

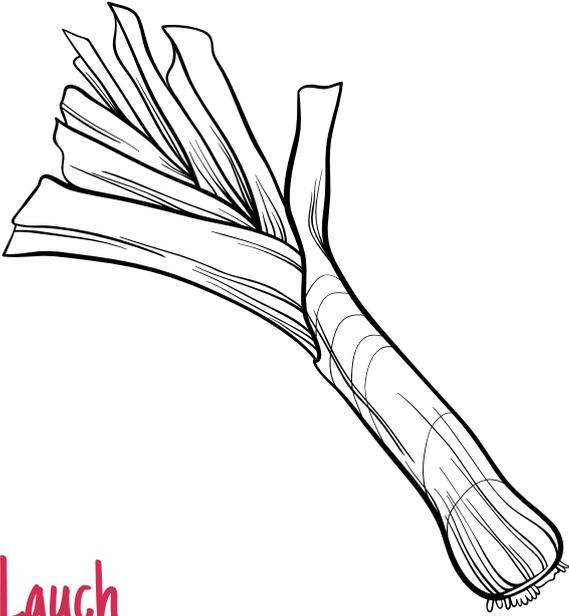
Saisonkalender zum Ausmalen



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

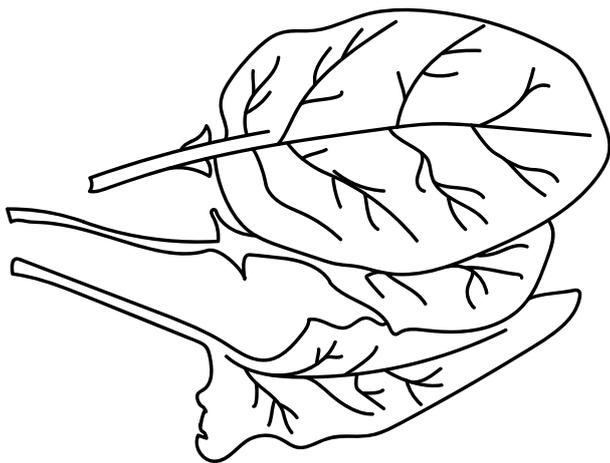


Radieschen

Nährstoffe: Kalium, Folsäure, Vitamin C

Zubereitung: als Fingerfood, Salat oder Brotbelag

Rezeptidee: Radieschen-Salat

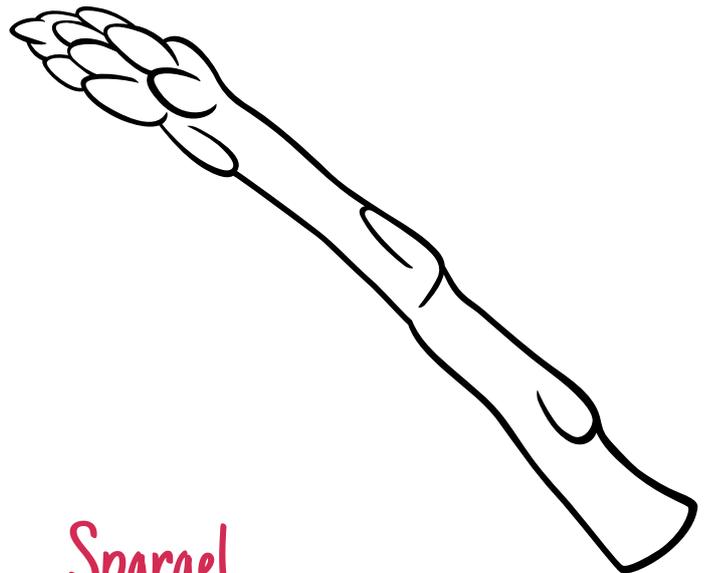


Spinat

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

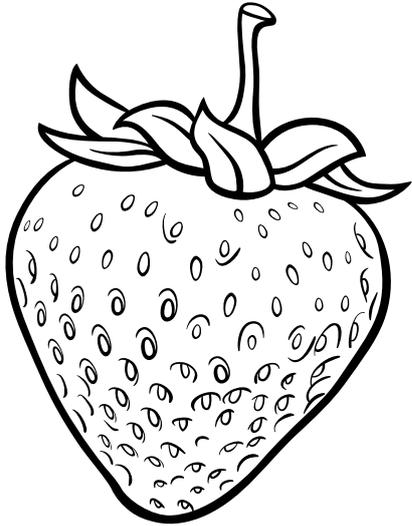
Nährstoffe: Kalium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Vitamin C, K, B-Vitamine, Folsäure

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.

