

... MITTE JUNI, JULI, ANFANG AUGUST ...

## Hochsommer



### WASSERREICH UND KÜHLEND

Der Hochsommer trifft in den verschiedenen Regionen unterschiedlich ein und die Dauer der intensiven Wärme variiert.

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

- **Erbsen** (Juni – August)
- **Knollensellerie** (Juli – Oktober)
- **Radicchio** (Juni – Oktober)
- **Artischocken** (Juli – Oktober)
- **Mangold** (Mai – September)
- **Karfiol, Brokkoli, Romanesco** (Juni – Oktober)
- **Zucchini** (Juni – September)
- **Kartoffeln** (August – Oktober)
- **Kohlrabi** (Juni – Oktober)
- **Gurke** (Juni – September)