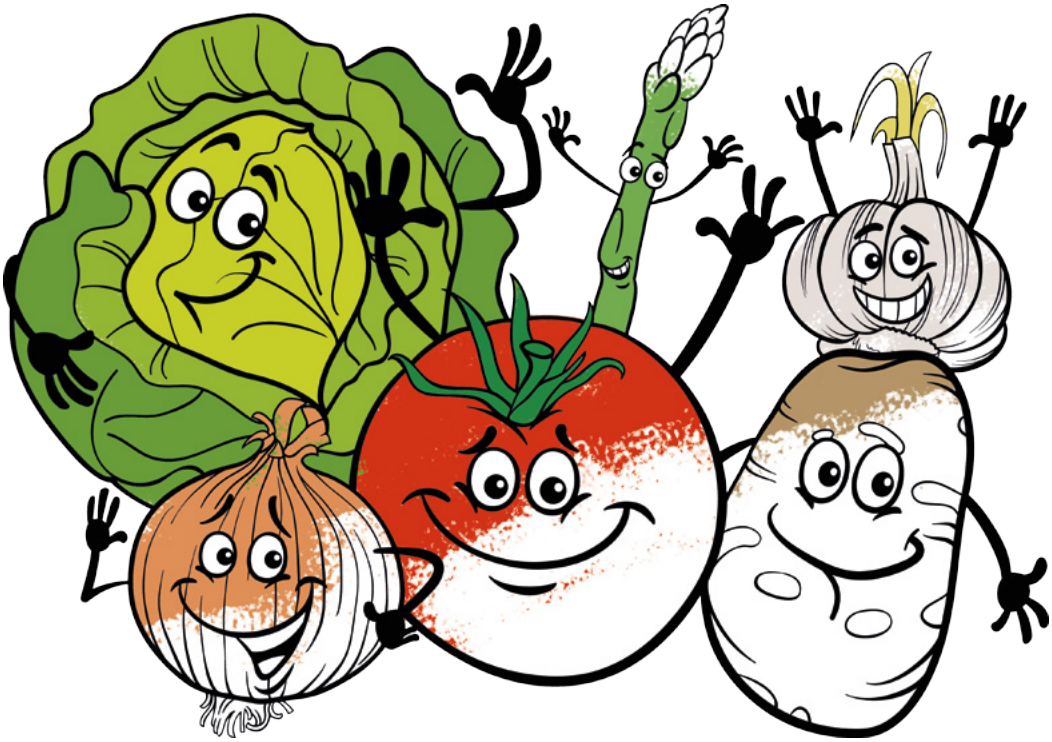
Saisonkalender zum Ausmalen

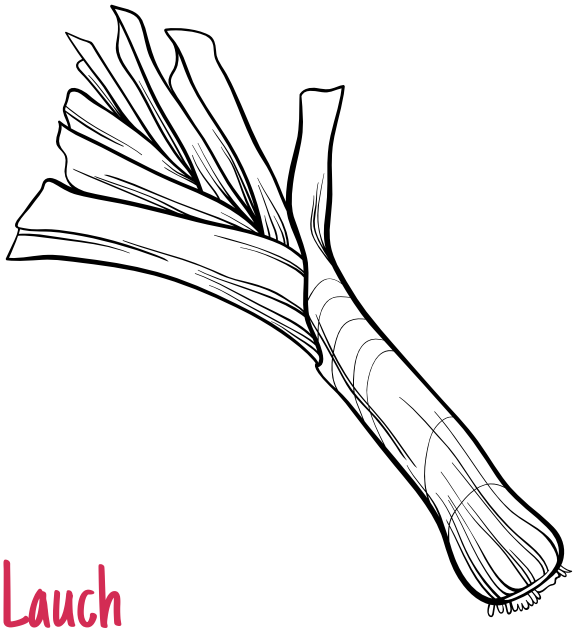


Welches Obst und Gemüse wächst zu welcher Jahreszeit?

