



Bonn, 9. September 2010

## **Erntefrisches Gemüse im September**

Gemüse hat auf deutschen Feldern das ganze Jahr über Saison. Abwechselnd stehen immer andere Arten – einige auch ganzjährig – für die Ernte bereit. Selbst wenn sie dem Gaumen wohlbekannt sind, erkennt man einige Gemüsearten nicht auf den ersten Blick, da sie meist in verarbeiteter Form angeboten werden.

### ***Infokasten 1:***

**Sich beim Kauf von Gemüse an den regionalen Erntezeiten zu orientieren, bietet einige Vorteile:**

- Höchste Frische durch kurze Transportwege
- Höchste äußere und innere Qualität durch kontrollierte Produktion vom Feld bis in den Handel
- Umweltschonende Produktion durch die Einhaltung von umfassenden Nachhaltigkeitsaspekten z.B. CO<sub>2</sub>-Vermeidung, Treibstoffeinsparung, Gewässerschutz und sparsamer Umgang mit Wasser, Erhalt der heimischen Kulturlandschaft

### ***Infokasten 2:***

**Im September ist das Angebot an Gemüse aus heimischem Freilandanbau besonders vielseitig.**

**Folgendes Gemüse hat momentan Hauptsaison auf den Feldern:**

Auberginen, Bleich-/Staudensellerie, Blumenkohl, Busch- und Stangenbohnen, Brokkoli, Chinakohl, Einlegegurken, Fenchel, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Meerrettich, Möhren, Paprika, Pastinaken, Porree/Lauch, Radieschen, Rettich, Rote Beete, Rotkohl, Salatgurken, Sellerieknollen, Spinat, Tomaten, Weiß- und Spitzkohl, Wirsing, Zuckermais, Zucchini, Zwiebeln, Blattsalate



Die folgenden Texte und Bilder können als Zuordnungsrätsel dargestellt oder lediglich zur Information abgebildet werden.

Hier ist eine kleine Auswahl an Gemüse kurz vor oder nach der Ernte zu sehen. Um welche Art handelt es sich?

### Spinat

Er enthält viele wertvolle Mineralstoffe. Bei uns wird er fast ausschließlich zu Tiefkühlware verarbeitet. Von September bis November werden die Frühlings- und Sommersorten geerntet.



Foto: Spinat vor der Ernte

### Knollensellerie

Die Knolle hat einen typisch würzigen Geschmack, ist reich an ätherischen Ölen, Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Knollensellerie ist unentbehrlich in jeder Suppe. Seine Haupterntezeit hierzulande ist September bis November.



Foto: Sellerie kurz bevor er zu Suppengrün wird



### **Pastinaken**

Sie schmecken würzig und süß, ähnlich einer Möhre oder der Petersilie. Neben Zucker enthalten sie viel Vitamin E und verschiedene Vitamine der B-Gruppe. Pastinaken werden vorwiegend von August bis November geerntet.



Foto: Pastinaken im Kühlraum

### **Porree/Lauch**

Besonders der weiße Teil dieses Zwiebelgemüses wird geschätzt. Man kann ihn als Gemüse oder Salat essen, oder zusammen mit Möhren und Sellerie als Suppengrün verwenden. Überwiegend wird er von Juli bis November von deutschen Feldern geerntet.



Foto: Porree kurz vor der Weiterverarbeitung