

# Saisonkalender

Wann kommt welches Gemüse frisch aus der Region? Der Saisonkalender verrät es! Tatsächlich gibt es viele Gemüsesorten, die das ganze Jahr über in der Gemüsekiste landen – vielfach werden sie außerhalb der Saison als Lagerware vorrätig gehalten oder auch aus dem Ausland oder südlicheren Regionen importiert. Wer seinen Blick schärfen und wissen möchte, wann welches Gemüse wirklich vor der Haustür geerntet wird, wird hier fündig.

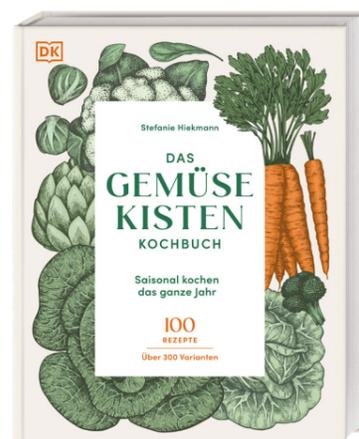
Gemüse	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ackerbohnen												
Auberginen												
Blumenkohl												
Brokkoli												
Buschbohnen												
Chinakohl												
Erbsen												
Fenchel												
Frühlingszwiebeln												
Gelbe Bete												
Grünkohl												
Gurken												
Karotten												
Kartoffeln												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kürbis												
Gemüse	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Lauch												
Mairübchen												
Mangold												
Meerrettich												
Pak Choi												
Paprika												
Petersilienwurzeln												
Pfifferlinge												
Pilze												
Radieschen												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rotkohl												
Schwarzer Rettich												
Schwarzwurzeln												
Shiitakepilze												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Stangenbohnen												
Staudensellerie												
Steckrüben												
Stielmus												
Süßkartoffeln												
Tomaten												
Topinambur												
Gemüse	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Weißer Rettich												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zuckermais												
Zuckerschoten												
Zwiebeln												

Salate	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Blattsalate												
Chicorée												
Endivie												
Feldsalat												
Postelein												
Radicchio												
Romanasalatherzen												
Rucola												

Kräuter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Bärlauch												
Basilikum												
Dill												
Kerbel												
Koriander												
Petersilie												
Rosmarin												
Salbei												
Schnittlauch												
Thymian												

Obst	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Honigmelone												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Nektarinen												
Pfirsiche												
Quitten												
Stachelbeeren												
Trauben												
Zwetschgen												

Gemüse satt – das ganze Jahr! Mit über 100 alltagstauglichen Gemüserezepten und unzähligen Tausch-Optionen begeistert dieses Kochbuch nicht nur Gemüsekisten-Fans. Ob knusprige Rösti aus Kartoffeln und schwarzem Rettich, gebratener Rhabarber mit Ziegenkäse oder Wirsing-Pasta mit Nussbröseln. Stefanie Hiekmann zeigt, wie man das Beste aus seiner Gemüsekiste herausholt, alles verwertet und saisonale Schätze haltbar macht. Einfach, nachhaltig, gesund und lecker!



© DK Verlag/Stefanie Hiekmann

ISBN 978-3-8310-4853-3