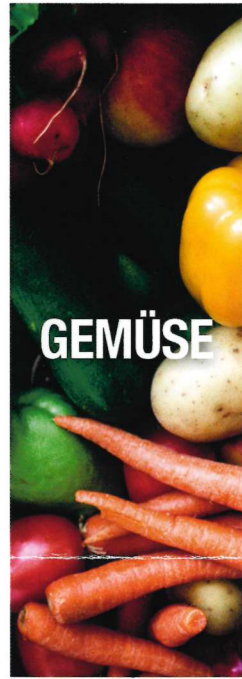


# OBST & NÜSSE



# GEMÜSE



# SALAT



# KRÄUTER

*Winter*

JANUAR	FEBRUAR
Die Wintermonate zählen zur großen Ausnahme. Sie können gerne auf europäische Früchte zurückgreifen und überregionales Obst etwas öfter genießen. Die meisten Früchte dieser Jahreszeit enthalten sehr viel Vitamin C.	
Tipp: Der Biohack – leckeres Sauerkraut, selbst gemacht, eignet sich besonders gut für die kalte Jahreszeit. Sauerkraut versorgt Sie mit guten Darmbakterien und wichtigen Vitalstoffen. Es verbessert die Laune und hält, in sonnenarmen Monaten, die Gelassenheit hoch.	

Butterrüben, Champignons, Chicorée	
Lauch/Porree Rosenkohl Schwarzwurzeln Steckrüben	Grünkohl
TIPP: Schwarzwurzeln sind reich an Vital- und Ballaststoffen. Mit ihrem nussigen Aroma passen sie gut zu hartgekochten Eiern mit Kartoffeln in schaumiger Butter und Kräutern garniert. Guten Appetit!	TIPP: Chicorée schmeckt auch gebraten & gebacken sehr lecker. Das Gemüse halbieren, mit Kräutern in Butter andünsten, danach bei 180 Grad Celsius im Ofen garen und regelmäßig mit Gemüsebrühe übergießen, würzen, noch etwas Senf und fertig ist ein kulinarisches Gedicht.

Greifen Sie auf aktuelle Gemüsesorten zurück.	
Feldsalat	
TIPP: für Salatliebhaber! Gemüsesalate können auch mit Marinaden angemacht werden. Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln aus der Lagerung und Champignons eignen sich sehr gut dafür. Bevorzugen Sie für die Säurekomponente Zitrone gegenüber dem Essig, Ihren Mitochondrien zuliebe.	

Bärlauch, Basilikum, Koriander, Lorbeer, Petersilie, Schnittlauch	
TIPP: Ziehen Sie Küchenkräuter einfach selbst auf der Fensterbank oder mit Tageslichtlampen für Pflanzen. Nehmen Sie dafür Erde und Samen in Bioqualität und verwenden Sie Tontöpfe.	

*Frühling*

MÄRZ	APRIL	MAI
Auch im Frühling können die Vitamin-C-reichen Früchte aus Europa Abhilfe schaffen. Das Gute: Zitronen werden fast das ganze Jahr über geerntet und kommen somit relativ frisch in unsere Supermärkte.		
Mandarinen, Satsumas, Tangerinen, Zitronen, Bananen (in Maßen)		Erdbeeren
TIPP: Nutzen Sie die Vielfalt an ungeschwefelten Trockenfrüchten aus biologischem Anbau für den kleinen Snack zwischendurch. Beachten Sie bitte: Diese Früchtchen sind sehr zuckerhaltig.		TIPP: eine Superkombi! Erdbeeren schmecken hervorragend mit Ziegenjoghurt und für die Süße etwas Erythrit. Das ergibt eine schmackhafte Zwischenmahlzeit.

