



SAISON KALENDER

Heimisches Obst und Gemüse: Wann gibt es was?

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷		☀️	☀️	☀️	☀️	🍷	🍷
Aprikosen							☀️	☀️				
Birnen	🍷							☀️	☀️	🍷	🍷	🍷
Blumenkohl				🍷	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Bohnen						☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Brokkoli					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Brombeeren								☀️	☀️	☀️		
Chicorée	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Chinakohl	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🍷
Eisbergsalat					🍷☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Endiviensalat					🍷☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Erbsen					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️			
Erdbeeren					🍷	☀️	☀️	☀️	☀️	🍷		
Feldsalat	🍷	🍷	🍷	🍷	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🍷☀️	🍷
Fenchel					🍷	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Frühlingszwiebel				🍷☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Grünkohl	☀️	☀️							☀️	☀️	☀️	☀️
Gurken: Einlege-, Schälgurken					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️			
Gurken: Salat-, Minigurken		🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	
Heidelbeeren							☀️	☀️				
Himbeeren						🍷	☀️	☀️				
Johannisbeeren						☀️	☀️	☀️				
Kartoffeln	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	☀️	🍷	☀️	🍷	☀️	🍷
Kirschen, sauer							☀️	☀️				
Kirschen, süß						🍷☀️	☀️	☀️				
Kohlrabi					🍷☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	
Kopfsalat, Bunte Salate			🏠	🍷	🍷☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	
Kürbis	🍷	🍷	🍷						☀️	☀️	☀️	🍷
Mirabellen							☀️	☀️				
Möhren	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🍷
Pastinaken; Wurzelpetersilie	🍷	🍷	🍷	🍷				☀️	☀️	☀️	☀️	🍷
Pfirsiche							☀️	☀️				
Pflaumen								☀️	☀️			
Porree (Lauch)	🍷☀️	🍷☀️	🍷☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Quitten										☀️	☀️	
Radiccio						☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Radieschen				🍷	🏠☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Rettich	🍷	🍷	🍷	🍷	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🍷
Rhabarber			🍷	☀️	☀️	☀️						
Romanasalate					🍷☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Rosenkohl	☀️	☀️	🍷						☀️	☀️	☀️	☀️
Rote Bete	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🍷
Rotkohl	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🍷
Rucola (Rauke)	🍷	🍷	🍷	🍷	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🍷☀️	🍷
Schwarzwurzel	🍷	🍷	🍷						☀️	☀️	☀️	🍷
Sellerie: Knollensellerie	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🍷
Sellerie: Stangensellerie					🍷	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Spargel				🍷☀️	☀️	☀️						
Speiserüben (Mai-/Herbstrüben)					🍷	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Spinat				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Spitzkohl	🍷	🍷			🍷	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🍷
Stachelbeeren							☀️	☀️	☀️	☀️		
Steckrüben (Kohlrüben)	🍷	🍷						☀️	☀️	☀️	☀️	🍷
Tafeltrauben								☀️	☀️	☀️		
Tomaten: geschützter Anbau						🍷	🍷	🍷	🍷	🍷		
Tomaten: Gewächshaus			🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠
Weißkohl	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🍷
Wirsingkohl	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🍷
Zucchini						🍷	☀️	☀️	☀️	☀️		
Zuckermais								☀️	☀️	☀️		
Zwiebeln	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	☀️	☀️	☀️	☀️	🍷	🍷

Quelle: www.verbraucherzentrale.nrw/saisonkalender

Sehr geringe Klimabelastung:

☀️ Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung:

🍷 „Geschützter Anbau“ (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)

