

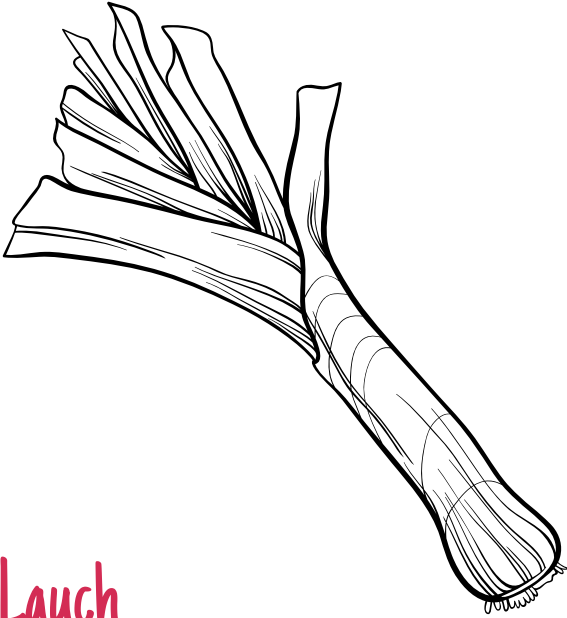
# Saisonkalender zum Ausmalen



Welches Obst und Gemüse wächst zu welcher Jahreszeit?  
Finde es heraus!

# Frühjahr

Obwohl es noch kalt draußen ist, wächst schon Gemüse und Obst. Radieschen, Spinat oder Lauch macht der Frost nichts aus. Im Mai freuen sich viele Spargelfans auf den Start der Spargelsaison.



