



Die grüne Kiste: Saisonaler Einkaufsführer

01 Januar

Selbst mitten im Winter müssen wir auf frisches regionales Gemüse nicht verzichten: Draußen trotzen noch Feldsalat und Lauch der Kälte. Außerdem ist Kohlzeit, den gibt es jetzt in zahlreichen Farben und Formen! Nicht nur Weiß-, Grün- und Rotkohl, auch Spitzkohl, Chinakohl und Rosenkohl gibt es jetzt zuhauf. Noch nicht so bekannt, aber allemal ein gutes Essen wert sind Meerkohl, Tartarenkohl und Butterkohl, die sich übrigens auch im eigenen Garten prima pflanzen lassen. Auch Wurzelgemüse wie Möhren, Pastinaken, Sellerie, Steckrüben, Schwarzwurzeln, Schwarzwertich und Topinambur haben Saison. Besonders Möhren werden zunehmend wieder in zahlreichen Formen und Farben angebaut, darunter z. B. die klassischen orange-farbenen Milan oder Oxheart, die gelbe Jaune Du Doubs, die weiße Blanche à Collet oder diverse violette Sorten.

Beim Obst greifen wir jetzt auf die verschiedenen Lageräpfel zurück: Jonagold, Gala und Elstar, seltenere Sorten wie Roter Boskoop, Kaiser Wilhelm oder Renetten, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Dazu schmecken Esskastanien, Wal- und Haselnüsse. Das regionale Angebot ergänzen wir mit importierten Südfrüchten: Zitrusfrüchte wie Apfelsinen, Mandarinen, Clementinen, Grapefruits und Zitronen wachsen zur Zeit in wärmeren Gefilden im Überfluss.

03 März

Noch dominieren Wurzelgemüse, Kartoffeln und Kohlvariationen die saisonale Küche. Aber wie wäre es jetzt zur Abwechslung mal mit Pilzen aus heimischer Zucht? Neben braunen oder weißen Champignons sind bei uns inzwischen auch häufig Austernpilze oder die asiatischen Shiitakepilze im Angebot. Allmählich kommen auch wieder Blattsalate wie Eisberg, Eichblatt, Lollo rosso und Radicchio auf den Speiseplan – wenn auch noch nicht vom Freiland. Alte robuste Sorten sind die Kopfsalate Frühlingsgruß, Erstling, Dickkopf, der gesprenkelte Forellensalat, der krause Blattsalat Struwelpeter und der knackige Pflücksalat Ochsenzunge. Beim Obst sind wir weiterhin vor allem auf Arten und Sorten aus südlicheren Gefilden angewiesen, die jetzt dort Saison haben. Probieren Sie doch mal Blutorange und die neuen Zwergobstzüchtungen wie Minibananen oder Babyananas.

02 Februar

Trotz klirrender Kälte gibt es noch immer frischen Kohl und zahlreiche Wurzelgemüse auf den Feldern oder als Lagerware. Auch Lagerkartoffeln in vielen Sorten wie Linda oder Sieglinde, Zwiebeln und Wintersalate wie Chicorée, Feldsalat und Endivien sind jetzt zu empfehlen, außerdem Lauch und rote Bete. Wussten Sie, dass es nicht nur Rote Bete in verschiedenen Sorten wie Erfurter oder Wiener Lange gibt, sondern auch gelbe und weiße Bete? Jederzeit knackig frisch sind Sprossen aller Art: Probieren Sie mal Sojabohnen- oder Linsenkeimlinge, Alfalfa-, Bockshornklee-, Senf-, Sesam- oder Sonnenblumensprossen.

Beim Obst haben immer noch heimische Äpfel und Birnen Saison, zusätzlich gibt es frische Südfrüchte wie Apfelsinen, Mandarinen, Clementinen, Grapefruits, Zitronen, Ananas, Bananen, Kiwis und Avocados.