Finde es heraus!

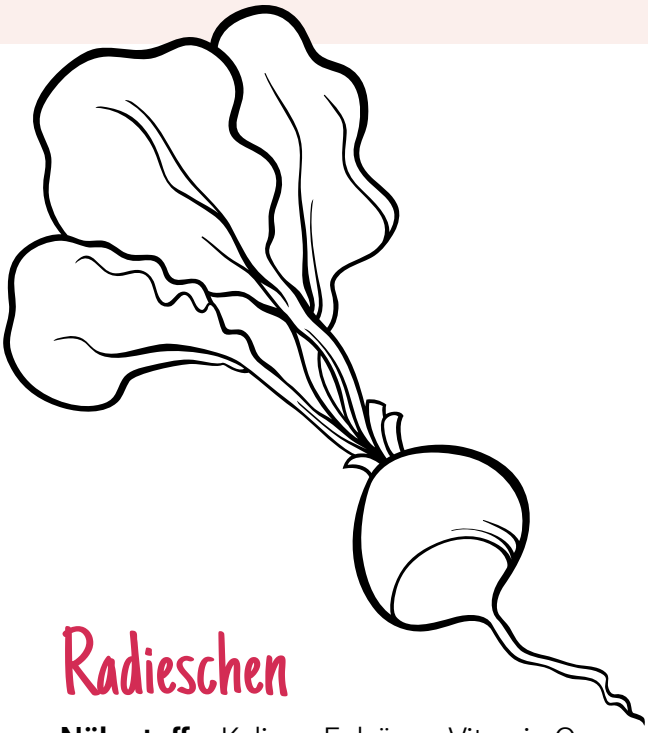
Frühjahr

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.



