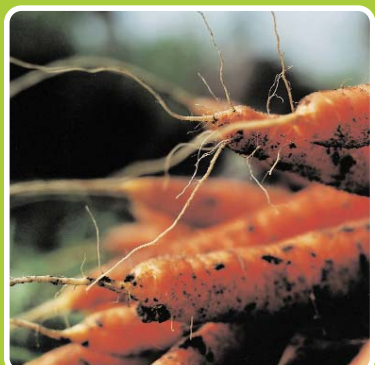


Der Ernte-Kalender

Saisonal, regional, bio - wer beim Einkaufen diese Grundsätze beherzigt, ist fein raus. Denn frische Früchte vom Wochenmarkt, aus dem Bioladen oder aus der Gemüse-Abokiste sind gesund und - vor allem zur Erntezeit - nicht teuer. Nebenbei fördert man durch ihren Kauf eine umweltfreundliche, giffreie Landwirtschaft mit kurzen Transportwegen. Und mit Fantasie, guten Rezepten und Muße beim Kochen lässt sich aus dem bei uns wachsenden Obst und Gemüse rund ums Jahr Köstliches machen.



OBST BEEREN

KERN-UND STEINOBST

GEMÜSE HÜLSENFRÜCHTE

BLATTGEMÜSE

FRUCHTGEMÜSE

KOHL

STIELGEMÜSE

WURZELN & KNOLLEN

ZWIEBELGEMÜSE

ERDBEERE	Nur im Sommer essen! Import-Erdbeeren sind oft mit Giften belastet und schmecken nicht.
HEIDELBEERE / BLAUBEERE	Kulturheidelbeeren zählen zu einer anderen Art als die wild gesammelten Waldheidelbeeren.
HIMBEERE	Eine Pflanze der Wälder, wächst wild auf der ganzen Nordhalbkugel.
JOHANNISBEERE, STACHELBEERE	Der gesunde Most der Schwarzen Johannisbeeren war in Kriegszeiten Krankenhäusern vorbehalten.
APFEL	Allein in Europa gibt es 1600 Sorten, vom „Rheinischen Krummstiel“ bis zum „Sulzbacher Liebling“.
SÜSKIRSCHKE	Hierzu zählen die weichen Herzkirschen und die knackigen Knorpelkirschen oder Kracher.
BOHNE	Von keinem anderen Gemüse gibt es so viele und unterschiedliche Sorten.
DICKE BOHNE	Botanisch zählen Dicke Bohnen - trotz des Namens - zu den Wicken.
ERBSE	Bei Heilbronn fanden Archäologen fast 12.000 Jahre alte Trockenerbsen.
BLATTSALATE	Kopf-, Eichblatt-, Eisberg-, Römersalat und Lollo rosso sind Züchtungen aus verschiedenen Ländern.
CHICORÉE	Chicorée bringen die Gärtner in einem raffinierten Verfahren im Dunkeln zum Treiben.
FELDSALAT	Zart, aber winterhart: Verträgt Frost bis minus 15 Grad, kann aber nicht gefroren geerntet werden.
MANGOLD	Wächst wild an den Mittelmeerküsten, aber auch sehr gut in unseren Gärten.
PORTULAK / POSTELEIN	Recht unbekannt, aber als schnellwüchsige Pflanze von Biogärtnern geschätzt.
RADICCHIO	Die herbe Schönheit aus Italien gedeiht besonders in den warmen Teilen Deutschlands.
RUCOLA / RAUKE	In jüngster Zeit hat die fast wilde Pflanze eine steile Karriere gemacht.
SPINAT	Freiland- und Biospinat enthalten weniger Nitrat.
AUBERGINE	Die asiatische Stammform ist weiß und eiförmig, daher der andere Name: Eierfrucht.
GURKE	Gedeiht bei uns vor allem in wärmeren Gebieten oder im beheizten Gewächshaus.
KÜRBIS, HOKKAIDO	Indianer im tropischen Amerika kultivierten Kürbisse schon vor 8000 Jahren.
PAPRIKA	1514 legte Kolumbus die erste Paprika aus Südamerika stolz dem spanischen König zu Füßen.
TOMATE	Vor 100 Jahren den Deutschen noch beinahe unbekannt, inzwischen ihr Lieblingsgemüse.
