

SAISONKALENDER

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
A	ÄPFEL – Der grüne, saure Klarapfel ist eine der frühesten Sorten											
B	APRIKOSEN heißen bei uns auch Marillen											
	AUBERGINEN sollten bei Raumtemperatur gelagert werden											
	BIRNEN nicht neben Äpfeln lagern											
	DAS STUTTGARTER GEISSHIRTLE ist eine seltene Birnensorte. Sie ist saftig und süß											
	HEIDELBEEREN Vorsicht Fuchsbandwurm! Selbst Gesammeltes lieber kochen											
	JOHANNIS- U. HIMBEEREN sind nicht gut lagerfähig: schnell aufessen!											
	BLUMENKOHL gibt es in vielen Farben: weiß, violett und grün!											
	BROKKOLI – auch der Strunk ist essbar											
E	CHAMPIGNONS gibt es ganzjährig aus dem Gewächshaus, wilde Wiesenchampignons ab Juli auf Viehweiden											
F	ERDBEEREN reifen nicht nach!											
G	FELDSALAT ist ein vitaminreiches Wintergemüse											
	FENCHEL passt besonders gut zu Fischgerichten											
	FRÜHLINGSZWIEBELN – die Blätter kann man wie Schnittlauch verwenden											
	GRÜNKOHL ist typisch norddeutsch!											
	GURKEN sind mit Schale am vitaminreichsten											
K	KARTOFFELN sind mit Tomaten verwandt, aber nicht mit der Süßkartoffel											
	BAMBERGER HÖRNLA eignen sich sehr gut für Kartoffelsalat: klein, fest und aromatisch											
	KIRSCHEN Süßkirschen sind früher erntereif!											
	KOHL -Sorten gibt es viele: der Spitzkohl wird ab Mai geerntet, Weiss- und Rotkohl sehr viel später											
	FILDER-SPITZKRAUT ist ein schwäbischer Kohl, der sich gut für Sauerkraut eignet											
	KOHLRABI ist ein toller Rohkost-Snack für zwischendurch											
	KOPFSALAT Treibhaus-Salat ist häufig stark nitratbelastet											
	KÜRBIS – die Schale des Hokkaido kann mitgekocht werden											
L	LAUCH Je länger Lauch im Laden liegt, desto dunkler der Wurzelansatz											
	MANGOLD wird in Blatt- und Stielmangold unterschieden											
M	MARONI können wie Nüsse geröstet oder wie Gemüse gedämpft werden											
P	MÖHREN, Karotten, Gelbe Rüben: reich an Namen und wertvollen Inhaltsstoffen											
	PAPRIKA kommt meist aus dem Gewächshaus – gedeiht aber auch auf dem Balkon											
	PASTINAKEN „Mashed Parsnips“ sind ein Klassiker der englischen Küche											
	PETERSILIENWURZEL schmeckt toll als Cremesuppe oder im Salat											
	PFLAUMEN sind ideal für Kompott, Mus, Marmeladen und Gelees geeignet											
R	POSTELEIN wird meist in kalten Gewächshäusern kultiviert											
	RAUKE ist eine alte Kulturpflanze und wurde unter ihrem italienischen Namen Rucola wieder populär											
	RETTICHE – ein „Bierrettich“ deckt den Tagesbedarf an Vitamin C!											
	RHABARBER enthält mehr Oxalsäure, je reifer er ist: Ab Mitte Juni nicht mehr ernten und essen!											
	ROSENKOHL erntet man am besten nach dem ersten Frost											
S	ROTE BETE ist vielseitig einsetzbar: die Blätter kann man wie Mangold verwenden											
	SELLERIE – Knollen- und Stangensellerie haben die gleiche Erntezeit											
	SPARGEL - Ernte ist ab März: „Kirschen rot, Spargel tot.“											
	SPINAT ist nitritärmer, wenn er als Freilandspinat angebaut wird											
	STEINPILZE können auch roh verzehrt werden											
T	STECKRÜBEN sind der Klassiker unter den „alten“ Neuentdeckungen											
	TEL TOWER RÜBCHEN schmecken nach dem ersten Frost am besten											
	TOMATEN, die importiert werden, werden meist unreif gepflückt											
W	TOPINAMBUR heißt auch Erdbirne, Indianerknolle oder Kleine Sonnenblume											
	WIRSING ist auch eine Kohlsorte, aber früher erntereif											
	MAIWIRSING kann von April bis in den Mai in mehreren Erntegängen geerntet werden											
Z	ZUCCHINI - Blüten sehen schön aus und sind essbar											
	ZUCKERSCHOTEN wachsen bei uns – Zuckerbirnen werden meist importiert											
	ZWIEBELN gibt es nur noch als Kultursorte: wildwachsende Populationen sind nicht bekannt											
	HÖRI BÜLLE – die Zwiebelsorte von der Halbinsel Höri hat ein besonders mildes Aroma											



Slow Food Stiftung
für biologische Vielfalt

MIT DER ARCHE DES GESCHMACKS

schützt Slow Food fast 1.000 regional wertvolle Lebensmittel, Nutztierarten und Kulturpflanzen vor dem Vergessen. Es ist ein internationales Projekt von der Slow Food Stiftung für Biodiversität. In Deutschland gibt es aktuell 30 Passagiere.

Deutsche Arche-Passagiere sind in der Tabelle rot markiert!

FREILAND

ist immer allererste Wahl. Auf Wochenmärkten gibt es seltene Sorten von heimischen Streuobstwiesen.

LAGER

sollte zweite Wahl sein. Auch mancher Arche-passagier ist dadurch länger erhältlich.

GEWÄCHSHAUS

sollte immer dritte Wahl sein.