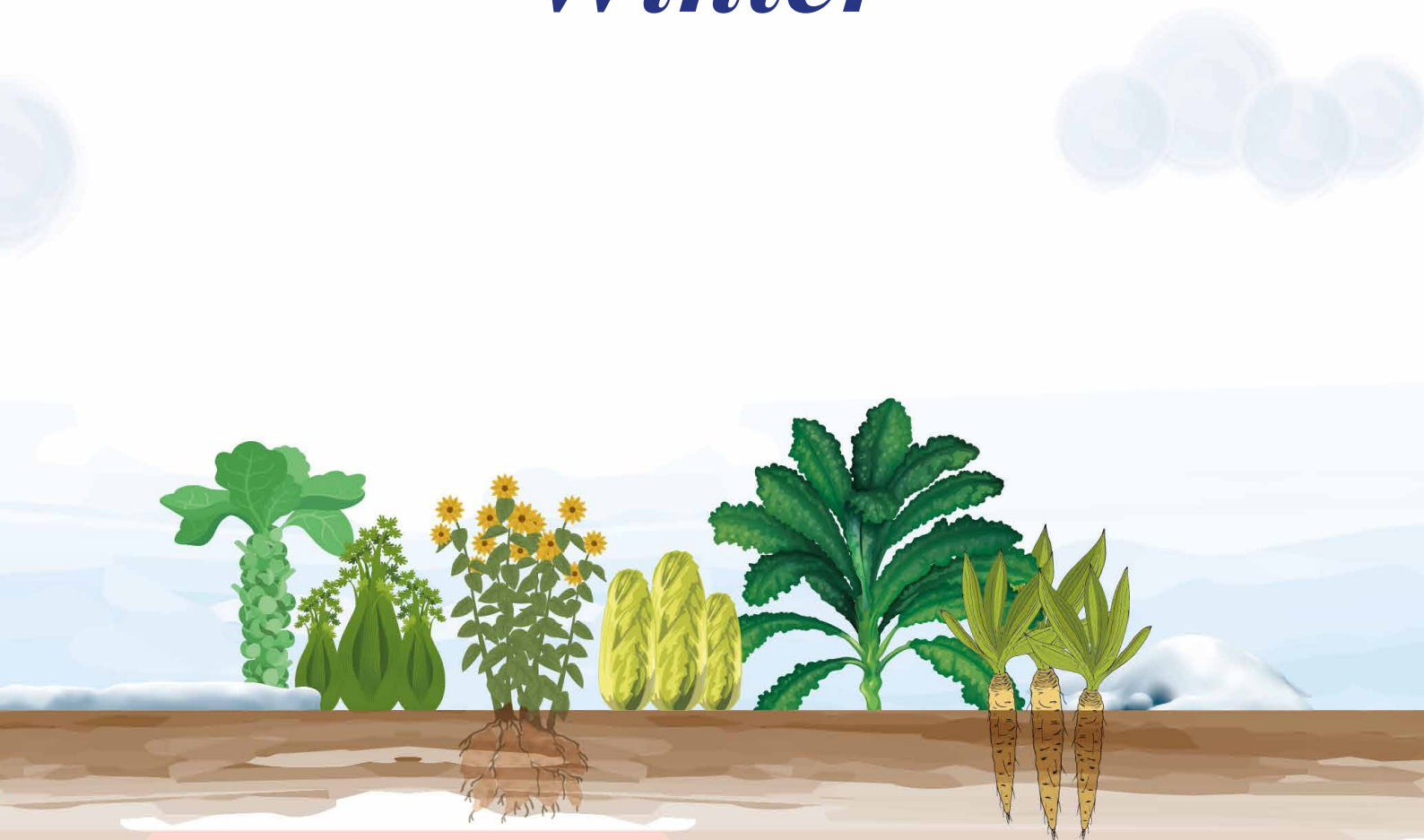


... DEZEMBER, JÄNNER, FEBRUAR ...

Winter



KRÄFTIG UND WÄRMEND

Kälte, Schnee und Eis verderben nicht die kulinarische Auswahl, ganz im Gegenteil, das Wintergemüse ist vielfältig! Kohlgemüse, Wurzel- und Knollengemüse, Zwiebelgemüse und Winterblattgemüse schmecken besonders in der lichtarmen kalten Jahreszeit.

Im Winter sind viele Gemüsesorten gut lagerfähig, da sie einen höheren Anteil an Kohlenhydraten haben und einen geringen Wasseranteil.

Wärmendes Gemüse im Winter – dazu gehören:

- **Kohlsprossen** (Oktober – März)
- **Sellerie** (Juni – Oktober)
- **Topinambur** (November – März)
- **Chinakohl** (Juni – November)
- **Grünkohl** (November – März)
- **Schwarzwurzeln** (Oktober – Dezember)