

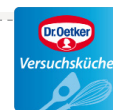
## Saisonkalender

Erntefrisch schmeckt's am besten. Wann Gemüse und Salate besonders lecker sind, verrät Ihnen unser Saisonkalender.

Gemüse	JAN	FEB	MÄRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEPT	OKT	NOV	DEZ
Blattspinat												
Blumenkohl												
Brokkoli												
Champignons												
Chinakohl												
Fenchel												
Grüne Bohnen												
Grünkohl												
Kohlrabi												
Kürbis												
Möhren												
Porree / Lauch												
Rosenkohl												
Rotkohl												
Salatgurken												
Spargel												
Spitzkohl												
Staudensellerie												
Tomaten												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zwiebeln												

Salatsorten	JAN	FEB	MÄRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEPT	OKT	NOV	DEZ
Chicorée												
Eisbergsalat												
Eichblattsalat												
Endiviensalat												
Feldsalat												
Kopfsalat												
Lollo Rosso												

■ ■ Helle Töne = Nebensaison     ■ ■ Dunkle Töne = Hauptsaison



### Tomaten

Tomaten haben weniger als 20 Kalorien pro 100 Gramm, weil sie sehr wasserreich sind. Daher sind Tomaten ein leckeres Gemüse für die bewusste Ernährung.



### Zucchini

Zucchini bestehen zwar zu einem großen Teil aus Wasser, aber die zudem enthaltenen Mineralstoffe spielen eine große Rolle für den menschlichen Stoffwechsel, indem Leber und Galle angeregt werden.



### Möhren

Ist die Möhre bereits schrumpelig, muss man sie nur in Wasser legen und schon wird sie wieder knackig. Als Wurzelgemüse leidet die Möhre schnell unter Wasserentzug.



### Champignons

Zur Lagerung am besten die in Folie verpackten Pilze aus der Verpackung nehmen und in einer Papiertüte im Kühlschrank aufbewahren.

Dr. Oetker Versuchsküche  
 © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG  
 Postfach · 33547 Bielefeld  
 www.oetker.de · E-Mail: service@oetker.de  
 Tel. (innerhalb Deutschlands) 00800 - 71 72 73 74  
 (gebührenfrei)