## Lauch

**Nährstoffe:** Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Vitamin C, K, B-Vitamine, Folsäure

**Zubereitung:** als gekochtes Gemüse, Beilage oder Suppe

**Rezeptidee:** Flammkuchen mit Lauch, Crème fraîche und Speckwürfeln

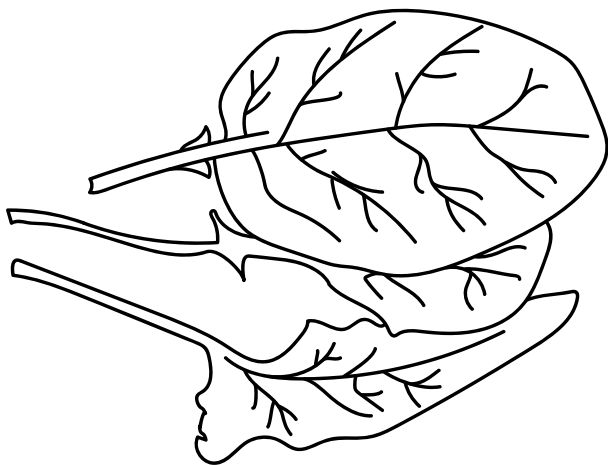


## Radieschen

**Nährstoffe:** Kalium, Folsäure, Vitamin C

**Zubereitung:** als Fingerfood, Salat oder Brotbelag

**Rezeptidee:** Radieschen-Salat

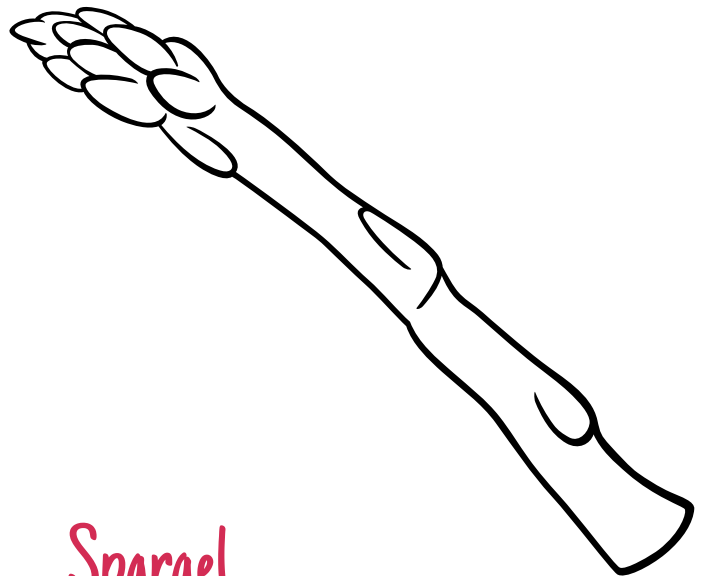


## Spinat

**Nährstoffe:** Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Jod, Vitamin C, E, K, B- und Provitamine, Folsäure, Biotin

**Zubereitung:** als gekochtes Gemüse, Belag oder Smoothie

**Rezeptidee:** Spinat mit Salzkartoffeln und Spiegelei



## Spargel

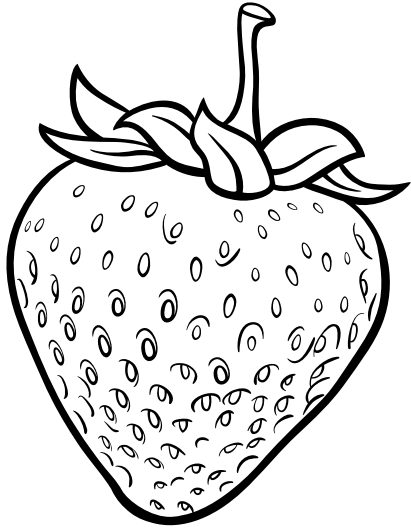
**Nährstoffe:** Kalium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Vitamin C, K, B-Vitamine, Folsäure

**Zubereitung:** als gekochtes Gemüse, Suppe oder im Ofen überbacken

**Rezeptidee:** Spargel mit Kartoffeln, Schinken und Sauce Hollandaise

# Sommer

In der warmen Jahreszeit kannst du viele Gemüse- und Obstsorten im Garten finden. Besonders beliebt sind Tomaten, die es in verschiedenen Größen, Formen und Farben gibt. Daneben wachsen Zucchini, Gurken oder Paprika im Sommer – und natürlich leckere süße Beeren.