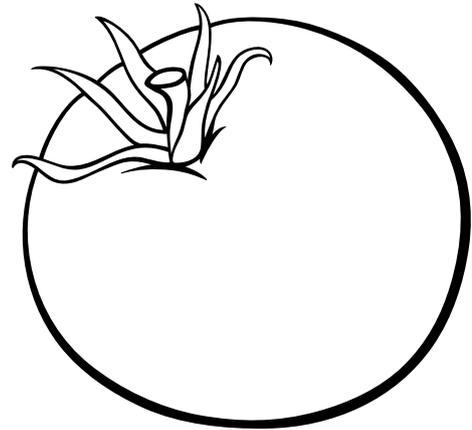


Erdbeere

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

Zubereitung: zum Kuchen, für Marmeladen und Fruchtbowls

Rezeptidee: Erdbeer-Smoothie mit Buttermilch

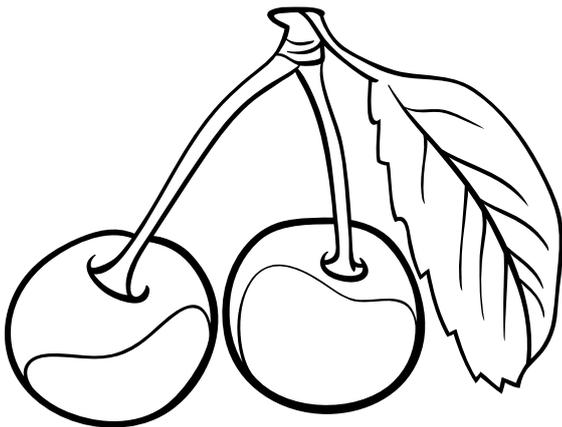


Tomate

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

Zubereitung: als Beilage, Salat, Sosse oder Suppe

Rezeptidee: Tomate-Mozzarella mit Basilikum

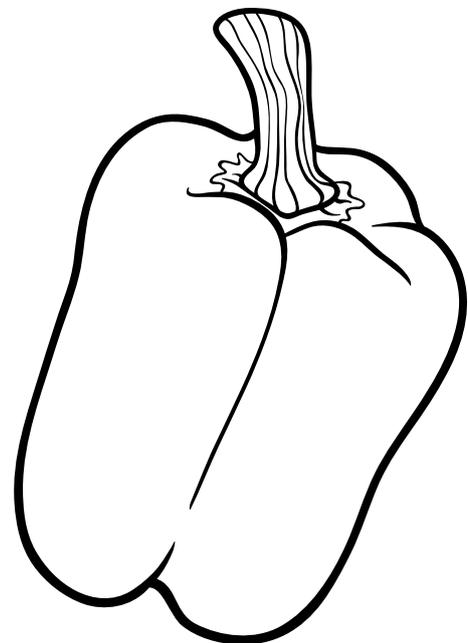


Kirsche

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

Zubereitung: zum Backen, Snacken und für Marmeladen

Rezeptidee: Schoko-Kirsch-Muffins



Paprika

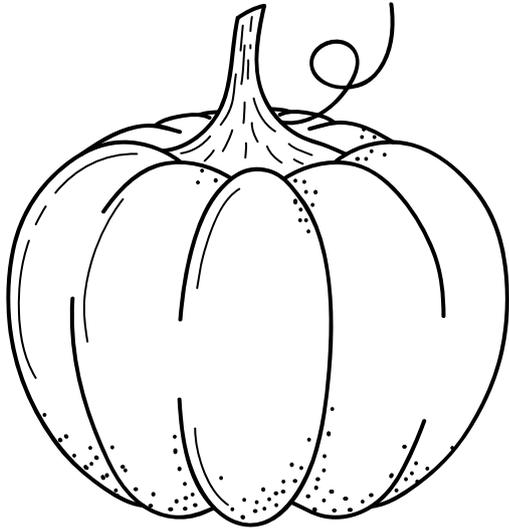
Nährstoffe: Kalium, Vitamin E, C und B- und Provitamine

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.