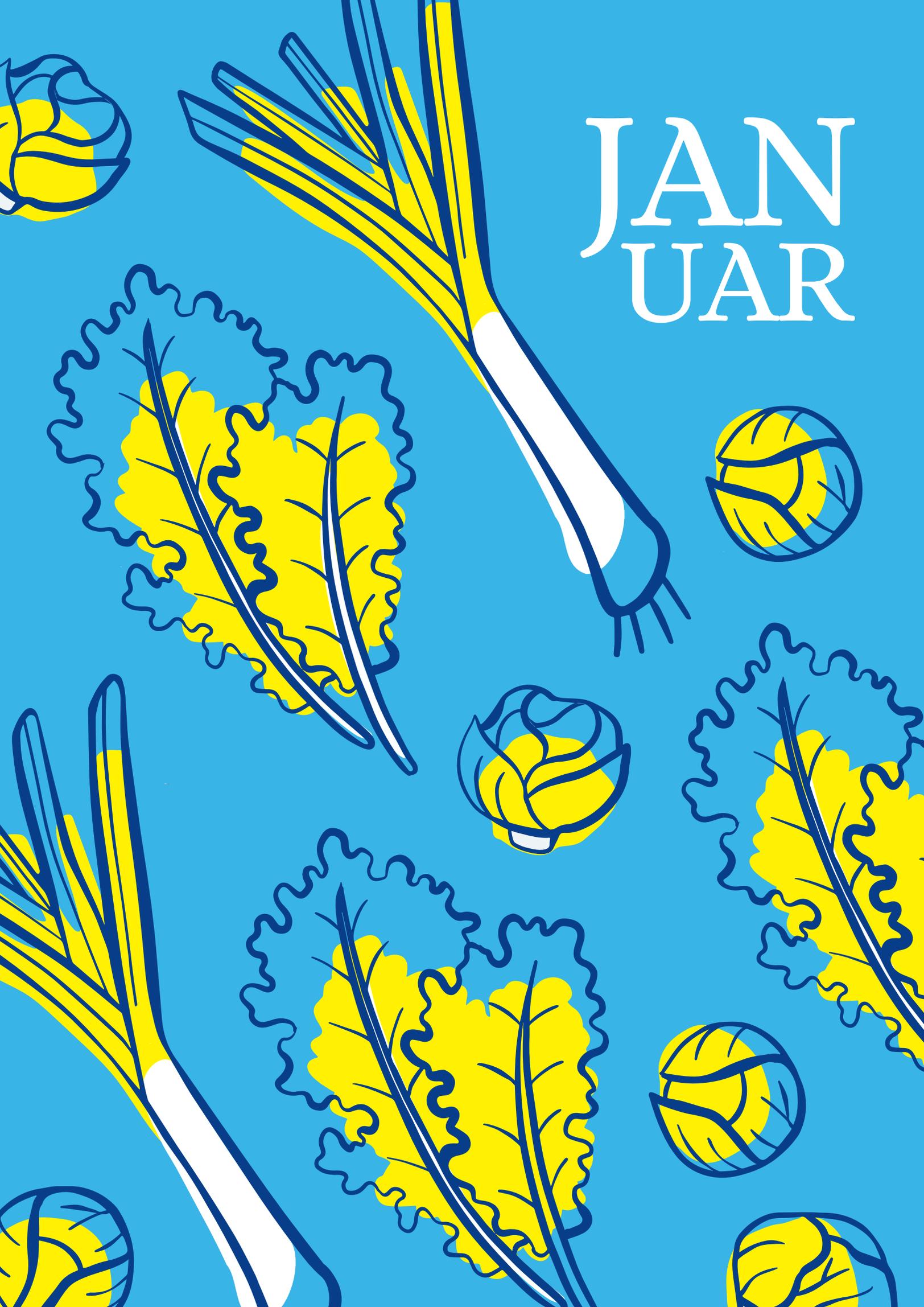
Hohe Klimabelastung:

🏠 Produkte aus geheizten Gewächshäusern

🍷 Lagerware

🏠 Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern

JAN
UAR



KARTOFFELGRATIN MIT GRÜNKOHL

Zutaten für 4 Portionen:

Für das Kartoffelgratin:

- 150 ml Sahne oder pflanzlicher Sahneersatz
- 300 ml Milch (3,5% Fett) oder Pflanzendrink
- 1 Ei (kann für eine vegane Variante weggelassen werden)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Für den Grünkohl:

- 800 g Grünkohl
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 100 ml Apfelsaft
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss (frisch gerieben)

Zubereitung:

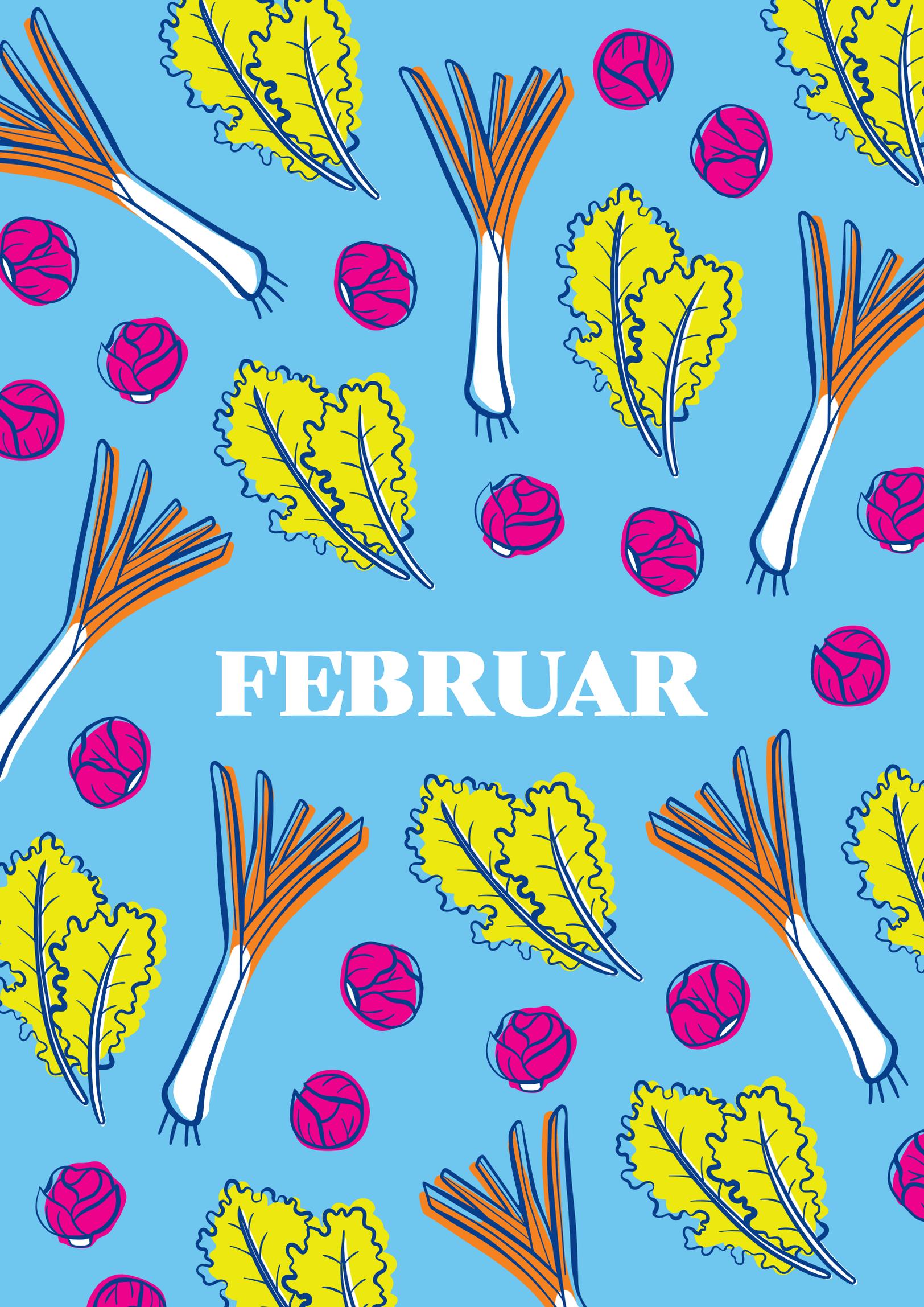
1. Sahne und Milch gut mit dem Ei verquirlen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss sowie der gepressten Knoblauchzehe würzen.
2. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Kartoffelscheiben gut mit der Masse aus Ei und Sahne vermischen und in eine flache Auflaufform geben. Die Kartoffeln sollten von der Soße bedeckt sein, ansonsten noch etwas Milch zugeben.
3. Die Form in den kalten Backofen schieben und alles bei 200 Grad Celsius (Umluft 180 Grad Celsius) ca. 40 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar sind.
4. Von dem Grünkohl die dicken Blattrippen ausschneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden.
5. Die Zwiebeln fein würfeln und in Rapsöl hell anschwitzen.
6. Den Grünkohl zu den Zwiebeln geben und diesen kurz mitdünsten.
7. Mit Salz und Muskatnuss würzen und Apfelsaft dazugießen. Bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten garen.
8. Den Grünkohl mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und zum Kartoffelgratin servieren.