ZUCCHINI	Das italienische Wort Zucchini bedeutet - botanisch zutreffend - „kleiner Kürbis“.
BLUMENKOHL, BROKKOLI	Aus nur einer Wildform züchtete man Blumen-, Rosen-, Weiß- und Rotkohl, Wirsing, Brokkoli, Kohlrabi.
CHINAKOHL, PAK-CHOI	Wie Chinakohl wird der verwandte Pak-Choi roh oder - zum Beispiel im Wok - gegart verzehrt.
GRÜNKOHL / BRAUNKOHL	Die Stärke in den Blättern wird erst bei Frost zu Zucker - dann entfaltet sich der volle Geschmack.
KOHLRABI	Wird nirgends sonst so viel gegessen wie in den deutschsprachigen Ländern.
ROSENKOHL	Die Röschen wachsen als Triebknospen in den Blattachsen.
WEISSKOHL, SPITZKOHL, ROTKOH	Tatsächlich wird „Kraut“ - in England Spitzname für Deutsche - bei uns besonders viel angebaut.
WIRSING	Wie die meisten Kohlarten wurde Wirsing am Mittelmeer gezüchtet.
RHABARBER	Obst oder Gemüse? Wohl eher letzteres, da nicht Früchte, sondern Blattstiele gegessen werden.
SPARGEL	Spargelstangen wachsen an einem feuchtwarmen Tag bis zu sechs Zentimeter.
FENCHEL	Liebt Wärme, wird deshalb bei uns vor allem im Rheinland und Süddeutschland kultiviert.
KARTOFFEL	Der Spanier Pizarro soll die ersten Kartoffeln 1526 aus Südamerika nach Europa gebracht haben.
MÖHRE / KAROTTE	Prince Charles, so heißt es, züchtet in seinen Gärten 20 verschiedene Möhrensorten.
PASTINAKE / MOORWURZEL	Die uralte Gemüsepflanze wurde in den letzten Jahren wieder entdekt.
RADIESCHEN	Jeder Deutsche isst im Schnitt 500 Gramm Radieschen im Jahr - nur Franzosen lieben sie noch mehr.
WEISSER RETTICH / SOMMERRETTICH	Einst im alten Ägypten, heute vor allem in Asien und bayerischen Biergärten („Radi“) beliebt.
SCHWARZER RETTICH / WINTERRETTICH	Hat im Gegensatz zum Sommerrettich eine rundliche Form.
ROTE BETE	Wichtiger Bestandteil des russischen Nationalgerichts „Borschtsch“.
SCHWARZWURZEL	Das mühselige Schälen lohnt: Der „Spargel des kleinen Mannes“ ergibt ein edles Wintergemüse.
KNOLLESELLERIE / WURZELSELLERIE	Gilt als Aphrodisiakum - eine harmlose und wohl ebenso wirkungslose Alternative zu Nashorn-Horn.
MAIRÜBE	Die kleine Rübe mit weißem Fleisch muss schon im Mai oder Juni für andere Früchte das Feld räumen.
STECKRÜBE, SPEISERÜBE	War im Mittelalter, vor Einführung der Kartoffel, eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel.
TELTOWER RÜBCHEN	Goethe liebte diese feinste Variante der Speiserübe.
KÜCHENZWIEBEL, SCHALOTTE	Eine der ältesten Kulturpflanzen mit Ursprung in Zentralasien.
LAUCH / PORREE	Nero, der gerne sang, aß einmal monatlich Lauch, um seine Stimme wohlklingender zu machen.
LAUCHZWIEBEL, FRÜHLINGSZWIEBEL	Frühlingszwiebeln bilden eine kleine Zwiebel; Lauchzwiebeln sind an der Basis kaum verdickt.

	JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI
ERDBEERE					☀	☀
HEIDELBEERE / BLAUBEERE						☀
HIMBEERE						☀
JOHANNISBEERE, STACHELBEERE						☀
APFEL	☀	☀	☀	☀	☀	☀
SÜSKIRSCHKE						☀
BOHNE					☀	☀
DICKE BOHNE						☀
ERBSE						☀
BLATTSALATE				☀	☀	☀
CHICORÉE	☀	☀	☀	☀		
FELDSALAT	☀	☀	☀	☀		
MANGOLD				☀	☀	☀
PORTULAK / POSTELEIN	☀	☀	☀	☀	☀	☀
RADICCHIO	☀	☀	☀			
RUCOLA / RAUKE	☀	☀	☀			☀
SPINAT	☀	☀	☀	☀	☀	☀
AUBERGINE				☀	☀	☀
GURKE				☀	☀	☀
KÜRBIS, HOKKAIDO	☀	☀	☀	☀		
PAPRIKA						☀
TOMATE					☀	☀
ZUCCHINI					☀	☀
BLUMENKOHL, BROKKOLI					☀	☀
CHINAKOHL, PAK-CHOI	☀	☀	☀	☀		☀
GRÜNKOHL / BRAUNKOHL	☀	☀	☀			☀
KOHLRABI				☀	☀	☀
ROSENKOHL	☀	☀	☀	☀		☀
WEISSKOHL, SPITZKOHL, ROTKOH	☀	☀	☀	☀	☀	☀
WIRSING	☀	☀	☀	☀		☀
RHABARBER				☀	☀	☀
SPARGEL				☀	☀	☀
FENCHEL					☀	☀
KARTOFFEL	☀	☀	☀	☀	☀	☀
MÖHRE / KAROTTE	☀	☀	☀	☀	☀	☀
PASTINAKE / MOORWURZEL	☀	☀	☀	☀		
RADIESCHEN				☀	☀	☀
WEISSER RETTICH / SOMMERRETTICH	☀	☀	☀	☀		
SCHWARZER RETTICH / WINTERRETTICH	☀	☀	☀	☀		
ROTE BETE	☀	☀	☀	☀		
SCHWARZWURZEL	☀	☀	☀	☀		
KNOLLESELLERIE / WURZELSELLERIE	☀	☀	☀	☀		
MAIRÜBE				☀	☀	☀
STECKRÜBE, SPEISERÜBE	☀	☀	☀			
TELTOWER RÜBCHEN					☀	☀
KÜCHENZWIEBEL, SCHALOTTE	☀	☀	☀	☀	☀	☀
LAUCH / PORREE	☀	☀	☀	☀	☀	☀
LAUCHZWIEBEL, FRÜHLINGSZWIEBEL					☀	☀

OBST BEEREN

BROMBEERE	Der Name stammt vom althochdeutschen Wort für Dornstrauch: brama.
ERDBEERE	Die großen Sorten stammen von amerikanischen Ahnen ab, nicht von unserer Walderdbeere.
HEIDELBEERE / BLAUBEERE	Die meisten Waldheidelbeeren bleiben ungenutzt. Auf zum Sammeln!
HIMBEERE	Die alten Römer behandelten Schlangen- und Skorpionbisse mit Himbeeren - der Erfolg ist fraglich.
JOHANNISBEERE, STACHELBEERE	In Kleingärten wachsen oft Josta- und Jochelbeeren - Kreuzungen der verwandten Beeren.

KERN-UND STEINOBST

APFEL	Im Mittelalter galt der Apfel als Symbol für Sündenreize oder die Erbsünde.
BIRNE	Die wilde Holzbirne ist fast ausgestorben, ihre Gene stecken aber zum Teil in Kulturbirnen.
PFLAUME, REBEKLODE, MIRABELLE	Die verschieden gefärbten und geformten Früchte gehören alle zur Art Prunus domestica.
SAUERKIRSCH	Zu den Sauerkirschen zählen Weichseln, Schattmorellen und die gelben Amarellen.
SÜSSKIRSCH	Die Schwarzmeer-Stadt Kerasos (türk: Kerasonda) gab der von dort stammenden Frucht den Namen.
ZWETSCHGE / ZWETSCHKE	Reift später als andere Pflaumen. Der weiße Wachsbelaag schützt vor Austrocknung.

