SAISON-kalender

Anti gaspi

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture
et du Développement rural

JANUAR

GEMÜSE

FRISCHWARE: Chicorée • Feldsalat
Grünkohl • Lauch • Rosenkohl
Topinambur

LAGERWARE: Karotte • Kartoffel
Knollensellerie • Kürbis • Pastinake
Rote Beete • Rotkohl • Schwarzwurzel
Speiserübe • Weißkohl • Wirsing
Zwiebel

OBST

LAGERWARE: Apfel • Haselnuss • Walnuss

Tipp

Verhindern, dass Kartoffeln keimen

Das beste Mittel, um zu verhindern, dass Kartoffeln anfangen zu keimen, ist, einen Apfel hinzuzufügen. Äpfel produzieren Ethylen, ein Gas, das dafür sorgt, dass die Kartoffeln frischer und fester bleiben.

Dies ist keine vollständige Liste, die Verfügbarkeit der saisonalen Produkte kann variieren.

FRISCHWARE: frisch geerntet LAGERWARE: lässt sich einlagern / aufbewahren

FEBRUAR

GEMÜSE

FRISCHWARE: Chicorée • Feldsalat
Grünkohl • Lauch • Rosenkohl
Topinambur

LAGERWARE: Karotte • Kartoffel
Knollensellerie • Pastinake • Rote Beete
Rotkohl • Schwarzwurzel • Speiserübe
Weißkohl • Wirsing • Zwiebel

OBST

LAGERWARE: Apfel • Haselnuss • Walnuss

Tipp

Zwiebeln in Strumpfhosen aufbewahren

Die Idee scheint vielleicht ein wenig sonderbar, doch Zwiebeln können über acht Monate aufbewahrt werden, wenn man sie in hängenden Strumpfhosen lagert! Man muss die Zwiebeln nur in die Strumpfhose stecken und sie durch einen Knoten von einander trennen.

Dies ist keine vollständige Liste der Verfügbarkeit der saisonalen Produkte kann variieren.

FRISCHWARE: frisch geerntet LAGERWARE: lässt sich einlagern / aufbewahren

MÄRZ

GEMÜSE

FRISCHWARE: Chicorée • Feldsalat
Grünkohl • Lauch • Rosenkohl

LAGERWARE: Karotte • Kartoffel
Knollensellerie • Pastinake • Rote Beete
Rotkohl • Schwarzwurzel • Weißkohl
Zwiebel

OBST

LAGERWARE: Apfel • Haselnuss
Walnuss

Tipp

Kohl kochen ohne Geruch

Um zu verhindern, dass beim Kochen von Kohl Geruch entsteht, können Sie eine in das Kochwasser getränkte Brotscheibe auf den Deckel Ihres Kochtopfes legen. Der Geruch lässt sich auch verhindern, indem man den Deckel mit einem in Branntweinessig getränkten Küchentuch umwickelt.

Dies ist keine vollständige Liste, die Verfügbarkeit der saisonalen Produkte kann variieren.

FRISCHWARE: frisch geerntet LAGERWARE: lässt sich einlagern / aufbewahren

APRIL

GEMÜSE

FRISCHWARE: Frühlingszwiebel
Kohlrabi • Mangold • Radieschen
Salat • Spargel • Spinat

LAGERWARE: Kartoffel • Zwiebel

OBST

FRISCHWARE: Rhabarber

Tipp

Radieschen knackig halten

Frisch geerntete Radieschen lassen sich längere Zeit aufbewahren, indem man das Bund mit dem oberen Teil nach unten in eine Schüssel mit Wasser legt, sodass das Kraut mit Wasser bedeckt ist. Auf diese Weise bleiben die Radieschen frisch und knackig.

Dies ist keine vollständige Liste, die Verfügbarkeit der saisonalen Produkte kann variieren.

