

Gemüse der Saison

Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine fürs ganze Jahr

Gemüse	Saison: die beste Zeit												Hinweis
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	
Auberginen													Nicht schälen – Vitamine sitzen dicht unter der Schale.
Blumenkohl													Farbige Varianten schmecken intensiver.
Grüne Bohnen													Nicht roh verzehren; Blanchieren zerstört den giftigen Inhaltsstoff Phasin.
Brokkoli													Blütenköpfe sollen nicht gelblich oder trocken sein.
Erbsen													Junge Erbsen können frisch auch roh gegessen werden.
Fenchel													Roh und gekocht genießbar.
Frühlingszwiebeln													Weißer und hellgrüne Teile der Pflanze verwenden.
Kartoffeln													Kühl und lichtgeschützt lagern.
Knoblauch													Vor dem Verarbeiten grünen Keimling entfernen.
Knollensellerie													Gesundes Diätgemüse, Vorsicht bei Nierenproblemen.
Kohlrabi													Blätter mit verwenden, sehr vitaminreich.
Kürbis													Sehr kalorienarm und ballaststoffreich.
Lauch													Gründlich unter fließendem Wasser waschen.
Mangold													Nitratreich, daher besser nicht wieder aufwärmen.
Möhren													Zügig verarbeiten, schrumpeln schnell
Paprikaschoten													Rote und gelbe Schoten sind vitaminreicher als grüne
Rettich													Sehr vitamin- und mineralstoffreich
Rosenkohl													Feste Röschen kaufen, nicht zu lange kochen
Rote Bete													Wurzeln, Blattansätze und Schale erst nach dem Kochen entfernen
Rotkohl													Kühl und dunkel gelagert lange haltbar

Gemüse der Saison

Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine fürs ganze Jahr

Gemüse	Saison: die beste Zeit												Hinweis
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	
Salatgurken													Gurkensalat erst kurz vor dem Verzehr salzen
Spargel													In feuchtem Tuch ca. vier Tage im Gemüsefach haltbar
Spinat													Blätter gut waschen; Garzeit 1–3 Minuten
Schalotten													Milder als normale Zwiebeln, werden beim Anbräunen bitter
Tomaten													Enthält mit Glutaminsäuren natürliche Geschmacksverstärker
Weißkohl													gut lagerfähige Vitamin-C-Bombe
Wirsing													Klassisches Wintergemüse, kräftig-herber Geschmack
Zucchini													Kleinere Früchte schmecken zarter
Zuckermais													Völlig von Blättern verhüllte Kolben kaufen
Zuckerschoten													Schnell verbrauchen
Zwiebeln													Mit scharfem Messer schneiden – werden beim Quetschen bitter