04 April

Endlich Frühling! Jetzt wird das Angebot knackiger Frühlingsgemüse auf den Märkten vielfältiger. Bärlauch, Sauerampfer, Frühlingszwiebeln, Radieschen und Kresse bereichern das Angebot. Es gibt jetzt schon die ersten heimischen Salate: Kopfsalat, Eichblatt und die roten und grünen Lollo-Salate. Und auch der Rhabarber lässt sich allmählich blicken. Er gilt bei uns zwar als Obst, wird aber eigentlich botanisch zum Gemüse gezählt.

In den Gewächshäusern gedeihen jetzt schon Gurken, Paprika, Tomaten und Auberginen, im Freiland wachsen Erbsen wie die frühe Nordost bzw. Zuckerschoten wie die Posthörnchen, und es ist Erntezeit für den Winterblumenkohl. Spargelfans können sich dank Folienzucht über den ersten heimischen Spargel freuen. Auf dem Fensterbrett oder Balkon können Sie jetzt Küchenkräuter säen oder pflanzen.

Noch gibt es heimische Winterbirnen und Winteräpfel, ansonsten liefern uns Exoten wie Mangos, Papayas, Ananas und Kiwis wichtige Vitamine.

05

Mai

Es ist Spargel- und Erdbeerzeit! Der Wonnemonat hat schon viel an jungem Gemüse zu bieten: Es gibt jetzt nicht nur heimischen Spargel im Überfluss und die ersten köstlichen Frühkartoffeln dazu, sondern auch Blumenkohl, zarte grüne oder violette Kohlrabi, weiße, weiß-violette oder goldgelbe Mairüben, roten oder grünen Mangold und Buschbohnen aller Art.

Probieren Sie mal die Berliner Markthallen-Bohne, die Dickfleischige Aachsbohne, die Schwarze Römische oder auch Hamburger Glasnieren – die mit Fleisch natürlich nichts zu tun haben! Wer es scharf mag, kann schon erntefrische Radischen und Rettiche bekommen, ob rot oder weiß, rund oder lang.

Zum Nachtisch oder auf dem Kuchen lassen wir uns jetzt die aromatischen heimischen Erdbeeren schmecken. Es gibt sie in zahlreichen köstlichen Sorten, neben den bekannten wie Korona und Mieze Schindler schmecken auch Kent, Primera und Mara de Bois sehr gut. Und wie wäre es mal mit einer Maibowle mit frischem Waldmeister?

07

Juli

Jede Menge gesundes Sommergemüse ist jetzt reif. Dank kurzer Transportwege steckt es voller Vitamine und Mineralien. Da beim Garen viele der wertvollen Inhaltsstoffe zerstört werden, sollten Sie so viel wie möglich roh essen: Staudensellerie, Fenchel, Möhren, Zucchini und Zwiebeln schmecken auch im Salat. Zucchini gibt es in zahlreichen Versionen: grüngelb gestreifte Cocozelle von Tripolis, goldgelbe Goldrush, grüne Zoboda sind nur einige von ihnen. Auch die würzig-zarten Teltower Rübchen, die schon Goethe und Fontane lobend erwähnen, sind jetzt zu bekommen. Zum Kochen oder Schmoren eignen sich grüne und dicke Bohnen, Pastinaken, Blumenkohl und Brokkoli. Wie wäre es mit einer bunten Gemüsequiche fürs sommerliche Picknick?

Im Juli ist außerdem Beerenzeit: Schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren, Blaubeeren, Stachelbeeren und frühe Himbeersorten wie Malling Promise oder Wilmette gibt es jetzt zum Naschen. Auch das Steinobst reift allmählich bei uns: Aprikosen, Pfirsich, Zwetschgen, Pflaumen und Mirabellen machen Lust auf Obstkuchen.

06

Juni

Im Garten und auf dem Markt wird es immer bunter, draußen immer wärmer. Da haben viele Lust auf leichte Küche. Zeit für Salate aller Art: Lollo rosso und Lollo biondo, Eichblatt, Batavia, Römischer Salat und Rauke, auch bekannt unter seinem italienischen Namen Rucola, gibt's jetzt in Hülle und Fülle.