Aus: Vegetarisch kochen. Saisonal, gesund und lecker. Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, 2015



Die Ratgeber der Verbraucherzentrale einfach und bequem im Internet bestellen





FEBRUAR

LECKERE IDEE FÜR GEMÜSERESTE

Vieles, was bei der Verarbeitung von Gemüse so übrig bleibt – Strünke, Schalen, Blätter, mal kleine, mal große Gemüsestücke – kann für eine Gemüsesuppe verwendet werden.

Immer, wenn in der Küche Reste anfallen, können diese in einem Gefrierbeutel im Tiefkühlfach gesammelt werden – Stück für Stück, Tag für Tag, bis der Beutel voll ist. Dann alle Reste in einem Topf mit Wasser kochen, eventuell eine sahnige Komponente hinzugeben, pürieren und bei Bedarf mit frischen Kartoffeln oder Suppennudeln servieren. So kann wirklich jeder genießbare Teil genutzt werden, und das schmeckt auch noch lecker!

Aufpassen bei Rhabarberblättern, Strünken, Stängeln und grünen Stellen bei Tomaten sowie Keimen und grünen Stellen bei Kartoffeln – sie sind ungenießbar und sollten nicht in der Suppe landen.



Weitere Ideen zur kreativen Resteverwertung



M.
Ä.
R.
Z.



TOMATEN-SPEZIAL

Tomaten zählen zu den beliebtesten Gemüsesorten. Im Freiland werden sie in Deutschland allerdings kaum angebaut. Heimische Tomaten stammen aus „geschütztem Anbau“ – also aus Folientunneln oder Gewächshäusern. Deshalb belasten sie das Klima mehr als andere Gemüsesorten, die im Freiland wachsen.

Tipps für alle, die nicht auf Tomaten verzichten möchten:

- Tomaten selbst im Garten, auf der Terrasse oder auf dem Balkon anbauen. Dann weiß man sicher, dass sie nicht unter hohem Energieverbrauch in beheizten Gewächshäusern angebaut wurden.
- Tomaten besser nur von Juni bis Mitte Oktober kaufen. Denn nur in diesem Zeitraum sind deutsche Tomaten aus unbeheiztem Anbau verfügbar.



A stylized illustration of various vegetables, including onions, asparagus, and leafy greens, rendered in a vibrant green and pink color palette. The vegetables are scattered across the frame, with some showing detailed textures like the scales of an onion or the ridges of an asparagus spear. The word "APRIL" is centered in a bold, white, sans-serif font.

APRIL

RHABARBER

- DAS BESONDERE FRÜHLINGSGEMÜSE

Das Staudengewächs mit dem fruchtig-sauren Geschmack ist ein echter Klassiker in der heimischen Küche. Oft fälschlich für Obst gehalten, zählt Rhabarber zu den Knöterichgewächsen und so – botanisch gesehen – zu den Gemüsen. Rhabarber ist reich an Vitamin C und Ballaststoffen. Er enthält viele Mineralstoffe wie Kalium und Phosphor.

