

... AUGUST BIS MITTE SEPTEMBER ...

Spätsommer



WASSERREICH UND KÜHLEND

Wenn die Tage wieder kürzer werden, ist das Angebot an Obst und Gemüse am größten und es wird auch Zeit, den Sommer im Glas zu konservieren.

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

- **Gurke** (Juni – September)
- **Kopfsalat** (Juli – September)
- **Paprika, Pfefferoni** (Juli – Oktober)
- **Fenchel** (August – Oktober)
- **Kraut** (ab September bis November – sehr gut lagerfähig – bis Jänner bzw. Februar)
- **Paradeiser** (Juli – September)
- **Kürbis** (August – Oktober)
- **Bohnen, Fisolen, Linsen** (Juni – Oktober)
- **Kartoffeln** (August – Oktober)