FRISCHWARE: frisch geerntet LAGERWARE: lässt sich einlagern / aufbewahren

MAI

GEMÜSE

FRISCHWARE: Frühlingszwiebel
Kohlrabi • Mangold • Radieschen
Salat • Spargel • Spinat

LAGERWARE: Kartoffel • Zwiebel

OBST

FRISCHWARE: Erdbeere • Rhabarber

Tipp

Farbe von Spargel erhalten

Geben Sie für den weißen Spargel etwas Zitronensaft in das Kochwasser. So bleibt die helle Farbe bewahrt. Bei grünem Spargel den Kochvorgang unterbrechen, indem man den Spargel in eine mit Eiswürfel gefüllte Salatschüssel schüttet. Dadurch bleibt das Chlorophyll erhalten.

Dies ist keine vollständige Liste, die Verfügbarkeit der saisonalen Produkte kann variieren.

FRISCHWARE: frisch geerntet LAGERWARE: lässt sich einlagern / aufbewahren

JUNI

GEMÜSE

FRISCHWARE: Blumenkohl
Frühlingszwiebel • Kohlrabi • Mangold
Radieschen • Salat • Spargel • Spinat

LAGERWARE: Kartoffel • Zwiebel

OBST

FRISCHWARE: Erdbeere • Himbeere
Rhabarber

Tipp

Rhabarber schnell weich bekommen

Sie möchten Ihren Rhabarber schon in einer Stunde verkosten? Kein Problem! Geben Sie einen Löffel Natron in kaltes Wasser und weichen Sie die Rhabarberstücke etwa 40 Minuten darin ein.

Dies ist keine vollständige Liste, die Verfügbarkeit der saisonalen Produkte kann variieren.

FRISCHWARE: frisch geerntet LAGERWARE: lässt sich einlagern / aufbewahren

JULI

GEMÜSE

FRISCHWARE: Aubergine • Blumenkohl
Bohne • Brokkoli • Chinakohl • Erbsen
Fenchel • Frühlingszwiebel • Gurke
Karotte • Kartoffel • Knollensellerie
Kohlrabi • Lauch • Mangold • Paprika
Radieschen • Rotkohl • Salat
Stangensellerie • Tomate • Weisskohl
Wirsing • Zucchini • Zwiebel

OBST

FRISCHWARE: Brombeere • Heidelbeere
Himbeere • Kirsche • Rote Johannisbeere

Tipp

Tomatenschälen leicht gemacht

Schneiden Sie zunächst die Haut der Tomate kreuzförmig ein.
Die Tomate für 15 bis 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen und anschließend kurz in einem Eiswasserbad abkühlen.

Dies ist keine vollständige Liste, die Verfügbarkeit der saisonalen Produkte kann variieren.

FRISCHWARE: frisch geerntet LAGERWARE: lässt sich einlagern / aufbewahren

AUGUST

GEMÜSE

FRISCHWARE: Aubergine • Blumenkohl
Bohne • Brokkoli • Chinakohl • Erbsen
Fenchel • Frühlingszwiebel • Gurke
Karotte • Kartoffel • Knollensellerie
Kohlrabi • Kürbis • Lauch • Mangold
Paprika • Radieschen • Rotkohl • Salat
Stangensellerie • Tomate • Weißkohl
Wirsing • Zucchini • Zuckermais • Zwiebel

OBST

FRISCHWARE: Apfel • Birne • Brombeere
Heidelbeere • Himbeere • Kirsche •
Mirabelle Pflaume • Rote Johannisbeere

Tipp

Rote Früchte in Essig waschen

Rote Früchte lassen sich länger haltbar machen, indem man sie in einer Mischung aus einem Glas Essig und drei Gläsern Wasser wäscht. Dadurch werden Schimmelsporen und Bakterien abgetötet. Achten Sie darauf, die Früchte gut abzutrocknen, bevor Sie sie in den Kühlschrank legen.

Dies ist keine vollständige Liste, die Verfügbarkeit der saisonalen Produkte kann variieren.