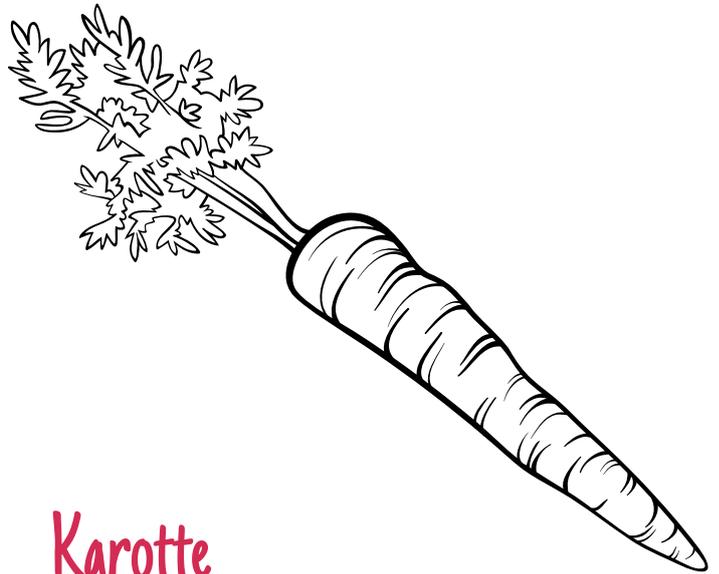


Kürbis

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

Zubereitung: als Suppe, Ofengemüse oder zum Backen

Rezeptidee: Kürbisbrot

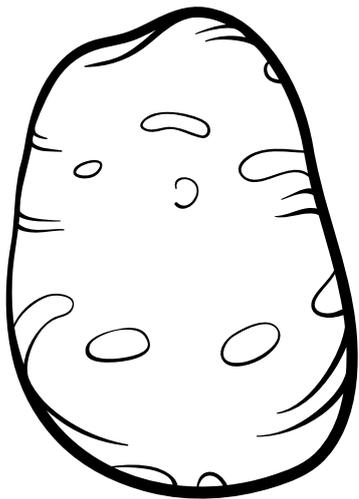


Karotte

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

Zubereitung: als Fingerfood, gekochtes Gemüse, Beilage oder Suppe

Rezeptidee: Kartoffel-Karotten-Eintopf

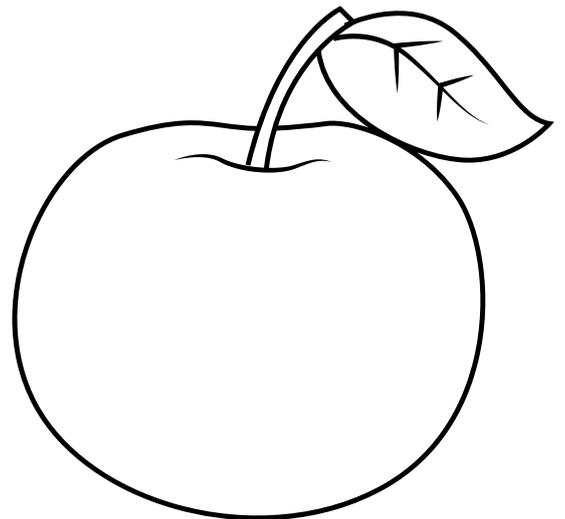


Kartoffel

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

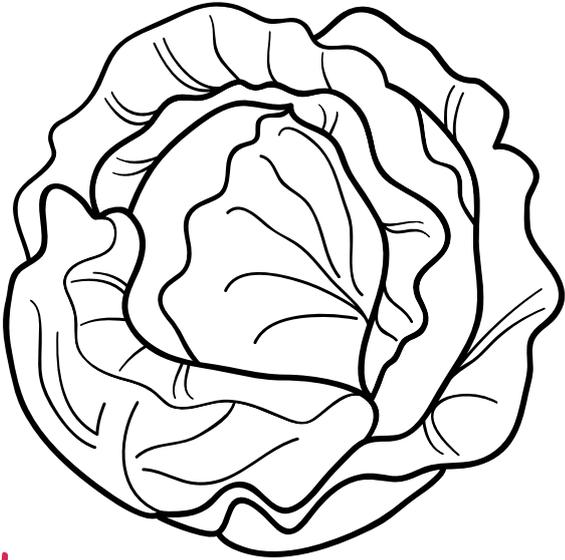
Nährstoffe: Kalium, Eisen, Biotin

Zubereitung: als Fingerfood, zum Backen, Kompott oder Saft

Rezeptidee: Bratapfel mit Vanille-Sauce

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 oder auch Winterkresse. Auch verschiedene Nussarten kannst du in der kalten Jahreszeit finden.

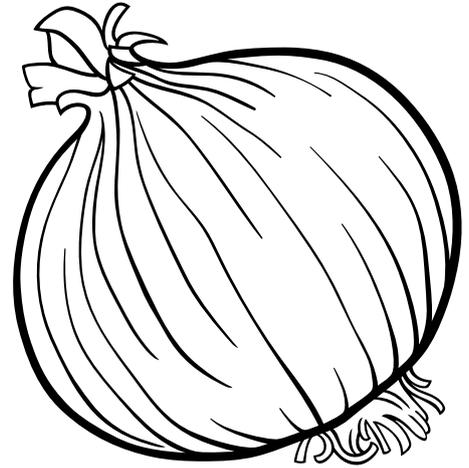


Kohl

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

Zubereitung: als gekochtes Gemüse oder Eintopf

Rezeptidee: Kohl-Eintopf mit Kartoffeln

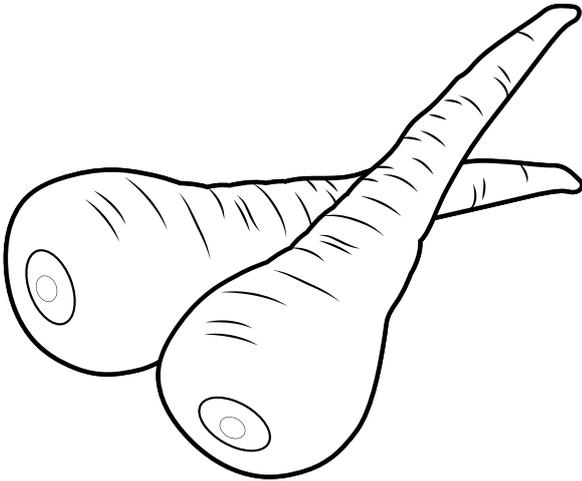


Zwiebel

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/ch/de/shop/mit-kindern-gaertnern>