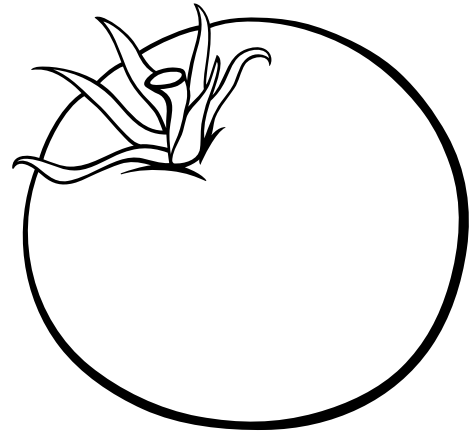


## Erdbeere

**Nährstoffe:** Folsäure, Kalium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Vitamin C

**Zubereitung:** zum Kuchen, für Marmeladen und Fruchtbowls

**Rezeptidee:** Erdbeer-Smoothie mit Buttermilch

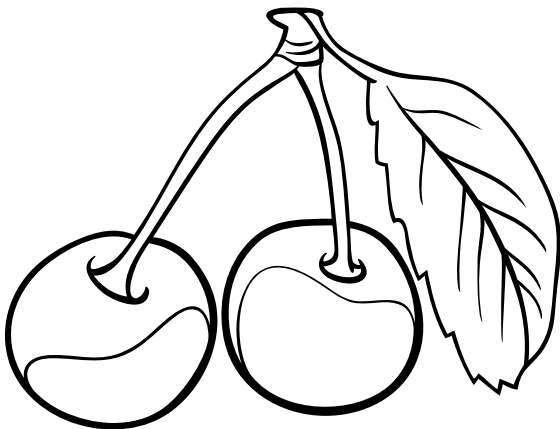


## Tomate

**Nährstoffe:** Kalium, Magnesium, Vitamin C, A, B2 und Provitamine

**Zubereitung:** als Beilage, Salat, Soße oder Suppe

**Rezeptidee:** Tomate-Mozzarella mit Basilikum

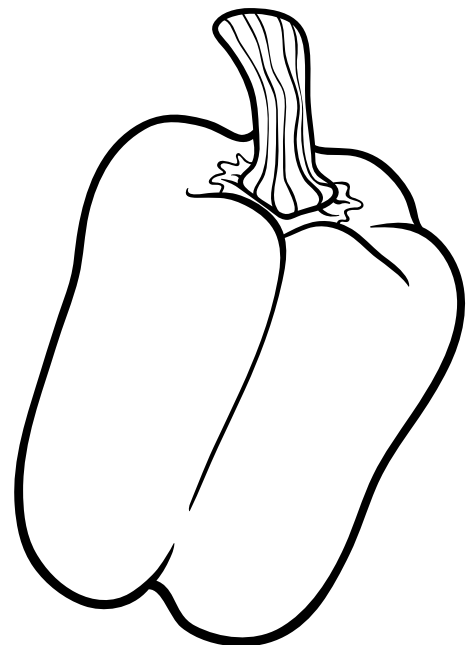


## Kirsche

**Nährstoffe:** Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Vitamin C, B-Vitamine, Folsäure

**Zubereitung:** zum Backen, Snacken und für Marmeladen

**Rezeptidee:** Schoko-Kirsch-Muffins



## Paprika

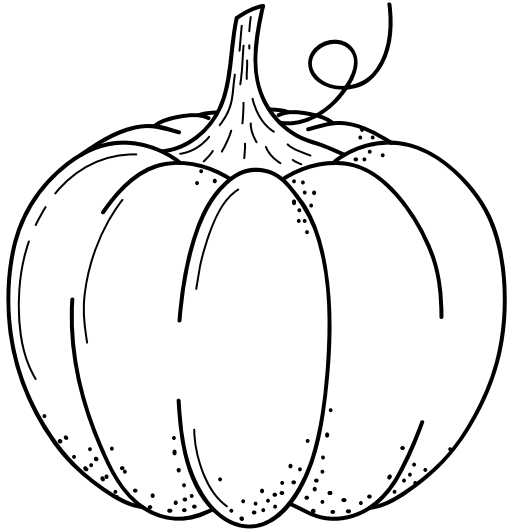
**Nährstoffe:** Kalium, Vitamin E, C und B- und Provitamine

**Zubereitung:** als Fingerfood, Gemüse oder Salat

**Rezeptidee:** Gegrillte Paprika mit Salat und Baguette

# Herbst

Der Kürbis ist ein klassisches Gemüse im Herbst und es gibt ihn in kleinen und großen Sorten. Zudem kannst du im Herbst Salate, Kohlsorten (zum Beispiel Wirsing), Kartoffeln oder Brokkoli ernten. Auch Pilze sind sehr beliebt. Als Obst der Saison gibt es zum Beispiel Äpfel, Birnen und auch Nüsse.