FRISCHWARE: frisch geerntet LAGERWARE: lässt sich einlagern / aufbewahren

SEPTEMBER

GEMÜSE

FRISCHWARE: Aubergine • Blumenkohl
Bohne • Brokkoli • Chinakohl • Erbsen
Fenchel • Gurke • Karotte • Kartoffel
Knollensellerie • Kohlrabi • Kürbis
Lauch • Mangold • Paprika • Radieschen
Rote Beete • Rotkohl • Salat •
Stangensellerie • Tomate • Weißkohl
Wirsing • Zucchini • Zuckermais • Zwiebel

OBST

FRISCHWARE: Apfel • Birne • Brombeere
Heidelbeere • Himbeere • Mirabelle
Pflaume • Rote Johannisbeere • Trauben

Tipp

Die Schale vom Kürbis leicht entfernen

Schneiden Sie den Kürbis in zwei Hälften und legen Sie ihn vier Minuten bei der höchsten Temperatur in den Ofen. Das Kürbisfleisch wird weich und das Entfernen der Schale wird zum Kinderspiel!

Dies ist keine vollständige Liste, die Verfügbarkeit der saisonalen Produkte kann variieren.

FRISCHWARE: frisch geerntet LAGERWARE: lässt sich einlagern / aufbewahren

OKTOBER

GEMÜSE

FRISCHWARE: Chicorée • Chinakohl
Feldsalat • Grünkohl • Knollensellerie
Kohlrabi • Lauch • Pastinake • Rosenkohl
Rote Beete • Rotkohl • Speiserübe
Schwarzwurzel • Spinat • Topinambur
Weißkohl • Wirsing

LAGERWARE: Karotte • Kartoffel
Kürbis • Zwiebel

OBST

FRISCHWARE: Apfel • Birne • Haselnuss
Quitte • Traube • Walnuss

Tipp

Trauben entkernen, ohne sie zu beschädigen

Um Trauben zu entkernen, ohne sie zu beschädigen, geht mit Hilfe einer aufgebogenen Büroklammer. Formen Sie dann eine Öse und stecken Sie das andere Ende in einen Korken. Die Öse bis zu den Kernen in die Traube drücken. Dann um die Kerne herumführen und nach außen ziehen.

Dies ist keine vollständige Liste, die Verfügbarkeit der saisonalen Produkte kann variieren.

FRISCHWARE: frisch geerntet LAGERWARE: lässt sich einlagern / aufbewahren

NOVEMBER

GEMÜSE

FRISCHWARE: Chicorée • Feldsalat
Grünkohl • Knollensellerie • Lauch
Pastinake • Rosenkohl • Rote Beete
Speiserübe • Schwarzwurzel
Topinambur

LAGERWARE: Karotte • Kartoffel • Kürbis
Rotkohl • Weisskohl • Wirsing • Zwiebel

OBST

LAGERWARE: Apfel • Birne
Haselnuss • Quitte • Walnuss

Tipp

Fenchel frisch halten

Fenchel wird am liebsten sehr frisch verwendet. Um ihn möglichst lange frisch zu halten, den Fenchel in ein feuchtes Frotteetuch einwickeln und ihn maximal drei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.

Dies ist keine vollständige Liste, die Verfügbarkeit der saisonalen Produkte kann variieren.

FRISCHWARE: frisch geerntet LAGERWARE: lässt sich einlagern / aufbewahren

DEZEMBER

GEMÜSE

FRISCHWARE: Chicorée • Feldsalat
Grünkohl • Lauch • Rosenkohl
Schwarzwurzel • Topinambur

LAGERWARE: Karotte • Kartoffel
Knollensellerie • Kürbis • Pastinake
Rote Beete • Rotkohl • Speiserübe
Weisskohl • Wirsing • Zwiebel

OBST

LAGERWARE: Apfel • Birne
Haselnuss • Quitte • Walnuss

Tipp

Verhindern, dass Äpfel durch Oxidation braun werden

Die Apfelstücke drei bis fünf Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, das mit Zitronensaft gemischt ist (1 Esslöffel Zitrone auf eine Tasse Wasser). Abtropfen lassen und anschließend abspülen. Ananassaft hat den selben Effekt.

Dies ist keine vollständige Liste, die Verfügbarkeit der saisonalen Produkte kann variieren.

FRISCHWARE: frisch geerntet LAGERWARE: lässt sich einlagern / aufbewahren