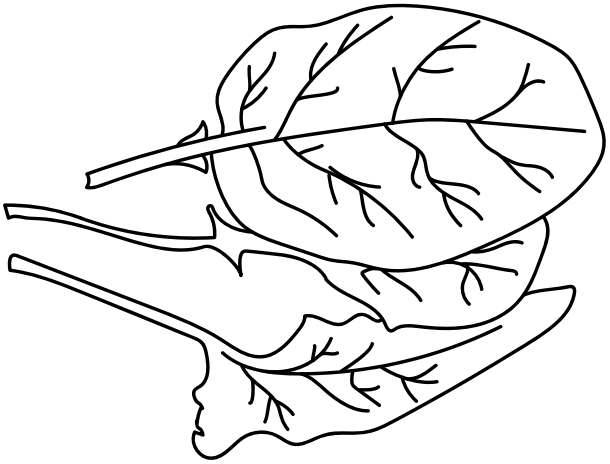
Lauch

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



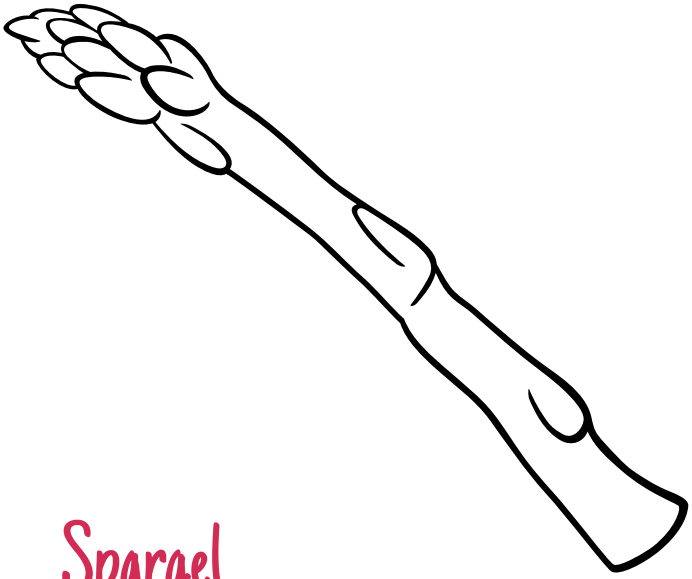
Radieschen

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

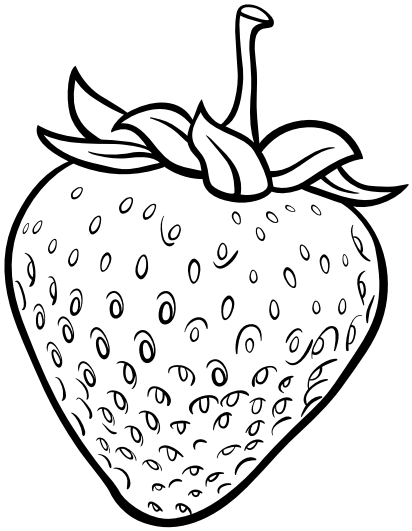


Spargel

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

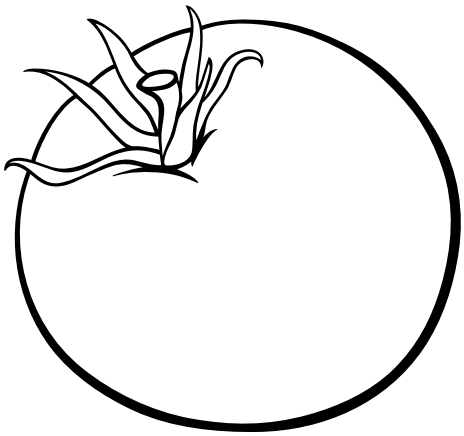
Sommer

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.



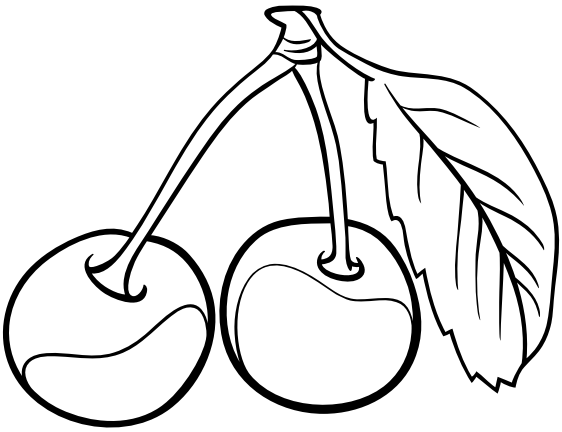
Erdbeere

Nährstoffe: Folsäure, Kalium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Vitamin C
Zubereitung: zum Kuchen, für Marmeladen und Fruchtbowls
Rezeptidee: Erdbeer-Smoothie mit Buttermilch