Kennen Sie Wildsalate wie Löwenzahn, Sauerampfer, Portulak, Postelein, Guter Heinrich, Brunnen- und Kapuzinerkresse? Nein? Dann wird es aber höchste Zeit, im Gemüseladen mal nach etwas Neuem zu greifen! Oder haben Sie schon mal junge Hopfentriebe gegessen? Auch die meisten Gartenkräuter haben jetzt Hochsaison. Nicht nur unsere beliebte Petersilie, sondern auch frischer Koriander, Zitronenmelisse, Liebstöckel, Ysop und mediterrane Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Salbei und Oregano verfeinern jetzt unsere Speisen.

Im Obstgarten erröten jetzt außer den Erdbeeren und frühen Himbeeren auch die Kirschen in allen Variationen, süß oder sauer: Herzkirschen, Knorpelkirschen, Weichselkirschen und Schattenmorellen sind überall zu haben. Achten Sie beim Einkaufen auch mal auf lokale Varianten: In Deutschland gibt es viele verschiedene Kirschensorten, die zum Teil nur in Ihrer Region wachsen. Außerdem sind Stachelbeeren und rote und weiße Johannisbeeren im Angebot.

08

August

Es ist Hochsommer, die ertragreichste Zeit des Gartenjahres: Es gibt jetzt einheimischen Blumenkohl und Brokkoli, außerdem Auberginen, Zucchini und Zuckermais, die sich gut zum Grillen eignen.

Unsere mediterranen Lieblingsgemüse sind endlich auch bei uns reif: Aromatische Tomaten, Gurken und Paprika. Man kann sie im Rohzustand nicht nur als Salat, sondern auch als Gazpacho genießen, die erfrischende spanische Gemüsesuppe. Probieren Sie die unterschiedlichen Gurkensorten wie Bautzner Kastengurke, Chinesische Schlangengurke, Dickfleischige Gelbe oder die Russische Traubengurke. Auch die Auswahl an Tomaten ist riesig: Es gibt Red Cap, eine alte deutsche Sorte, die große Ochsenherz, Tiger Striped, eine russische Stabtomate, italienische Eiertomaten, kleine Datteltomaten oder griechische Fleischtomaten. Wussten Sie, dass man von vielen Pflanzen auch die Blüten essen kann? Nicht nur die bekannten Blütengemüse wie Blumenkohl, Brokkoli und Artischocken sind essbar, sondern auch die Blüten der Kapuzinerkresse, vom Holunder, von Vergissmännchen, Gänseblümchen, Ringelblumen, Schnittlauch und Zucchini. Im Wald wachsen jetzt die würzigen Pfifferling.

Für den regionalen und saisonalen Obstteller gibt es noch immer eine Überfülle von Beeren, Pfirsiche, Aprikosen, Mirabellen, Zwetschgen und Pflaume. Dazu kommen jetzt noch Sommeräpfel und verschiedene Melonenarten wie Wassermelonen, Netzmelonen, Honigmelonen und Galiamelonen. Auch bei den Himbeersorten gibt es einiges zu entdecken: Schönemann, Meeka und Rumiloba.

09

September

Die Entezeit ist in vollem Gange. Es gibt Gemüse aller Art, und auch die dicken Bohnen sind reif – und noch zahlreiche andere Bohnensorten wie Prunkbohnen, Feuerbohnen, Blauhilde, Limabohnen und Bolottobohnen, aus denen in der Toscana köstliche Eintöpfe gekocht werden.

Bohnen gehören zu den ältesten angebauten Nahrungsmitteln und sind wegen ihres wertvollen Proteins sehr nahrhaft. Aber: Bohnen dürfen nicht roh verzehrt werden! Überall günstig zu haben und lagerfähig sind um diese Zeit Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln.

Kennen Sie schon die Feinschmecker-Kartoffeln Bamberger Hörnchen und La Ratte oder die bunten Sorten Blauer Schwede und Red Cardinal? Sehr zu empfehlen sind auch unsere alten deutschen Sorten Heideniere, Adretta oder Ackersegen. Doch nicht nur der Acker hat jetzt viel zu bieten: Aus dem Waldboden sprießen bei günstiger Witterung köstliche Steinpilze, Stockschwämmchen und Maronen.

