflanzen. Daher enthalten Bio-

Was hat wann Saison? Dein Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse

Waren in der Regel weniger Nitrat als konventionell angebaute Produkte. Auch Obst und Gemüse aus dem Treibhaus ist meist stärker nitratbelastet, als Pflanzen, die im Freien gedeihen. Wenn das Gemüse Saison hat, ist der Nitratgehalt am geringsten.

Deinen Speiseplan durch saisonale und regionale Produkte zu bereichern, heißt nicht, dass du vollständig auf importierte Waren verzichten musst. Wenn du den saisonalen Aspekt im Winter nicht missachten willst, kannst du auf **Produkte aus dem Winterlager** sowie Obst und Gemüse aus Importländern zurückgreifen, das dort gerade Saison hat.

Frühling

Die Temperaturen steigen, die ersten Frühlingsboten machen sich auf den Weg. Mit Frühlingsbeginn steht die Natur im Zeichen der Veränderung. Der zähe, kalte Winter ist vorbei und die Natur erwacht zu neuem Leben. Die ersten warmen Sonnenstrahlen im Jahr heben nicht nur unseren Gute-Laune-Pegel, sondern locken auch heimische Obst- und Gemüsepflanzen aus der Erde.



Frühlingserwachen in der Obst- und Gemüseküche

März: Hallo Frühling!

Krokusse, Gänseblümchen und Tulpen sprießen aus dem Boden und läuten den immer näher rückenden Frühling ein. Bis die ersten Spargelstangen und Erdbeeren unsere Winterküche endlich wieder aufmischen, müssen wir uns noch mit Wintergemüse wie **Lauch** und **Rosenkohl** zufrieden geben.

- **Gemüse im März:** Bärlauch, Frühlingszwiebel, Lauch/Porree, Pastinake, Rosenkohl, Salate (Chicorée, Feldsalat, Portulak), Topinambur

Ein erster Lichtblick macht sich Ende März gegen Frühlingsanfang bemerkbar: **Bärlauch** bedeckt den Waldboden mit seinen grünen Blättern und erfreut unsere heimischen Küchen bis Ende Mai mit seiner würzigen Note. Aus dem Winterlager gibt es **Möhren**, **Rote Bete**, **Kohl** sowie **Äpfel** und **Birnen**.

April: Neuer Schwung in der Obst- und Gemüseküche

Im April bekommt die heimische Obst- und Gemüseküche wieder Aufschwung. Neben **Bärlauch** feiert **Spargel** gegen Mitte April sein Comeback. Auch die ersten **Erdbeeren** trudeln langsam ein. Allerdings sind die beiden Frühlingsboten noch relativ teuer. Besonders lohnenswert ist jetzt der **junge Freiland-Spinat**. Er eignet sich perfekt für einen frischen Salat und strotzt nur so vor **Kalzium**, **Kalium**, **Beta-Karotin**, **Magnesium**, **Folsäure** und **Vitamin C**.

- **Gemüse im April:** Bärlauch, Lauch/Porree, Frühlingszwiebeln, Rhabarber, Salate (Chicorée, Feldsalat, Portulak, Rucola), Spargel, Spinat
- **Obst im April:** Erdbeeren

Zum Nachtisch kannst du leckeren **Rhabarber** verarbeiten, denn die ersten Exemplare wirst du jetzt schon auf dem Markt finden. Die roten Stangen schmecken leicht nach Himbeeren, die grünen Stangen bereichern deinen Speiseplan mit ihrem herb-säuerlichen Geschmack.

Mai: Frühlingsgenuss mit Spargel

Auf zum Markt! Die kalten Tage neigen sich dem Ende und das Angebot an Obst und Gemüse wächst stetig. **Spargel** und **Erdbeeren** sind mittlerweile zu erschwinglicheren Preisen verfügbar. **Bärlauch** gibt bis Ende Mai nochmal alles, bevor er sich bis zum nächsten Jahr zurück ins Erdreich verzieht. Ebenso halten **neue Kartoffeln** Einzug auf die bunten Markttische.

- **Gemüse im Mai:** Bärlauch, Blumenkohl, Frühlingszwiebeln, Kohlrabi, Lauch/Porree, Mangold, Radieschen, Salate (Batavia, Eichblattsalat, Endiviansalat,

Was hat wann Saison? Dein Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse

Kopfsalat, Lollo Rosso, Rucola), Spargel, Spinat, Spitzkohl, Rhabarber, Wirsing,

- **Obst im Mai:** Erdbeeren

Auch die Salatauswahl bekommt neuen Aufschwung. Die Wintersalate haben ausgedient, dafür erobern **Batavia, Eichblattsalat, Endiviensalat, Kopfsalat** und **Lollo Rosso** unsere Herzen. Die derzeit wunderbar zarten **Kohlrabi-Pflänzchen** und **Radieschen** machen deinen Frühlingsalat besonders schmackhaft und sind auch als knackiges Fingerfood unschlagbar.