Verarbeitet werden sollte der Rhabarber innerhalb von zwei bis drei Tagen nach dem Einkauf oder der Ernte.

Lange haltbar bleibt er, wenn die Stängel ohne Blätter kühl gelagert oder alternativ in Stücke geschnitten und geschält eingefroren werden. Die Blätter sind ohnehin ungenießbar und können daher direkt entfernt werden.

Roh sind die vielseitigen Stangen eher wenig bekömmlich und sollten lieber gegart als Chutney, Konfitüre, Kompott oder herzhaftes Gemüsebeilage verzehrt werden. Besonders beliebt ist Rhabarber in süßen Gebäcken wie beispielsweise diesem leckeren Kuchen.

Veganer Rhabarber-Streuselkuchen (Rezept für eine Springform)

Zutaten für den Teig:

- 100 g vegane Margarine, weich (und etwas mehr zum Einfetten)
- 100 g Zucker
- 250 g Mehl
- ½ Päckchen Backpulver
- 125 ml Pflanzendrink

Zubereitung des Bodens:

1. Die Springform einfetten.
2. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
3. Weiche Margarine und Zucker in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät schaumig schlagen.
4. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren. Danach Pflanzendrink ebenfalls unterrühren. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

Zutaten für den Belag:

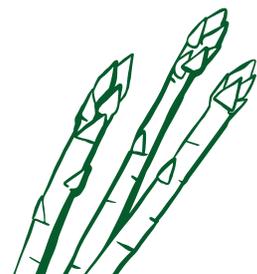
- 300 g Rhabarber
- 2 EL Zucker
- 100 g Mehl
- 70 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 65 g vegane Margarine, kalt

Zubereitung des Belags:

1. Den Rhabarber putzen, waschen, schälen und in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Diese Rhabarberstücke auf dem Teig verteilen und mit Zucker bestreuen.
2. Für die Streusel Mehl, Zucker, Vanillezucker und kalte Margarine mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgeräts zu einem Teig verkneten. Den Teig zwischen den Fingern zu Streuseln zerreiben und auf dem Rhabarber verteilen.

Den Kuchen im Backofen bei mittlerer Stufe für 35 bis 40 Minuten backen. Dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Tipps zur Rhabarberzeit





W A

ES IST SPARGELZEIT!

Im Mai ist in Deutschland die Zeit des Spargels – ob grün oder weiß, am besten schmeckt er frisch gestochen aus der Region. Besonders frisch ist er, wenn die Schnittstellen hell und saftig sind. So lässt es sich prüfen: Bei leichtem Daumendruck sollte Saft austreten. Frische Stangen glänzen leicht, haben keine Risse und lassen sich nicht biegen, sondern brechen schnell. Ein weiteres Zeichen für Frische: Spargelstangen quietschen, wenn man sie aneinanderreibt. Die Köpfe sollten fest geschlossen und bei Druck nicht weich oder matschig sein.

Wer weißen Spargel nicht direkt zubereiten und verzehren will, kann die Stangen ungeschält in ein feuchtes Tuch einschlagen und zwei bis drei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Grünen Spargel am besten im Kühlschrank in ein Glas Wasser stellen, sodass nur die Spitzen trocken bleiben. Für weißen und grünen Spargel gilt allerdings, dass er bestenfalls frisch verzehrt und nur ein bis zwei Tage gelagert werden sollte. Schon geschält sollte Spargel sogar am selben Tag verarbeitet werden.

Tip: Wer Spargel nicht direkt verarbeiten und essen kann, für den ist die Aufbewahrung im Tiefkühlfach eine gute Alternative. Dort hält sich Spargel etwa sechs bis acht Monate lang.



Weitere Informationen
rund um Spargel



JUNI



WENIGER PLASTIKMÜLL

UNTERWEGS

Der Sommer ist da! Ob zum Picknick im Park, beim Grillen im Garten oder in der Mittagspause auf einer sonnigen Bank – jetzt ist draußen essen besonders beliebt. Dabei fällt oft sehr viel Verpackungsmüll an. Die Mengen haben mit dem To-go-Trend in den letzten 20 Jahren enorm zugenommen.

Wer Plastikmüll unterwegs vermeiden will, verwendet wiederauffüllbare Becher, Flaschen und Dosen.

Welche Materialien sind geeignet?

Edelstahlbecher und -dosen sind für unterwegs die erste Wahl, weil sie leicht, bruchfest, langlebig, geschmacksneutral und gut zu reinigen sind. Glas und Porzellan sind aus Gesundheitssicht ebenfalls geeignet, aber relativ schwer und zerbrechlich.

Infos zu Plastik



Kunststoff ist nicht generell schlecht für die Umwelt oder die Gesundheit, vorausgesetzt, er wird lange genutzt, gibt keine Schadstoffe an Lebensmittel ab und wird recycelt oder ordnungsgemäß entsorgt. Es spricht nichts gegen Polypropylen (PP) als Mehrwegbecher. Für Gegenstände wie Frischhalteboxen, Brotdosen u. Ä., die nicht erhitzt werden, eignet sich auch High Density Polyethylen (PE-HD).