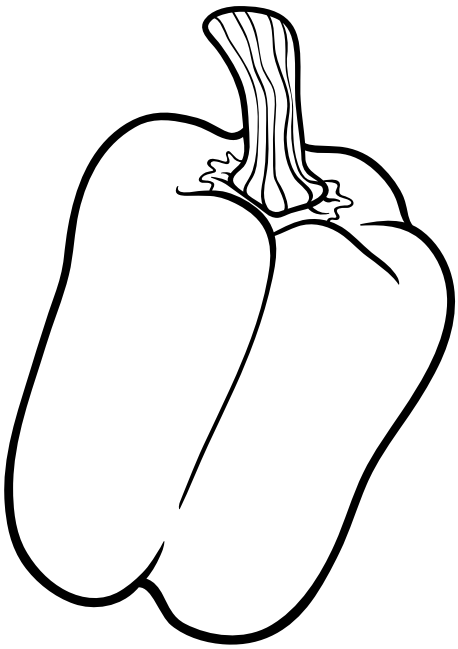
Tomate

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

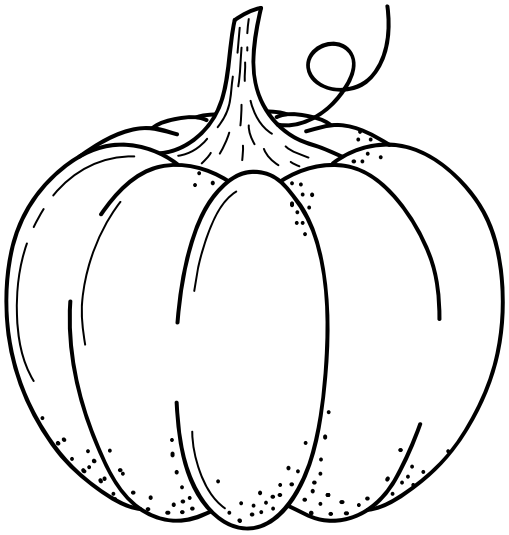


Paprika

Nährstoffe: Kalium, Vitamin E, C und B- und Provitamine
Zubereitung: als Fingerfood, Gemüse oder Relish
Rezeptidee: Gegrillte Paprika mit Salat und Baguette

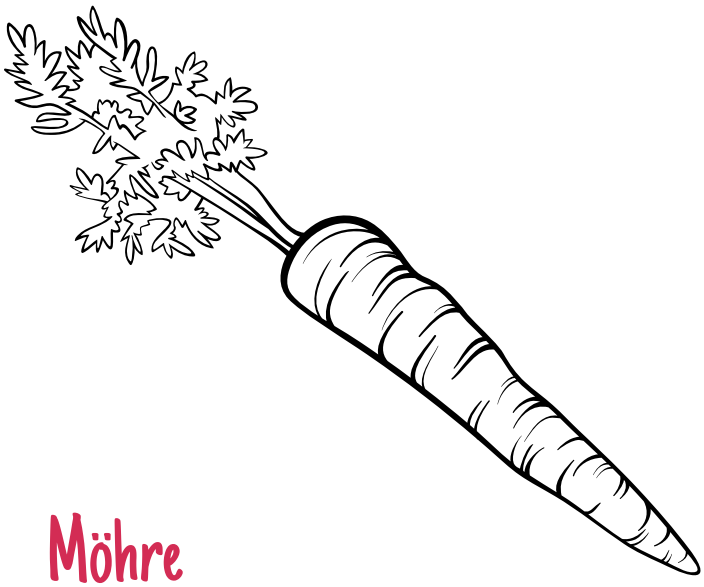
Herbst

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, Pfirsiche und auch Nüsse.



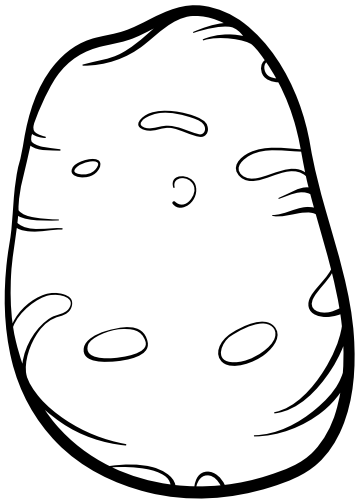
Kürbis

Nährstoffe: Kalium, Phosphor, Eisen, Vitamin A und Provitamine
Zubereitung: als Suppe, Ofengemüse oder zum Backen
Rezeptidee: Kürbisbrot



