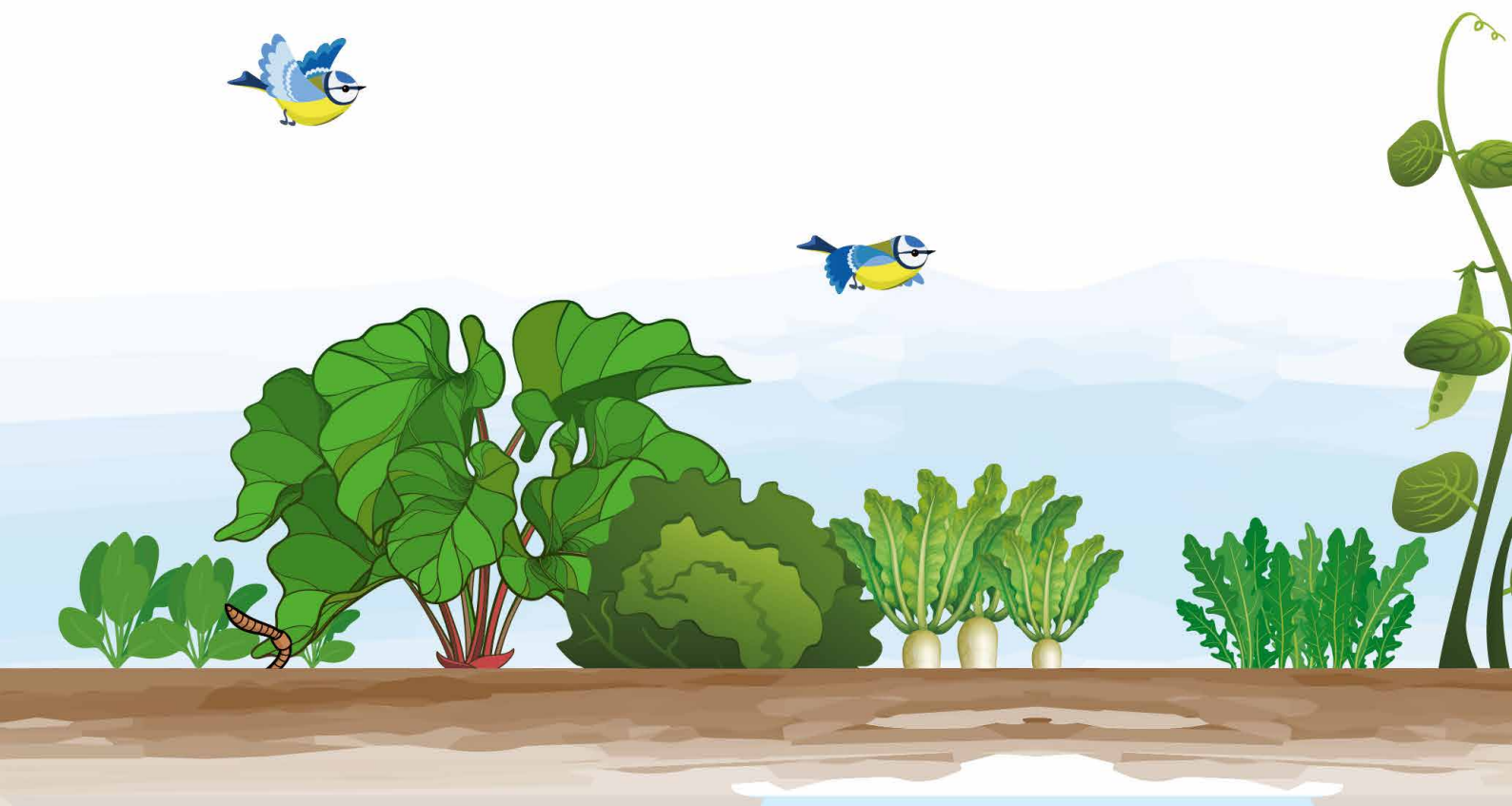


... MAI, JUNI ...

## Frühsommer



### WASSERREICH UND KÜHLEND

Im Sommer wird es bunt und vor allem wasserreich. Mit den intensiven Sonnenstrahlen kann das Obst und das Fruchtgemüse ausreifen.

**Erfrischendes** Sommergemüse sollte schnell verzehrt oder konserviert werden, da es einen **höheren Wasseranteil** aufweist:

- **Frühe Kartoffeln** (Juni – Juli)
- **Rhabarber** (April – Juni)
- **Salat** (Frühes Blattgemüse)
- **Rettich** (Juni – Oktober)
- **Rucola** (März – November)
- **Erbsen** (Juni – August)