Sommer

Der Marktbesuch ist jetzt ein Fest! Die Temperaturen steigen und der Erntereichtum zeigt sich in voller Pracht. Ob saftige Sommerfrüchte oder leichte Salate – jetzt kannst du saisonales Obst und Gemüse aus heimischen Anbau in großer Vielfalt genießen. Gerade in den Sommermonaten, wenn das Angebot besonders reichhaltig ist, verdient unser heimisches Obst und Gemüse besondere Aufmerksamkeit und ist zu erschwinglicheren Preisen verfügbar.



Obst- und Gemüsevielfalt im Sommer

Juni: Zartes Freilandgemüse und süße Erdbeerträume

Endspurt bei der Spargelsaison! Ende Juni neigt sich die Zeit der weißen und grünen Spargelstangen dem Ende. Kein Grund zur Wehmut, denn genügend andere heimische Gemüsesorten erobern deutsche Acker und lassen viel Spielraum für Abwechslung auf dem Speiseteller. Im Juni ist das Gemüse noch besonders zart und schmackhaft. **Erbsen, neue Kartoffeln** oder **Bohnen**

bringen neuen Schwung in die Gemüseküche. **Mangold** kommt noch bis Oktober von heimischen Äckern und dient neben seinen Inhaltsstoffen an **Kalium, Kalzium, Magnesium, Folsäure, Beta-Karotin** und **Vitaminen** als Inspiration für leckere Rezepte.

- **Gemüse im Juni:** Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Kopfsalat, Lauch/Porree, Mangold, Möhren, Radieschen, Rhabarber, Rotkohl, Salate (Batavia, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Rucola), Spargel, Spinat, Spitzkohl, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckerschote
- **Obst im Juni:** Erdbeeren, Blaubeeren/Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Stachelbeeren

Der Sommer naht! Das ist vor allem an den hübschen Früchtchen erkennbar, die vermehrt auf dem Markt zu finden sind. Für **Erdbeeren** beginnt jetzt die Hochsaison! Sie sind jetzt besonders süß und preisgünstig zu erwerben. Aber auch die ersten **Stachelbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren** und **Kirschen** schmücken die Gärten.

Juli: Sommer ist Beerensaison

Süße Früchte machen im Juli Lust auf cremige Desserts, saftige Kuchen oder vitamiegeladene Smoothies. **Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren** und **Brombeeren** strahlen um die Wette und versüßen uns den Sommer. **Aprikosen, Mirabellen** und **Kirschen** haben ebenfalls Hochsaison.

- **Gemüse im Juli:** Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Lauch/Porree, Mangold, Möhren, Paprika, Radieschen, Rote Bete, Rotkohl, Salate (Batavia, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Portulak, Rucola), Staudensellerie, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln, Zuckerschoten
- **Pilze im Juli:** Pfifferlinge
- **Obst im Juli:** Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren,

Was hat wann Saison? Dein Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse

Blaubeeren/Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Stachelbeeren

Auf dem Gemüsebeet geht es heiß her. Endlich sind **Tomaten** reif, die ein besonders intensives Aroma haben. Erkunde den Markt nach unterschiedlichen Sorten. Viele Händler kommen mit besonderen Züchtungen in bunten Farben – eine aromatischer als die andere und nicht zu vergleichen mit Gewächshaustomaten.

Auch beim Salat kannst du jetzt beherzt zugreifen und nach Lust und Laune **Kopfsalat**, **Eisbergsalat** oder **Rucola** auswählen und mit **Gurken**, **Tomaten**, **Möhren** und **Radieschen** kombinieren. Ende Juli können außerdem bei feucht-warmen Klima schon die ersten **Pfifferlinge** aus dem Waldboden sprießen.

August: Von Ratatouille und Sommerobst

Der Hochsommer bringt mit warmen Temperaturen eine Vielzahl an Obst- und Gemüseerträgen hervor. Warme Temperaturen machen Lust auf leichte **Sommersalate** in allen denkbaren Variationen. Die Auswahl ist jetzt so groß, dass du deinen Salathunger täglich mit neuen aufregenden Kombinationen stillen kannst. Auch **Paprika** feiert seinen Einzug in die Saison. Gemeinsam mit **Auberginen**, **Zucchini**, **Tomaten**, **Zwiebeln** und **frischen Kräutern** macht sie Lust auf leckere Gemüsepfannen oder mediterranes Ratatouille. **Mittelfrühe Kartoffeln** lösen die frühen Kartoffeln ab Anfang August ab.