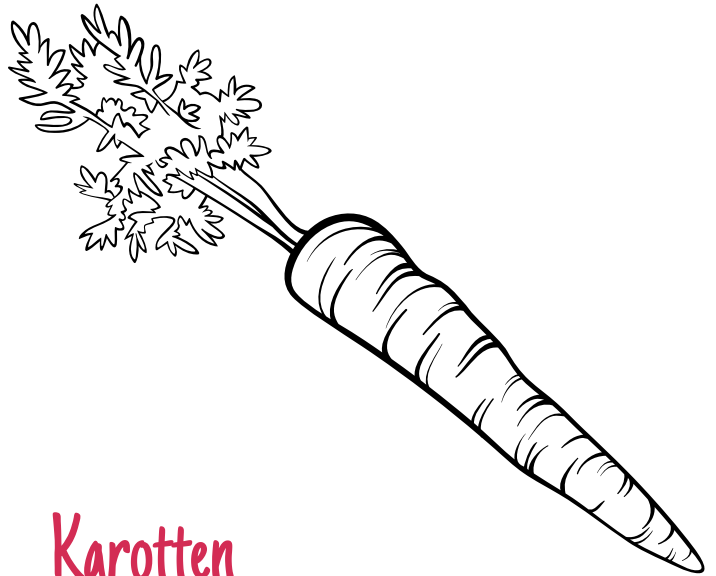


## Kürbis

**Nährstoffe:** Kalium, Phosphor, Eisen, Vitamin A und Provitamine

**Zubereitung:** als Suppe, Ofengemüse oder zum Backen

**Rezeptidee:** Kürbisbrot

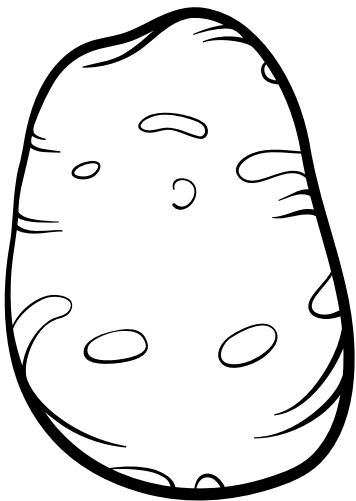


## Karotten

**Nährstoffe:** Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Jod, Vitamin A, Provitamine

**Zubereitung:** als Fingerfood, gekochtes Gemüse, Beilage oder Suppe

**Rezeptidee:** Kartoffel-Karotten-Eintopf

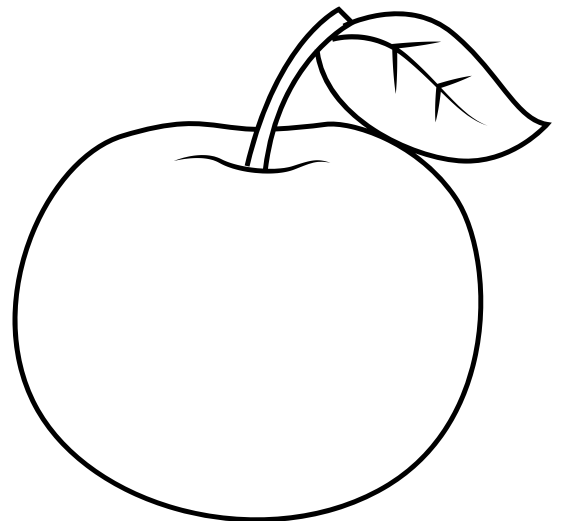


## Kartoffel

**Nährstoffe:** Kalium, Magnesium, Phosphor, Vitamin C, K, B-Vitamine, Folsäure

**Zubereitung:** als Stampf, Salzkartoffeln, Klöße, gebraten oder frittiert

**Rezeptidee:** Kartoffelsalat mit Speckwürfeln und sauren Gurken



## Apfel

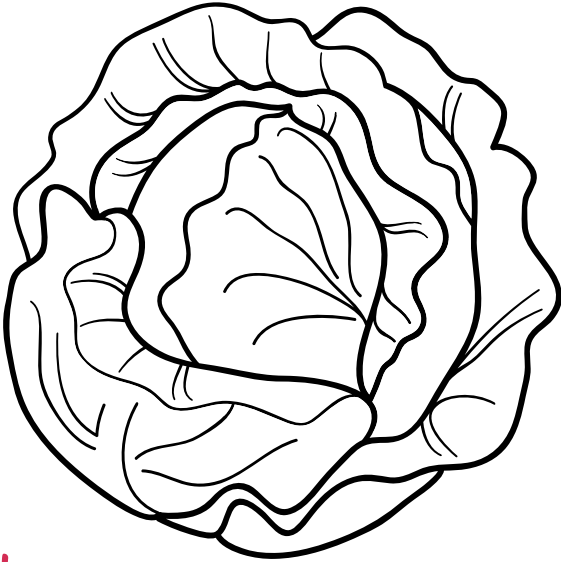
**Nährstoffe:** Kalium, Eisen, Biotin

**Zubereitung:** als Fingerfood, zum Backen, Kompott oder Saft

**Rezeptidee:** Bratapfel mit Vanille-Soße

# Winter

Es wird wieder kälter draußen und schon bald fällt der erste Schnee. Trotzdem wachsen noch einige Obst- und Gemüsesorten im Garten. Dazu gehören zum Beispiel Zwiebeln, Kohl, Kohlsprossen oder auch Vogerlsalat. Auch verschiedene Nussarten kannst du in der kalten Jahreszeit finden.