Das Obstangebot ist zurzeit riesig. Besonders zu empfehlen sind jetzt Weintrauben, denn die Weinlese läuft auf Hochtouren. Knackige Äpfel und Birnen sind reif: Probieren Sie mal andere Sorten als die üblichen Braeburn und Granny Smith, z. B. Ingrid-Marie und James Grieve oder die Birnensorten Gute Luise oder Conference. In Hülle und Fülle gibt es Brombeeren, späte Himbeersorten wie Autumn Bliss und Holunderbeeren. Entdecken Sie, wie viel Spaß es macht, eigenen Obstsaft, Kompott, Marmelade, Sirup oder Wein herzustellen – das gilt auch für Kleingarten- oder Balkonbesitzer.

11

November

Zur Martinsgans passen natürlich vor allem Grünkohl oder Wirsing, die jetzt das spätherbstliche Gemüseangebot ergänzen. Als Füllung bieten sich Esskastanien an. Kennen Sie schon Süßkartoffeln oder Bataten? Sie schmecken als Püree oder Gratin, in Kuchen oder Broten, als Konfitüre oder als Beilage zu Fleischgerichten und lassen sich genauso vielseitig zubereiten wie Kartoffeln.

Frisches heimisches Obst wird allmählich rar, aber Quitten und aromatische Winterbirnen gibt es noch, die man auf vielfache Art und Weise verarbeiten kann – zum Beispiel indem man die Birnen in gewürztem Weinsud einkocht. Auch Feigen eignen sich für diese Zubereitungsart. Trockenobst wie Pflaume, Datteln, Feigen oder Aprikosen schmecken pur, sind aber auch mit Speck umwickelt und gebraten köstlich.

10

Oktober

Ende Oktober ist Halloween: Kürbiszeit! Ob Hokkaido, Butternuss, Muskat, Baby Bear, Hubbard oder Fairy – Kürbisse sind ein Wunder an Vielfalt und lassen sich auf vielerlei Weise zubereiten: Als Püree, Suppe, Nudelsoße, als Curry, gebacken, gebraten, gefüllt oder auch als Konfitüre. Jetzt sind auch Rosenkohl, Porree, Fenchel und Knollensellerie frisch auf den Märkten und eignen sich für viele leckere Herbstrezepte. Winterportulak und Feldsalat bringen frisches Grün auf den Tisch.

Die letzten Äpfel und Birnen werden geerntet, und sattgelbe Quitten warten darauf, zu Gelee verarbeitet zu werden. Auch Preiselbeeren sind noch frisch zu haben. Walnüsse platzen aus ihren Schalen und können wie auch die Haselnüsse getrocknet und gelagert werden.

12

Dezember

Wie viele Wintergemüse fallen Ihnen ein? Nicht so viele? Es gibt gar keine? Falsch! Höchste Zeit, ein paar echte Klassiker neu zu entdecken: Neben den bekannteren Wurzeln wie Möhren, Sellerie und Wurzelpetersilie bringen Steckrüben, Topinambur, Schwarzwurzeln, Teltower Rübchen, rote Bete, Herbstrüben, Meerrettich und schwarzer Winterrettich Abwechslung in die Winterküche. Die verschiedenen Wurzelgemüse kann man nicht nur kochen oder dünsten, sondern auch braten, schmoren und glasieren – so werden sie noch aromatischer.

Äpfel, Nüsse, Mandelkern... Eine wunderbare vorweihnachtliche Nachspeise sind nach Zimt duftende Bratäpfel, gefüllt mit Nüssen und Rosinen. Dafür eignen sich besonders herb-säuerliche Sorten wie Boskoop oder Cox-Orange. Und auf dem Nikolausteller dürfen neben der ganzen Schokolade natürlich Orangen und Mandarinen nicht fehlen.