- **Gemüse im August:** Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Mais, Mangold, Möhren, Paprika, Radieschen, Rote Bete, Rotkohl, Salate (Batavia, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Portulak, Radicchio, Rucola), Staudensellerie, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckerschote, Zwiebeln
- **Pilze im August:** Pfifferlinge, Steinpilze
- **Obst im August:** Äpfel, Aprikosen, Birnen, Blaubeeren/Heidelbeeren, Brombeeren, Holunderbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pflaumen, Stachelbeeren

Süße Gelüste werden weiterhin mit Sommerbeeren gestillt. Die ersten **Äpfel** und **Birnen** werden ebenfalls reif. Falls du nicht alles auf dem Markt kaufen möchtest, lohnt sich ein Spaziergang in die Natur. Dort findest du zahlreiche Büsche mit reifen **Brombeeren** oder **Holunderbeeren**, die in erfrischenden Limonaden und Marmeladen einfach köstlich sind. Die ersten **Pflaumen** läuten bereits den Spätsommer ein.

Auch die Pilzwelt erwacht langsam zum Leben. Der Bestand an **Pfifferlingen** wächst stetig und auch **Steinpilze** können schon vereinzelt gesammelt werden.

Herbst

Es ist Zeit der Natur zu danken - für ihren Reichtum an frischem Obst und Gemüse, den sie uns jedes Jahr aufs Neue beschert. Überall in Deutschland werden **Erntedankfeste** gefeiert, die zu den ältesten religiösen Festen gehören und auf vorchristliche Erntefeiern zurückzuführen sind, die nach dem Ertrag der letzten Ernte gefeiert wurden. Die Laubbäume verfärben sich in beeindruckenden Rot-Orange-Tönen und auch die Obst- und Gemüsevielfalt erstrahlt in bunten Farben.



Es wird Herbst: Buntes Treiben in der heimischen Küche

September: Lecker Pfläumchen

Äpfel und **Birnen** feiern ihren Einzug in die Hochsaison und auch **Pflaumen** gibt es in Hülle und Fülle zu erwerben. Besonders der **Apfelernte** sollte besondere Beachtung geschenkt werden – vom saftigen Boskop, über süßen Jonagold bis hin zum süß-saurem Elstar hält jeder Apfel seine ganz individuelle Geschmacksnote bereit.

Was hat wann Saison? Dein Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse

- **Gemüse im September:** Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Fenchel, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Mais, Mangold, Möhre, Paprika, Pastinake, Radieschen, Rote Bete, Rotkohl, Spinat, Salate (Batavia, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Portulak, Radicchio, Rucola), Staudensellerie, Steckrübe, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln
- **Pilze im September:** Pfifferlinge, Steinpilze
- **Obst im September:** Äpfel, Birnen, Blaubeeren/Heidelbeeren, Brombeeren, Holunderbeeren, Mirabellen, Pflaumen, Quitten, Weintrauben

Auch die Gemüswelt bereichert unsere Speisepläne weiterhin in Hülle und Fülle. Die Saison der **späten Kartoffeln** beginnt und geht noch bis Ende Oktober. Sie eignen sich am besten zur Einlagerung und bringen dich mit einem üppigen Vorrat durch den Winter.

Steinpilze und **Pfifferlinge** füllen die Markttische noch bis zum ersten Frost und lassen uns immer mehr den Wechsel der Jahreszeiten spüren: Es wird Herbst! Auch **Kürbisse** in allen Sorten und Farben sprenkeln die Felder deutscher Bauern mit herbstlichen Farbtupfern in Rot und Orange.

Oktober: Bunte Vielfalt in der Herbstküche

Der **Kürbis** ist jetzt ein Muss auf dem Speiseplan. Wärmende **Kürbissuppen** sowie herzhaft und süße Gerichte mit dem farbenfrohen Gemüse machen die Herbstküche zum Genuss.