Butterrüben, Champignons, Chicorée, Schalotten, Spinat	Champignons, Rhabarber, Spargel, Spinat	
Butterrüben Schalotten	Blumenkohl Kohlrabi Radieschen Weißkohl Wirsing	
TIPP: Blattspinat schmeckt hervorragend mit gedünsteten oder gekochten Butterrüben; auch zu Fisch eine Delikatesse. Champignons können das Ensemble vervollständigen. Sie sind reich an B-Vitaminen und Vitamin D. Machen Sie aus weniger mehr und achten Sie auf den richtigen Mix.	TIPP: Schalotten sind die milden Verwandten der Zwiebeln. Sie schmecken besonders gut in Soßen zu Fleischgerichten. Rhabarber soll die Stimmung aufhellen und entschlacken. Wichtig: nur in Maßen! Die enthaltene Oxalsäure hemmt die Eisenaufnahme und entzieht dem Körper Kalzium.	TIPP: Radieschen enthalten viele Vitamine und Senföle. Das scharfe Gemüse soll beim Abnehmen unterstützend wirken. Kohlrabi ist reich an Magnesium. In Suppen oder als Cremesuppe zubereitet, bringt er angenehme Abwechslung in die Frühlingküche.

Auch im Frühling lässt der Salat noch etwas auf sich warten. Überbrücken Sie die letzten Wochen bis zur Erntesaison mit Gemüse.		
TIPP: Chicorée lässt sich hervorragend als Salat zubereiten. Marinieren Sie ihn mit Zitrone und Senf. Vervollständigen Sie den Mix mit ein paar Schalotten. Auch aus Spargel können Sie im Handumdrehen einen köstlichen Salat zaubern.		

Bärlauch, Basilikum, Koriander, Lorbeer, Petersilie, Schnittlauch		
TIPP: Lorbeer ist eine gute Verdauungshilfe und passt ausgezeichnet zu Sauerkraut, Wildgerichten, in Suppen und Kartoffelgerichte.	Brennnessel Dill Waldmeister	Pimpinelle Borretsch Oregano Brennnessel Dill Kerbel Rosmarin Salbei Thymian Zitronenmelisse
TIPP: Auch mit frischen Kräutern können Sie Tees zubereiten, z. B. mit Petersilie. Informieren Sie sich vor dem Genuss über die Wirkung. Nicht jeder Tee ist für jeden geeignet.		

*Sommer*

JUNI	JULI	AUGUST
Erdbeeren, Himbeeren, Honigmelonen, Johannisbeeren, Kirschen, Nektarinen, Stachelbeeren		
TIPP: Magerquark mit Obstvariationen und dem Saft einer halben Zitrone sind eine herrliche Erfrischung. Zudem ein Antioxidanzienwunder mit der nötigen Portion Eiweiß.	Aprikosen, Blaubeeren, Brombeeren, Mirabellen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Weintrauben	Äpfel, Birnen, Brombeeren, Himbeeren, Kirschen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Wassermelonen, Aprikosen, Honigmelonen, Johannisbeeren, Mirabellen, Stachelbeeren, Weintrauben

Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Zwiebeln, Kartoffeln, Zucchini, Radieschen, Stangenbohnen, Lauch/Porree, Kohlrabi		
Champignons Dicke Bohnen Erbsen Gurken Mangold Rhabarber Salatgurken Spargel Spinat Weißkohl Wirsing	Champignons Dicke Bohnen Erbsen Grüne Bohnen Gurken Mangold Paprika Postelein Rettich Salatgurken Staudensellerie Tomaten Auberginen	Butterrüben Champignons Dicke Bohnen Gurken Chinakohl Erbsen Grüne Bohnen Mangold Paprika Pastinaken Postelein Rettich, Salatgurken Spinat Staudensellerie Tomaten Zuckermais Auberginen

Bataviasalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Kopfsalat, Lollo bionda, Lollo rosso, Löwenzahn, Rucola, Feldsalat, Endivie		

Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Dill, Estragon, Kerbel, Koriander, Zitronenmelisse, Lorbeer, Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Oregano, Pimpinelle, Rosmarin		
Brennnessel Salbei	Beifuß Liebstöckel Minze	Liebstöckel Beifuß Majoran Minze Pimpinelle Rosmarin

*Herbst*

SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER
Äpfel, Birnen, Brombeeren, Himbeeren, Kirschen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Wassermelonen, Aprikosen, Honigmelonen, Johannisbeeren, Mirabellen, Stachelbeeren, Weintrauben	Äpfel, Birnen, Esskastanien, Haselnüsse, Quitten, Walnüsse, Weintrauben	
	Holunderbeeren, Nektarinen, Pfirsiche, Preiselbeeren, Pflaumen	TIPP: Weintrauben enthalten viel Vitamin B6, Folsäure und wertvolle Antioxidanzien. Man kann frische Trauben ganz oder als Saft genießen. Sie passen auch zu herzhaften Gerichten.
	TIPP: Süßen Sie Kompotte mit Erythrit. So kommen Sie auch hier um den Zucker herum.	

Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Zwiebeln, Kartoffeln, Zucchini, Radieschen, Stangenbohnen, Lauch/Porree, Kohlrabi		
Butterrüben Champignons Chinakohl Grüne Bohnen Gurken Knoblauch Knollensellerie Kürbis Meerrettich Paprika, Pastinaken Rettich Rosenkohl Rote Bete, Rotkohl Spinat Staudensellerie/Steckrüben Tomaten Topinambur Weißkohl, Wirsing Zuckermais Auberginen	Butterrüben Chicorée Chinakohl Grüne Bohnen Knoblauch Knollensellerie Kürbis Meerrettich Paprika, Pastinaken Rettich Rosenkohl Rote Bete Rotkohl Topinambur Weißkohl Wirsing	Butterrüben Champignons Chicorée Lauch/Porree Schwarzwurzeln Rosenkohl Steckrüben Grünkohl Kürbis Chinakohl Knollensellerie Meerrettich Pastinaken Rote Bete Rotkohl Topinambur Weißkohl Wirsing
	TIPP: Setzen Sie jetzt mit dem frischen Weißkohl ein Sauerkraut an und Sie können im Dezember aus dieser Vitalstoffquelle schöpfen.	

Bataviasalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Kopfsalat, Lollo rosso, Lollo bionda, Lollo rosso, Löwenzahn, Rucola, Feldsalat, Endivie	Eisbergsalat, Kopfsalat, Lollo bionda, Lollo rosso, Radicchio, Rucola	Feldsalat, Endivie
	TIPP: Für ein unvergessliches Sinneserlebnis geben Sie etwas mehr Kräuter in den Salat, das ist ein Plus für Ihre Gesundheit.	

Basilikum, Koriander, Lorbeer, Petersilie, Schnittlauch, Pimpinelle, Rosmarin		
Bohnenkraut, Borretsch, Kerbel, Liebstöckel, Majoran, Minze, Oregano, Thymian	TIPP: Koriander und Avocado – schon einmal probiert? Diese Kombination schmeckt ausgezeichnet und ist auch als Brotbelag eine klare Empfehlung!	TIPP: Grün ist die Farbe des Lebens. Sie können dem Schnittlauch gerne auch einmal mehr Aufmerksamkeit schenken. Zaubern Sie einfach schmackhafte Saucen. Diese passen sehr gut zu Fleischgerichten.
TIPP: Thymian befreit als Tee nicht nur die Atemwege, Sie können ihn auch in Brot backen.		

*Winter*

DEZEMBER
Esskastanien, Haselnüsse, Walnüsse
TIPP: Esskastanien im Backofen selbst zubereitet sind ein leckerer Snack für zwischendurch oder auch in Saucen einfach himmlisch. Sogar Suppen lassen sich mit ihrem unverkennbar nussigen Geschmack verfeinern.

Butterrüben, Champignons, Chicorée, Lauch/Porree, Schwarzwurzeln, Rosenkohl, Steckrüben, Grünkohl, Kürbis
TIPP: Kürbis ist reich an Mineralstoffen, Kalium und Eisen. Probieren Sie eine Kürbiscremesuppe mit gehackten Kürbiskernen und etwas Kürbiskernöl. Es ist die Gelegenheit: Bereiten Sie einen gefüllten Kürbis zu, mit Fleisch und Gemüse, eine saisonale Rarität!

Feldsalat, Endivie
TIPP: Kombinieren Sie Salate mit Kernen und Nüssen, das verleiht Ihren Salatkreationen den gewissen Biss.

TIPP: Kräuter können gerne kombiniert werden, zu lange haben sie ein unscheinbares Dasein gefristet. Sie werden überrascht sein, welche geschmacklichen Neuentdeckungen Sie alleine durch die Kombination mehrerer dieser wohlschmeckenden Pflanzen machen werden.
--