GEMÜSE HÜLSENFRÜCHTE

BOHNE	Stamm - wie Kartoffel, Tomate, Paprika, Mais und Kürbis - aus Amerika.
DICKE BOHNE	Wird vor allem im Norden Deutschlands angebaut.
ERBS	95 Prozent der Erbsen werden industriell verarbeitet, dabei schmecken sie frisch besonders gut.
BLATTSALATE	Treibhauhallate enthalten mehr Nitrat - am besten mit anderer Rohkost mischen.
CHICORÉE	Zufällig entdeckte ein Belgier 1844 Zichorienwurzeln, die im dunklen Keller zu treiben begannen.
ENDIVIE	Escariol (Glatte Endivie) hat breite ungeteilte, Frisée (Krause Endivie) wirt geschlitzte Blätter.
FELDSALAT	Früher sammelte man Feldsalat als Wildgemüse, das oft auf Getreidefeldern wuchs.
MANGOLD	Wurde aus der gleichen Pflanze gezüchtet wie Rote Bete.
PORTULAK / POSTELEIN	Die Pflanze war für mexikanische Indianer eines der wichtigsten Lebensmittel.
RADICCHIO	Gehört - wie Endivien und Chicorée - zu den Zichoriengewächsen.
RUCOLA / RAUKE	Wuchs in Deutschland lange unbeachtet auf Schuttplätzen und an Weigrändern.
SPINAT	Das Wort Spinat leitet sich vom arabischen „Isfinatsch“ ab.
AUBERGINE	Zählt - wie Tomaten, Kartoffeln und Paprika - zu den Nachtschattengewächsen.
GURKE	Die Schale enthält wertvolle Inhaltsstoffe, also Bio-Salatgurken besser nicht schälen!
KÜRBIS, HOKKAIDO	Der leckere, praktische Hokkaido hat dem Kürbis ein grandioses Comeback verschafft.
MAIS	Zuckermais wird unreif geerntet, dann schmeckt er am süßesten.
PAPRIKA	In Deutschland sind Paprika erst nach 1945 bekannt geworden.
TOMATE	Kolumbus brachte 1498 die „tumatle“ der Azteken nach Europa.
ZUCCHINI	Erst um 1970 kamen Zucchini über die Alpen - und sind nun nicht mehr wegzudenken.

BLATTGEMÜSE

FRUCHTGEMÜSE

BLUMENKOH, BROKKOLI	Die „Blume“ ist der fleischig-verdickte, noch nicht voll entwickelte Blütenstand.
CHINAKOHL, PAK-CHOI	Chinakohl ist bei uns erst seit wenigen Jahrzehnten bekannt.
GRÜNKOHL / BRAUNKOHL	Die Grünkohlsaison wird im Bremer und Oldenburger Land mit wilden Gelagen gefeiert.
KOHLRABI	150 Gramm Kohlrabi decken den Vitamin-C-Tagesbedarf.
ROSENKOHL	Die relativ junge Kohlsorte entstand vor etwa 150 Jahren bei Brüssel.
WEISSKOHL, SPITZKOHL, ROTKOHL	Der zipfelmützige Spitzkohl, die früheste Weißkohlsorte, ist nicht lagerfähig.
WIRSING	„Adventswirsing“ verträgt Frost bis minus 15 Grad Celsius.