JULI

SOMMERZEIT IST BEERENZEIT

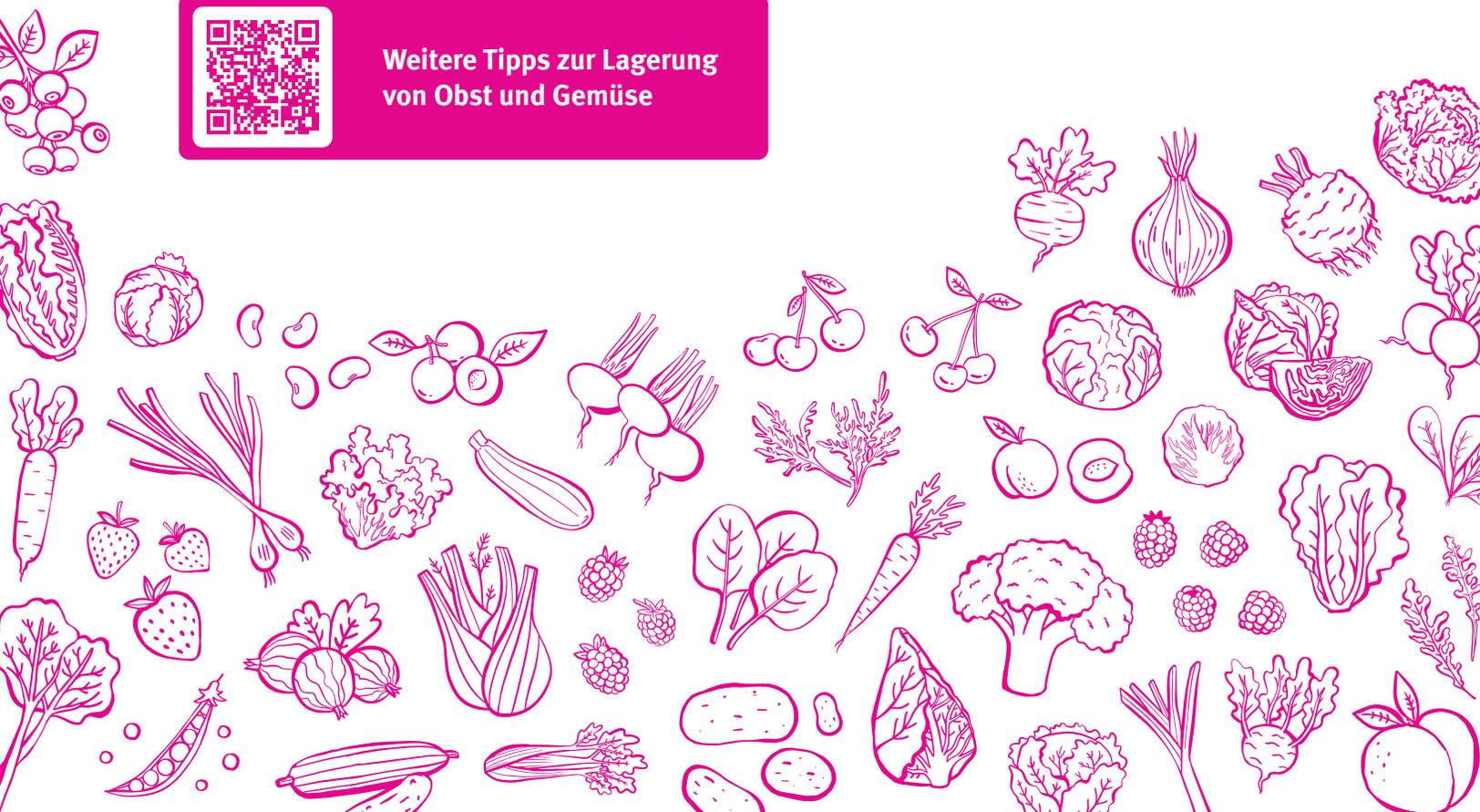
Ob Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren oder Stachelbeeren – die Auswahl an frischen heimischen Beeren ist jetzt besonders groß. Es gibt sie im Laden, auf dem Markt oder auch aus eigener Ernte direkt vom Strauch. Besonders reich an Vitaminen sind sie, wenn sie reif und frisch geerntet auf den Tisch kommen.

Wer Beeren lagern möchte, kann diese Tipps beachten: Einige Beeren wie Stachelbeeren und Heidelbeeren können im Kühlschrank bis zu drei Wochen aufbewahrt werden. Es kann allerdings sein, dass sie mit der Zeit weniger aromatisch schmecken. Die meisten Beersorten wie Erdbeeren und Himbeeren sind jedoch sehr druckempfindlich und lassen sich daher selbst im Kühlschrank nur ein bis zwei Tage aufbewahren. Am besten erntet oder kauft man sie kurz bevor man sie essen möchte.

Wer nicht alle Beeren essen kann, bevor sie schlecht werden, kann Beeren-Eiswürfel herstellen. Dazu püriert man die Beeren und friert sie in einem Eiswürfelbehälter ein. Später können einzelne Eiswürfel aufgetaut und zum Beispiel in Müsli, Joghurt oder Smoothies gegeben werden.