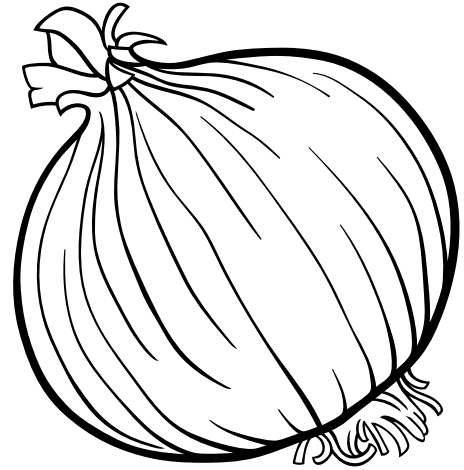


## Kohl

**Nährstoffe:** Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Vitamin C, E, K

**Zubereitung:** als gekochtes Gemüse oder Eintopf

**Rezeptidee:** Kohl-Eintopf mit Kartoffeln

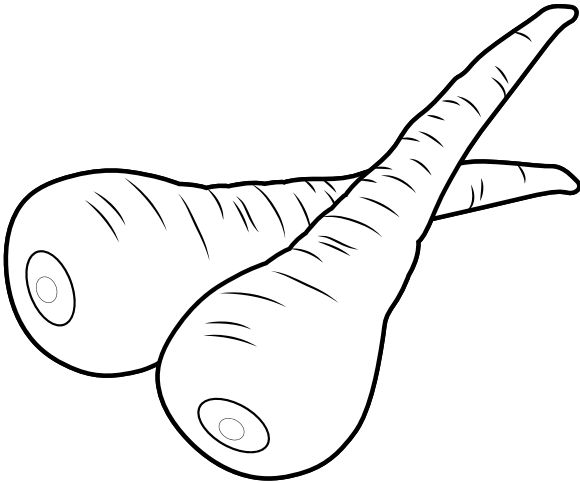


## Zwiebel

**Nährstoffe:** Kalium, Vitamin C, Biotin

**Zubereitung:** zum Braten, Dünsten oder Würzen

**Rezeptidee:** Zwiebelkuchen



## Pastinake

**Nährstoffe:** Kalium, Kalzium, Phosphat, Vitamin E, C, B-Vitamine und Folsäure

**Zubereitung:** als gekochtes Gemüse, Püree oder Suppe

**Rezeptidee:** Pastinakengemüse als Beilage



## Haselnuss

**Nährstoffe:** Kalium, Magnesium und Kalzium, Zink, Kupfer sowie B-Vitamine

**Zubereitung:** zum Backen, als Mus oder als Milch

**Rezeptidee:** Haselnusskuchen

Weitere Informationen und Inspirationen zum Thema Garten findest du hier:

<https://www.c-and-a.com/at/de/shop/gaertnern-fuer-kinder>