- **Gemüse im Oktober:** Aubergine, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Fenchel, Feldsalat, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Mais, Mangold, Möhren, Paprika, Pastinake, Radieschen, Rote Bete, Rotkohl, Salate (Chicorée, Eichblattsalat, Endiviensalat, Eisbergsalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Portulak, Radicchio), Schwarzwurzel, Spinat, Staudensellerie, Steckrübe, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln

- **Pilze im Oktober:** Pfifferlinge, Steinpilze
- **Obst im Oktober:** Äpfel, Birnen, Holunderbeeren, Quitten, Weintrauben

Für alle anderen Gemüsesorten gilt: Noch einmal gut zulangen und die erntereiche Zeit in vollen Zügen genießen, bevor sich die Natur in den kulinarisch karger ausfallenden Winter verabschiedet. Auch **Blumenkohl** und **Brokkoli** schmecken jetzt besonders gut. Die **Pilzsaison** geht in die Endrunde, bevor der erste Frost die Waldbewohner in den Winterschlaf schickt.

November: Soulfood für gemütliche Stunden

Wintergemüse wie **Rosenkohl**, **Schwarzwurzel** und **Steckrübe** steigen jetzt in die Saison ein. Auch **Grünkohl** schmeckt als deftige Hausmannskost oder mediterran zubereitet. Nach dem ersten Frost erhält das klassische Wintergemüse seinen typisch würzig-süßlichen Geschmack durch den Abbau von Stärke zu Zucker.

- **Gemüse im November:** Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Kürbis, Lauch/Porree, Pastinake, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Salate (Chicorée, Endiviensalat, Feldsalat, Portulak, Radicchio), Schwarzwurzel, Spinat, Steckrübe, Topinambur, Weißkohl, Wirsing

Die Zeit der leichten Sommersalate ist jetzt endgültig vorbei. Kopfsalat, Eisberg & Co. kommen jetzt aus dem Treibhaus und enthalten viel Nitrat. Halte dich daher eher an **Chicorée**, **Endiviensalat**, **Feldsalat**, **Portulak** oder **Radicchio**. Die Salatsorten haben jetzt Saison und können mit **Rote Bete** und **Kürbis** kombiniert werden.

Winter

Die Tage werden kürzer und das Wetter zunehmend ungemütlich. Das macht Lust auf deftige Eintöpfe und wärmendes Winter-Soulfood. Mit sinkenden Temperaturen wird auch die Obst- und Gemüseauswahl auf deutschen Ackern kleiner. Dafür bleibt umso mehr Zeit, das oft in Vergessenheit geratene Wintergemüse mit leckeren Rezepten auszukosten.

Was hat wann Saison? Dein Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse



Vorhang auf für winterliches Kohlgemüse

Dezember: Wintergemüse in Bestform

Spargel im Winter? Die **Schwarzwurzel** wird auch als Winterspargel bezeichnet und kommt mit einer geballten Ladung an Nährstoffen. Besonders bemerkenswert ist ihr hoher Gehalt an den Vitaminen B, C und E, Phosphor sowie Eiweiß und Calcium. Gedünstet, überbacken oder mit einem feinen Dressing verfeinert kommt der nussig-wüchtige Geschmack des Winterspargels besonders gut zur Geltung.

- **Gemüse im Dezember:** Grünkohl, Lauch/Porree, Pastinake, Rosenkohl, Salate (Chicorée, Endiviensalat, Feldsalat, Portulak), Schwarzwurzel, Steckrübe, Topinambur, Wirsing

Auf frischen Kopfsalat müssen wir noch ein paar Monate warten. Bis dahin begnügen wir uns mit leckeren Wintersalaten aus **Chicorée, Feldsalat** und **Portulak**.

Im Dezember findest du **Äpfel** und **Birnen** aus dem Winterlager. Ansonsten lässt sich die Obstschale nur mit Importware füllen. Zitrusfrüchte und Granatäpfel haben beispielsweise in wärmeren Regionen der Erde gerade Hochsaison.

Januar: Ran an die Kohlsorten

Das Angebot an frischem Freilandgemüse fällt im Januar eher bescheiden aus. Somit bleibt mehr Zeit, das so oft in Vergessenheit geratene Wintergemüse in vollen Zügen auszukosten. Probiere dich durch die verschiedenen **Kohlsorten** - sie enthalten mehr Vitamine als Orangen

sowie Kalzium, Magnesium, Eisen und verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe. Das Kohlgemüse bietet eine Vielzahl an Variationsmöglichkeiten.

- **Gemüse im Januar:** Grünkohl, Lauch/Porree, Pastinake, Rosenkohl, Salate (Chicorée, Feldsalat, Portulak), Schwarzwurzel, Wirsing

Als Suppe, Auflauf, Pommes oder Eintopf ist die gute, alte **Pastinake** unschlagbar. **Wirsing** versorgt dich dank Chlorophyll, Eisen, Phosphor, B-Vitaminen und vor allem Vitamin C mit reichlich Nährstoffen. Er schmeckt in leichten und deftigen Gerichten und ist schnell zubereitet.