Weitere Tipps zur Lagerung
von Obst und Gemüse





AUGUST

DIESE SUPERFOODS WACHSEN VOR DER TÜR

Superfoods wie Chiasamen oder Goji-Beeren können zwar den Speiseplan abwechslungsreicher gestalten, sind aber meist teuer und oft exotischer Herkunft. Die gute Nachricht: Viele heimische Lebensmittel bieten ebenso viele wertvolle Inhaltsstoffe wie diese Superfoods. Zudem gibt es sie meist in frischer Qualität, aus regionalem Anbau und oft unverpackt.

Welche heimischen Alternativen gibt es?

- ➔ **Leinsamen statt Chiasamen**
Leinsamen enthalten mehr Eiweiß als Chiasamen. Auch ihr Anteil an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen kann sich sehen lassen.
- ➔ **Schwarze Johannisbeeren und Sanddorn statt Goji-Beeren**
Schwarze Johannis- und Sanddornbeeren enthalten nicht nur mehr Vitamin C, sie sind auch deutlich preiswerter als Goji-Beeren. Beide Beerenarten werden sowohl als frische Ware als auch in Form von Saft angeboten. Goji-Beeren hingegen sind meist nur getrocknet oder hoch verarbeitet erhältlich und werden überwiegend importiert.
- ➔ **Blaues Obst und Gemüse statt Açaí-Beeren**
Açaí-Beeren gelten vor allem aufgrund ihres hohen Gehalts an Anthocyanen (sekundäre Pflanzenstoffe) als Superfood. Anthocyane sind rote, blaue oder violette Pflanzenfarbstoffe, die den Körper vor schädigenden Oxidationsprozessen schützen sollen. Auch heimische rote, blaue oder violette Obst- und Gemüsesorten wie Heidelbeeren, Himbeeren, Holunderbeeren, blaue Trauben oder Rotkohl enthalten diese Pflanzenstoffe.
- ➔ **Walnüsse statt Avocado**
Walnüsse haben einen höheren Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren als Avocados. Zudem wachsen Walnüsse in Deutschland und lassen sich lange lagern.
- ➔ **Hirse und Hafer statt Quinoa**
Quinoa ist vor allem für Veganer:innen eine attraktive Eiweiß- und Eisenquelle. Gute und günstige heimische Alternativen sind Hafer und Hirse.



Infos zu Superfood-
Alternativen





**SEP
TEM
BER**

GEMEINSAM LEBENSMITTEL RETTEN

Wer sich außerhalb seiner Küche für eine nachhaltige Ernährung einsetzen möchte, kann sich den vielen Initiativen gegen Lebensmittelverschwendung anschließen. Immer mehr Menschen setzen sich für die Wertschätzung von Lebensmitteln und gegen ihre Verschwendung ein. Mit vielen kleinen und großen Taten engagieren sich zahlreiche lokale Gruppen in Nordrhein-Westfalen. Zum Beispiel retten sie Brote vom Bäcker, pflanzen ihr eigenes Gemüse an und arbeiten mit Landwirt:innen auf dem Acker.

**Welche Initiativen es in NRW gibt und wo sie zu finden sind?
Mehr dazu gibt's auf der Mitmachkarte:**



OKTOBER



KÜRBISCREMESUPPE

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Hokkaidokürbis
- 600 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver, Paprikapulver (edelsüß)
- 125 ml Milch (3,5% Fett) oder Pflanzendrink
- 125 ml Sahne oder pflanzlicher Sahnersatz

Zubereitung:

1. Den Kürbis waschen (nicht schälen), zunächst grob auseinanderschneiden und die Kerne entfernen. Die Kartoffeln schälen. Kürbisfleisch, Kartoffeln und Zwiebeln würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln leicht darin anschwitzen.
3. Die Kartoffeln zugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Kürbiswürfel ebenfalls in die Brühe geben.
5. Alles zusammen etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren, Milch und Sahne zugießen und mit Gewürzen abschmecken.

