

# Obst der Saison

Kleine und große Früchtchen

Obst	Saison: die beste Zeit												Hinweis
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	
Ananas													Reift nicht nach, nur duftende Exemplare kaufen.
Äpfel													Sondern das Reifegas Ethen ab, daher nicht neben Bananen, Kiwis oder Kohl lagern.
Aprikosen													Reifen nicht nach, nicht vollreife Aprikosen sind mehlig.
Bananen													Sehr kälteempfindlich, nicht im Kühlschrank lagern.
Birnen													Nach dem Kauf etwas nachreifen lassen.
Blutorangen													Ideal zum Auspressen.
Brombeeren													Empfindlich, schnell verbrauchen.
Erdbeeren													Stiele und Blätter erst nach dem Waschen entfernen.
Grapefruits													Orangerote und rote Sorten schmecken milder.
Heidelbeeren													Nur kurz unter fließendem Wasser waschen.
Himbeeren													Sehr empfindlich, unverzüglich verarbeiten.
Honigmelone													Reife Früchte besitzen eine etwas glattere, wachsartige Schale.
Johannisbeeren (schwarz)													Extrem reich an Vitamin C, hilfreich bei Magen-Darm-Beschwerden.
Kirschen													Herzkirschen sind empfindlicher und weniger haltbar als Knorpelkirschen.
Kiwis													Sehr vitamin- und mineralstoffreich, gut lagerfähig.
Mangos													Reich an Vitamin A; reife Früchte duften und geben auf Fingerdruck leicht nach.
Mandarinen													Nicht lange lagerfähig.
Nektarinen													Weniger saftig, aber aromatischer als Pfirsiche.

# Obst der Saison

Kleine und große Früchtchen

Obst	Saison: die beste Zeit												Hinweis
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	
Orangen													Unbehandelte Früchte nicht lange lagerfähig.
Papayas													Fördert die Verdauung durch hohen Enzymanteil.
Pfirsiche													Mit Ausnahme weniger Sorten nicht lange lagerfähig.
Pflaumen													In größeren Mengen harntreibend und abführend.
Renekloden													Sehr aromatisch und saftig, schnell verbrauchen.
Rhabarber													Nicht in Aluminiumtöpfen kochen wegen Oxalsäuregehalts.
Stachelbeeren													Reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Anthocyanen.
Wassermelone													Unreife Früchte klingen beim Abklopfen metallisch.
Weintrauben													Frischezeichen: glänzende Beeren, Rispen ohne welke und trockene Stellen.
Zitronen													Unbehandelte Früchte nicht lange lagerfähig.
Zwetschgen													Je nach Sorte unterschiedlich lagerfähig.