Februar: Zeit für fast vergessene Gemüsesorten

Ein Weilchen müssen wir uns noch gedulden, bis unsere Obst- und Gemüseküche wieder aufgestockt wird. Bis dahin solltest du dem neuen alten Wintergemüse unbedingt eine Chance zu geben. Wenn du **Grünkohl** bisher nur klassisch mit Pinkel oder aus Omas Suppentopf kanntest, ist ein zweiter Blick lohnenswert. Er wird nicht nur als Superfood gehyped, sondern bietet auch Inspiration für vielfältige Rezeptideen.

- **Gemüse im Februar:** Grünkohl, Lauch/Porree, Pastinake, Rosenkohl, Salate (Chicorée, Feldsalat, Portulak), Schwarzwurzel, Topinambur, Wirsing

Weiterhin sorgen **Porree, Chicorée** oder **Pastinake** für Abwechslung in der Gemüseküche. Die süßliche schmeckende **Topinambur** bietet einer leckere Alternative zur Kartoffel und ist daher vor allem für Diabetiker und Low Carb-Anhänger interessant. Die Knolle ist reich an Inulin, einem stärkeähnlichen Ballaststoff sowie Calcium, Eisen und Vitaminen.

Für mehr Vielfalt an kalten Tagen: Obst und Gemüse aus dem Winterlager

Viele Obst- und Gemüsesorten lassen sich in den kalten Wintermonaten einlagern und bescheren uns auch im Winter noch regionalen Genuss. **Kartoffeln, Möhren** und **Zwiebeln** sind das ganze Jahr über erhältlich. Auch **Kürbis** hält sich nach seiner letzten Ernte im November noch bis einschließlich Februar. **Rote Bete, Weißkohl, Rotkohl** und **Steckrüben** sind ebenso den ganzen Winter über

Was hat wann Saison? Dein Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse

verfügbar. Äpfel aus Neuseeland oder Argentinien? Das ist nicht nötig – du bekommst leckere Sorten heimischer **Äpfel** und **Birnen** aus dem Winterlager.

dir blitzschnell Nana Ice Cream, die du mit weiterem Obst verfeinern kannst.

Für längeren Genuss: Obst und Gemüse haltbar machen und konservieren

Die warmen Monate neigen sich dem Ende und du hast jetzt schon Sehnsucht nach Erdbeeren, Pflaumen und Co.? Eine wirksame Methode ist das Haltbarmachen durch Einfrieren oder Einkochen. So kannst du dich saisonal ernähren und trotzdem die kulinarischen Freuden des Sommers genießen.

Marmeladen und Chutneys

Konserviere die letzten Sonnenstrahlen in Gläsern, um auch an kalten Wintertagen von der Obst- und Gemüsevielfalt der warmen Sommermonate zu zehren. Mit fruchtigen, herzhaften oder würzigen Chutneys konservierst du Obst und Gemüse **ca. 6 Monate**. Marmeladen halten sich bis zu 1 Jahr.

Obst und Gemüse einfrieren

Viele **Gemüsesorten** lassen sich wunderbar einfrieren, wenn man sie vorher blanchiert. Dafür gibst du das Gemüse für einige Minuten in kochendes Wasser und schreckt es anschließend in Eiswasser ab. Bei hellen Gemüsesorten kannst du etwas Ascorbinsäure (Vitamin C) mit in den Topf geben, um die Farbe zu erhalten.

In luftdicht verschlossenen Behältern oder in Gefrierbeutel verpackt, hält sich das Gemüse den ganzen Winter für mindestens **6 Monate**.

Auch **Obst** lässt sich hervorragend einfrieren und behält auch bei längerer Lagerung sein Aroma. Am besten schneidest du dein Obst vorher klein und frierst es in luftdicht verschlossenen Behältern oder in Gefrierbeuteln ein. So kannst du dir immer genauso viel nehmen, wie du brauchst.

Damit die Früchte ihre Farbe behalten, sollten **Sie vor dem Einfrieren entweder mit Zucker bestreut oder mit Zitronensäure beträufelt** werden. Beeren werden nach dem Auftauen allerdings oft matschig. Das liegt daran, dass sich während des Einfrierens Eiskristalle entstehen, die die empfindlichen Zellen zerstören. Dennoch sind sie gefroren wie gemacht für fruchtige Smoothies oder cremige Desserts. Mit gefrorenen Bananen zauberst du