

... MÄRZ, APRIL ...

Frühling



ZART UND KNACKIG

Wenn sich die graue, von Eis und Schmutz verdrossene Natur in eine saftige, grüne Landschaft verwandelt, ist der Frühling endlich da. Mit den immer länger andauernden Tagen erwärmen die Sonnenstrahlen den Boden und die Wiesen laden uns ein, die zauberhafte Natur zu genießen.

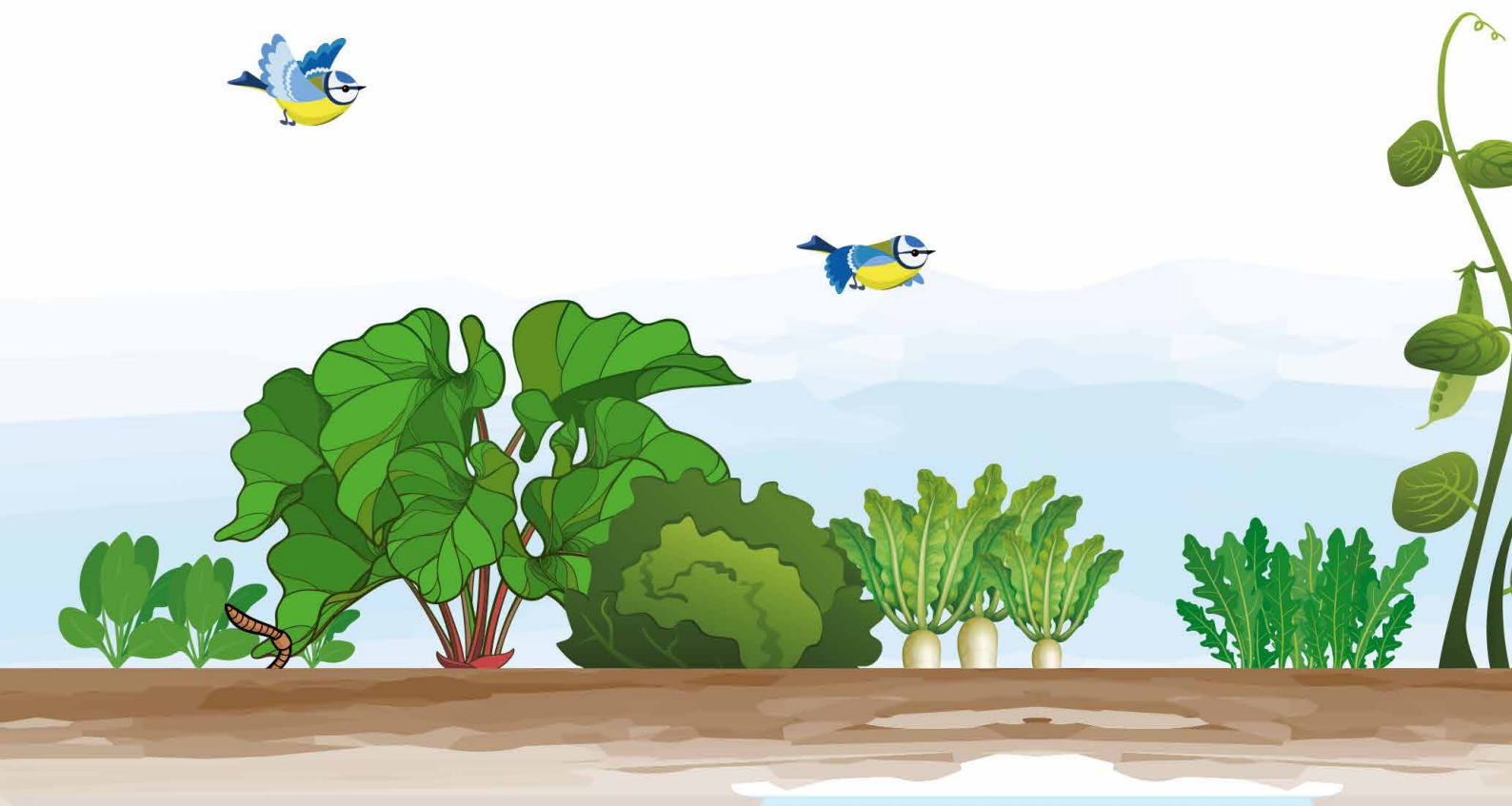
Blütenbestäubende Insekten schwirren nicht nur herum, sie arbeiten fleißig. Es treffen sich die jungen zarten Pflanzen mit den ausgereiften, die im Boden überdauert haben.

Ballaststoffreiches Gemüse im Frühling:

- **Wild- und Küchenkräuter** (ganzjährig)
- **Radieschen** (März – Oktober)
- **Spargel** (April – Juni)
- **Spinat** (März, April und September, Oktober)

... 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)

... 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)

... 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)

... SEPTEMBER, OKTOBER, NOVEMBER ...