STIELGEMÜSE

STANGENSELLERIE	Die auch Bleich- oder Staudensellerie genannte Variante ist in anderen Ländern viel populärer.
FENCHEL	Nach Hildegard von Bingen sind Fenchelsäure fröhlich und riechen gut.
KARTOFFEL	Friedrich Wilhelm I. befahl den Kartoffelanbau - bis dahin glaubten die Bauern, sie machten dumm.
MÖHRE / KAROTTE	Das Wort „carota“ stammt von den alten Römern, „Möhre“ aus dem Althochdeutschen.
PASTINAKE / MOORWURZEL	Die robusten Wurzeln waren Grundnahrungsmittel, bis die Kartoffel sie verdrängte.
RADIESCHEN	Weiße Radieschen kamen im 16. Jahrhundert aus Fernost nach Europa, wo man rote Sorten züchtete.
WEISSER RETTICH / SOMMERRETTICH	Die Arbeiter an der Cheopspyramide stärkten sich mit einer Rettich-Zwiebel-Knoblauch-Mischung.
SCHWARZER RETTICH / WINTERRETTICH	Schwefelhaltige Senföle verleihen der würzigen Wurzel eine Heilwirkung für Atemwege und Verdauung.
ROTE BETE	Die Blätter (grün mit roten Stielen) kann man wie Spinat zubereiten.
SCHWARZWURZEL	Stammt aus Spanien und wird erst seit etwa 1700 gemüsebaulich genutzt.
KNOLLENSELLERIE / WURZELSELLERIE	Die Kulturform geht auf den Sumpfsellerie zurück, der im salzigen Marschland wächst.
STECKRÜBE, SPEISERÜBE	Es gibt viele Formen und Spezialitäten. Im Ersten Weltkrieg dienten Steckrüben als Brotersatz.
TELTOWER RÜBCHEN	Früher nur in Teltow bei Berlin, inzwischen auch andernorts kultiviert.
TOPINAMBUR / ERDARTISCHOCKE	War Hauptnahrungsmittel brasilianischer Indianerstämme und ist nach den „Tupinambas“ benannt.
KÜCHENZWIEBEL, SCHALOTTE	Schalotten, die feinsten und mildesten Zwiebeln, werden oft in Hausgärten angebaut.
LAUCH / PORREE	Man kann abgeschliffene Porreewurzeln in einen Topf pflanzen und nach drei Wochen erneut ernten.
LAUCHZWIEBEL	Jung und grün geerntet, werden diverse Zwiebel-sorten als Lauchzwiebel vermarktet.

WURZELN & KNOLLEN

ZWIEBELGEMÜSE

	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
Brombeere	☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️		
Erdbeere	☀️☀️					
Heidelbeere / Blaubeere	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️			
Himbeere	☀️☀️	☀️☀️	☀️			
Johannisbeere, Stachelbeere	☀️☀️	☀️☀️	☀️			
Apfel	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Birne		☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	
Pflaume, Reneklode, Mirabelle	☀️☀️	☀️☀️				
Sauerkirsche	☀️☀️	☀️☀️				
Süßkirsche	☀️☀️	☀️☀️	☀️			
Zwetschge / Zwetschke		☀️☀️	☀️☀️	☀️		
Bohne	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️		
Dicke Bohne	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️			
Erbs	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️		
Blattsalate	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Chicorée				☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Endivie			☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Feldsalat			☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Mangold	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Portulak / Postelein	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Radicchio		☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Rucola / Rauke	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Spinat	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Aubergine	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Gurke	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Kürbis, Hokkaido	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Mais		☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Paprika	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️		
Tomate	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️		
Zucchini	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️		
Blumenkohl, Brokkoli	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Chinakohl, Pak-choi	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Grünkohl / Braunkohl	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Kohlrabi	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Rosenkohl			☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Weisskohl, Spitzkohl, Rotkohl	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Wirsing	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Stangensellerie	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️		
Fenchel	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Kartoffel	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Möhre / Karotte	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Pastinake / Moorwurzel			☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Radieschen	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Weisser Rettich / Sommerrettich	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Schwarzer Rettich / Winterrettich				☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Rote Bete	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Schwarzwurzel				☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Knollensellerie / Wurzelsellerie	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Steckrübe, Speiserübe	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Teltower Rübchen	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Topinambur / Erdartischocke			☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Küchenzwiebel, Schalotte	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Lauch / Porree	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️
Lauchzwiebel	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️	☀️☀️



Fotos: Thorsten Rath (14), Ronald Fromann (2), Andreas Reichmann (1), Murat Tueremis (1), Gernot Huber (1) / alle Agentur LAUF

**EIN PRODUKT DES
greenpeace
magazin.**

Zu bestellen mit dem Sonderheft
KESSER ESSEN unter:
 HOTLINE 040/708 12 90-90, Fax 808 12 90-99
 E-MAIL shop@greenpeace-magazin.de
 ADRESSE Greenpeace Media GmbH,
 Große Elbstr. 142d, 22767 Hamburg
 V.I.S.d.P.: Jochen Schildt
 REDAKTION Wolfgang Hassenstein, Vera Stadie
 BILDREDAKTION Kerstin Leesch
 GESTALTUNG Isabel Bünemann/Büro Hamburg
 LITHO nEco MediaServices
 DRUCK Jöhler Druck;
 gedruckt auf 100% Recyclingpapier
www.greenpeace-magazin.de