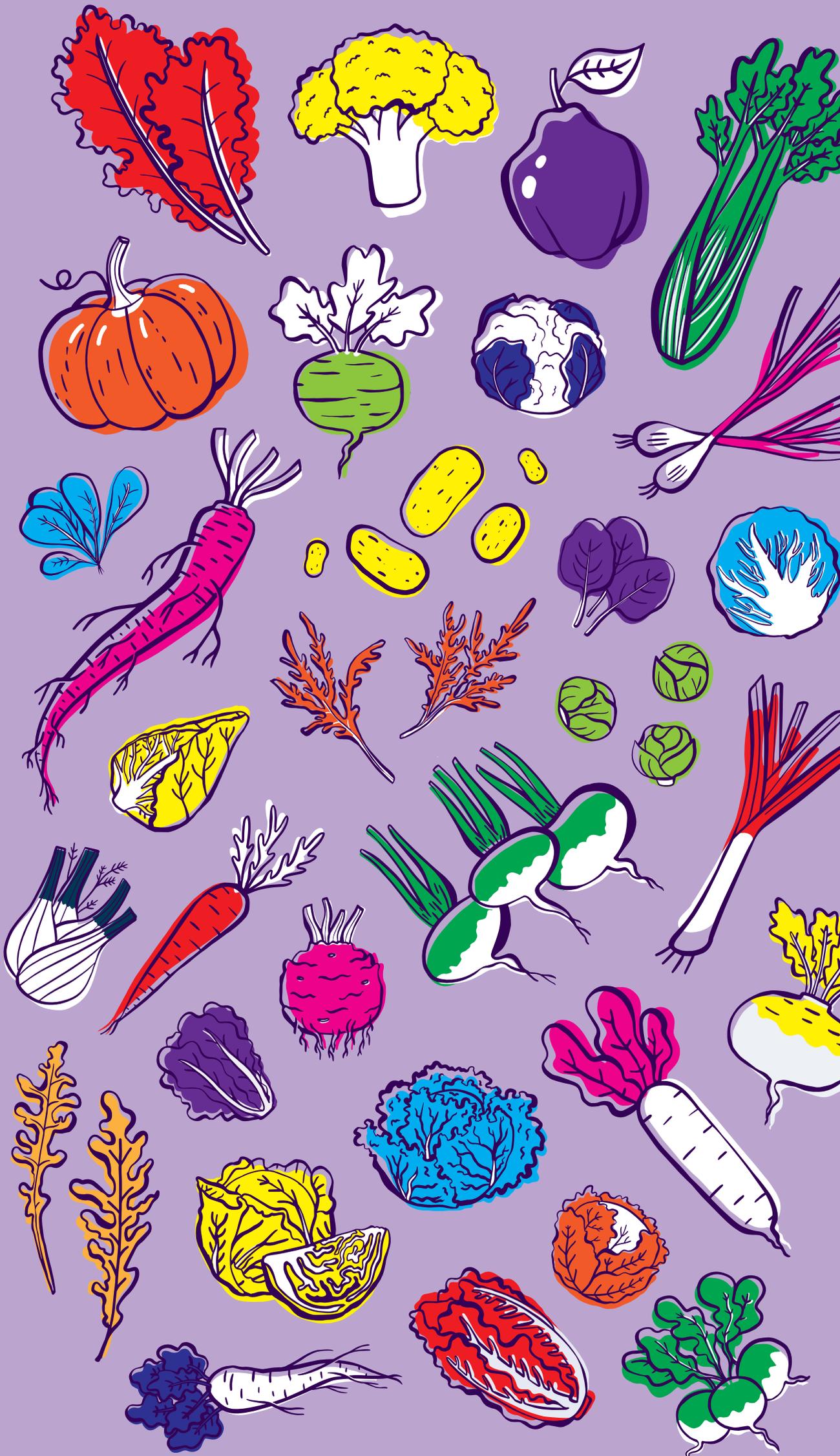
Aus: Familienküche. Ganz entspannt: Planen, einkaufen, kochen. Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, 2022



Die Ratgeber der Verbraucherzentrale einfach und bequem im Internet bestellen



N
O
V
E
M
B
E
R

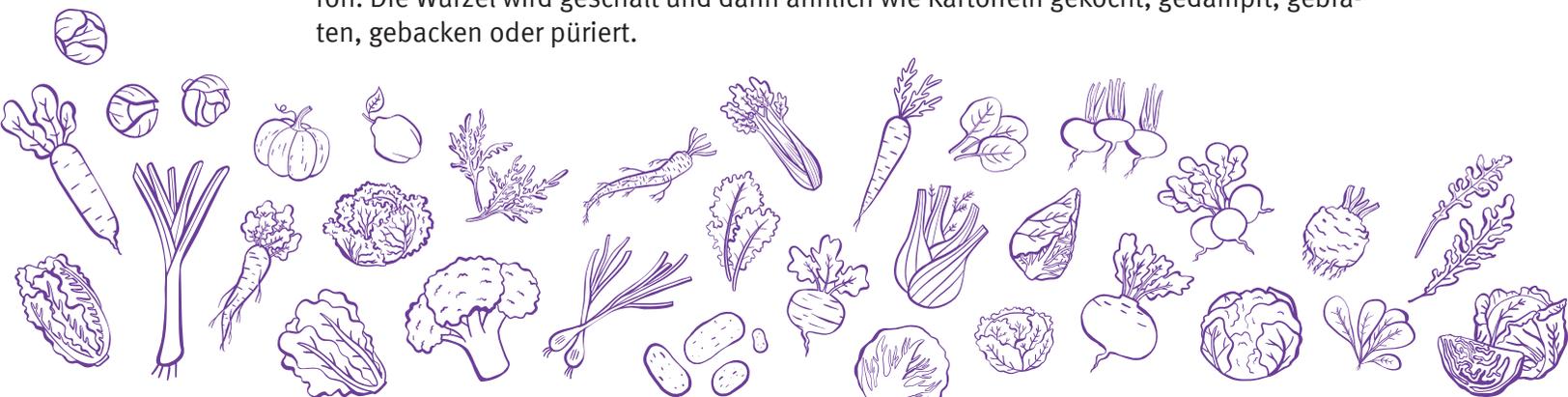


WURZEL, KNOLLE & KOHL

Immer noch wenige trauen sich ran, dabei ist die Auswahl an Wurzel- und Kohlgemüse im Herbst groß. Und: Weißkohl, Wirsing, Rettich, Pastinake, Schwarzwurzel und Co. sind vielseitig und vitaminreich.