Herbst



BUNT UND VIELFÄLTIG

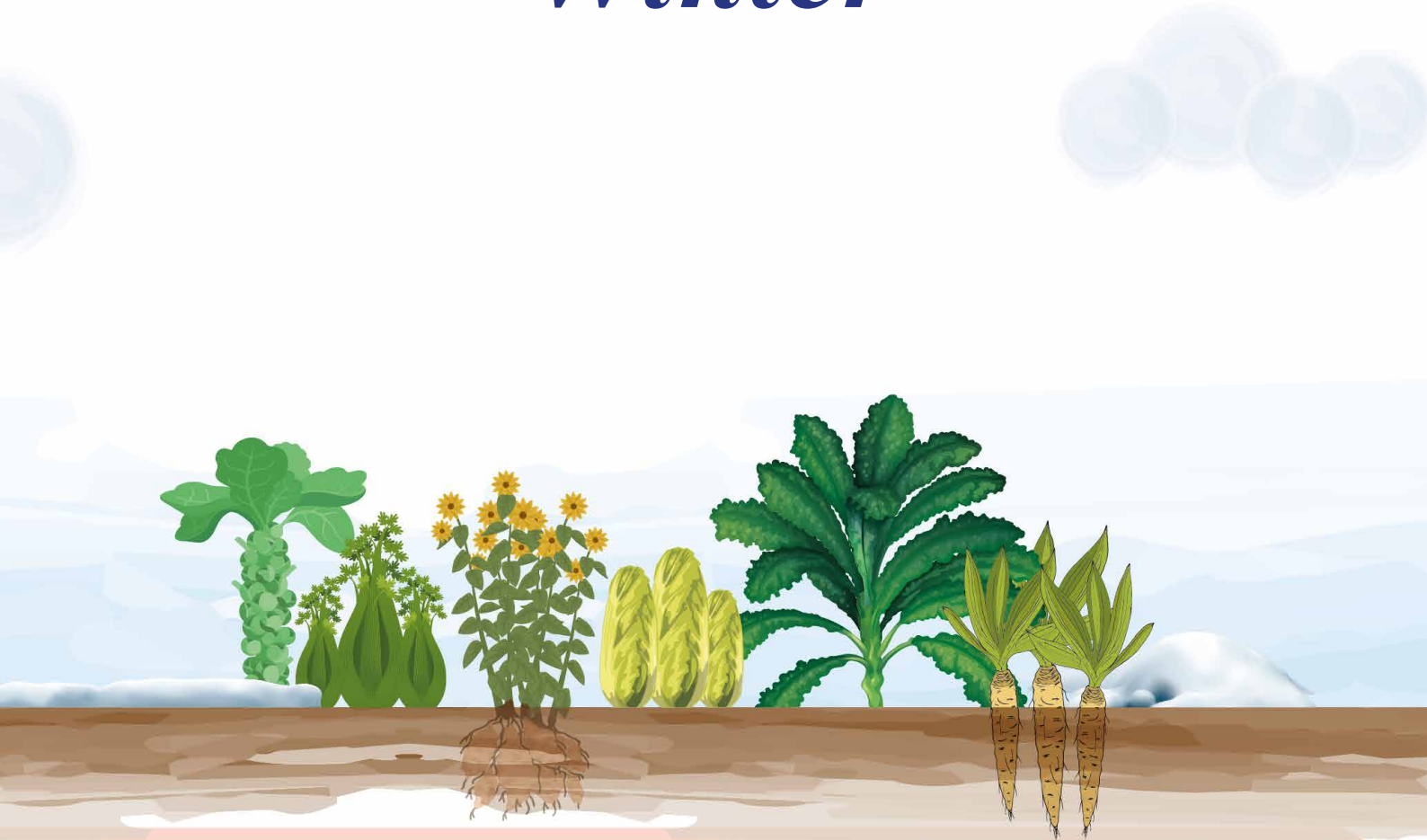
Wenn die Temperaturen fallen und die Blätter der Bäume sich verfärben, ist der Herbst eingeläutet. Es ist Zeit für kälteliebendes Gemüse, am besten das süße Wurzelgemüse, das warm zubereitet wird.

Wärmendes Gemüse im Herbst – dazu gehören:

- **Melanzani** (Juli – September)
- **Karotten** (Juni – Oktober)
- **Rüben** (September – November)
- **Kohl, Wirsing** (Juni – November)
- **Zwiebel** (Mai – September)
- **Porree** (Juli – November)
- **Endivie** (August – November)
- **Schwarzer Rettich** (August – Oktober)
- **Chinakohl** (August – November)
- **Pastinaken** (August – Oktober)

... 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)