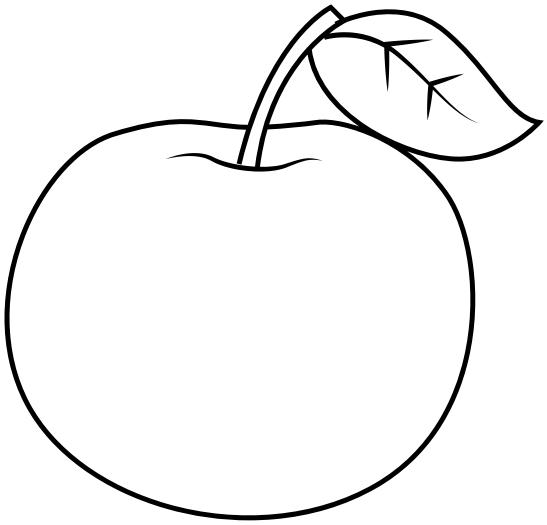
Möhre

Nährstoffe: Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Jod, Vitamin A, Provitamine
Zubereitung: als Fingerfood, gekochtes Gemüse, Beilage oder Suppe
Rezeptidee: Kartoffel-Möhren 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

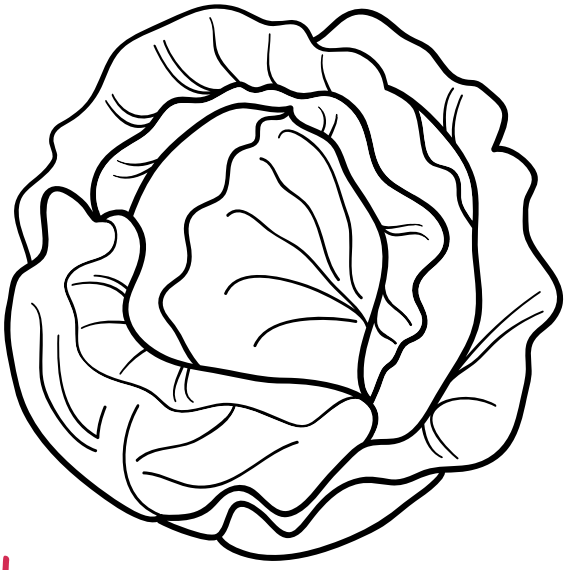


Apfel

Nährstoffe: Kalium, Eisen, Biotin
Zubereitung: als Fingerfood, zum Backen, Kompott oder Saft
Rezeptidee: Bratapfel mit Vanille-Sauce

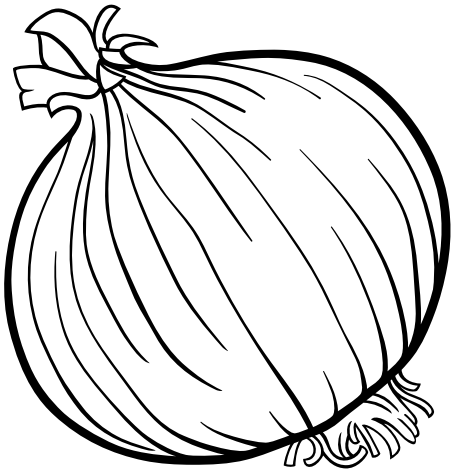
Winter

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 Nusssorten kannst du in der kalten Jahreszeit finden.



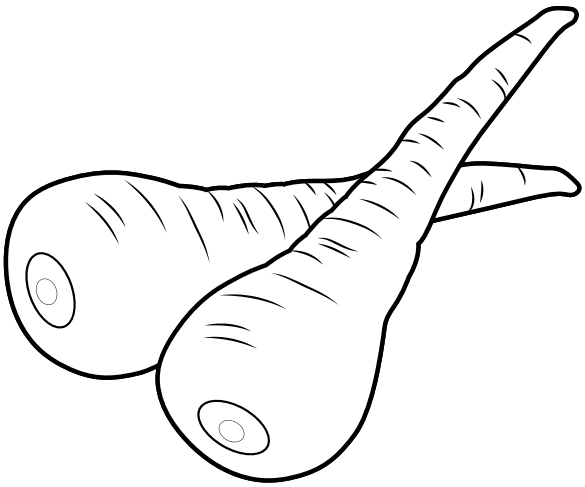
Kohl

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/de/de/shop/gaertnern-mit-kindern