Tipps für die Zubereitung:

- **Petersilienwurzel:** Äußerlich ähnelt sie der Pastinake. Ihr Aroma ist jedoch würziger und erinnert an Sellerie und Blattpetersilie. Die Rübe wird wie Möhren geschält. Man kann sie kochen, pürieren, schmoren oder braten.
- **Rettich** hat einen scharfen Geschmack. Fein gehobelt oder geraspelt verleiht er Salaten eine feine Schärfe. Rettich lässt sich aber auch kochen, braten oder rösten.
- **Rotkohl** schmeckt nicht nur als gekochte, klassische Beilage (hierfür lässt er sich gut mit zucker-, salz- oder säurehaltigen Marinaden über Nacht vorbehandeln), sondern auch roh, zum Beispiel als Rotkohlsalat. Er passt besonders gut zu Zitrusfrüchten, insbesondere Orangen und Grapefruit.
- Die **Schwarzwurzel** wird auch Winterspargel genannt, schmeckt allerdings intensiver. In den meisten Spargelrezepten kann Spargel durch Schwarzwurzeln ersetzt werden.
- **Weißkohl** ist sehr vielfältig. Man kann ihn kochen, braten, rösten, zu Sauerkraut fermentieren oder roh genießen. Um Krautsalat zuzubereiten, lässt man ihn mit Essig und Öl ein paar Stunden ziehen.
- **Wirsing** kann wie Weißkohl eingesetzt werden. Er lässt sich in Suppen und Eintöpfe geben, man kann ihn aber auch mit Zwiebeln oder Lauch schmoren oder braten – dann riecht er nicht ganz so stark nach „Kohl“. Wirsing-Chips aus dem Ofen sind eine leckere Snack-Alternative zu Kartoffelchips.
- **Herbstrübe und Steckrübe:** Geschält kann man sie kochen und pürieren oder roh gerieben als Rösti zubereiten. Zu Rüben passen süßsaure Obstsorten wie Äpfel, Birnen, Orangen, Limetten oder Quitten.
- **Pastinake:** Sie schmeckt leicht süßlich und erinnert an Petersilienwurzel. Von ihr kann man sowohl die Wurzel als auch Stängel, Grün und Blüten verwenden – diese am besten roh. Die Wurzel wird geschält und dann ähnlich wie Kartoffeln gekocht, gedämpft, gebraten, gebacken oder püriert.





DEZEMBER

WIR SCHMEISSEN EINE PARTY, ABER NICHTS WEG!

Wer kennt es nicht? Zu besonderen Anlässen wie Weihnachten und Silvester kommt besonders viel auf den Tisch. Familie und Freunde kommen zusammen und für jeden Geschmack soll etwas dabei sein. Wer nicht jeden Tag für viele Gäste kocht, verschätzt sich schnell mit der Menge. So bleiben Reste übrig, die leider oft im Müll landen.

Ideen für Lebensmittelretter:innen:



Das Festessen so gut es geht planen – zum Beispiel mit dem Portionsplaner der Verbraucherzentrale.



Reste richtig aufbewahren und ggf. einfrieren.



Gäste bitten, eine Mehrwegdose für übriggebliebene Speisen mitzubringen.



Reste mit Nachbar:innen oder Arbeitskolleg:innen teilen.



Freunde oder Familie zum Resteessen einladen.



Kreativ werden und aus Resten ein neues Gericht zaubern: Reste sind beispielsweise perfekt für Auflaufgerichte, Semmelknödel oder Schokokuchen.



Weitere Informationen zur
Rettung von Lebensmitteln



WAS GIBT ES WANN?

Ob Äpfel, Birnen oder Rhabarber, Feldsalat, Grünkohl oder Spargel – eine reichhaltige Palette an heimischem Obst und Gemüse sorgt für tägliche Abwechslung auf dem Speiseplan.

Obst und Gemüse, Salate und Kräuter, die in der Saison im Freiland geerntet werden, punkten nicht nur mit gutem Geschmack. Auch der Gewinn fürs Klima ist beachtlich, wenn Lebensmittel nicht aus einem beheizten Gewächshaus oder aus fernen Ländern zu uns kommen. So verursacht beispielsweise ein unter Glas mit künstlicher Wärme angebauter Kopfsalat bis zu fünfmal mehr Emissionen als ein vom Feld geerntetes Exemplar. Mit dem Flugzeug im Winter aus Peru eingeflogener Spargel belastet das Klima fast 20-mal mehr als Stangengemüse aus der Region, das mit dem Lkw zum Supermarkt gebracht wird.

Der Kalender zeigt für jeden Monat Obst und Gemüse, das es frisch aus dem Freiland gibt. Tipps zur richtigen Lagerung, Ideen für die kreative Resteverwertung und Infos zum Retten von Lebensmitteln zeigen, wie es möglich ist, noch mehr Nachhaltigkeit in den Alltag zu bringen.

www.mehrwert.nrw/wandkalender



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet.

TX2

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

HERAUSGEBER

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Projekt MehrWert21

Mintropstr. 27 • 40215 Düsseldorf

www.verbraucherzentrale.nrw

info@verbraucherzentrale.nrw

1. Auflage, 9/2022
WE DO communication GmbH GWA
bonitasprint gmbh

Das Projekt MehrWert21 wird gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



2024

EFRE.NRW
Investitionen in Wachstum
und Beschäftigung