

Gemüse der Saison – die Jahreszeiten schmecken!

(GMH) Spargel und frische Stangenbohnen im Winter, Feldsalat im Hochsommer, wer will, findet sein Lieblingsgemüse jederzeit auf dem Markt. Aber oft hat es dann lange Wege zurückgelegt. Ob das ökologisch sinnvoll ist, mag jeder selbst entscheiden. Aber kann derartiges Gemüse so frisch und vitaminreich sein, wie gerade beim Gärtner nebenan geerntetes? Wohl kaum. Auch der optimale Reifepunkt wird nicht immer abgewartet. Tomaten aus fernen Ländern beispielsweise werden unreif geerntet, und reifen während des Transports nach. Das schmeckt man natürlich.



Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Frisch, lecker und gut für die Umwelt: heimisches Obst und Gemüse der Saison.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2011/07/GMH_2011_27_01.jpg



Warum eigentlich halten wir es nicht mit allen Gemüsearten so wie mit dem Spargel? Ihn gibt es von April bis Juni. Nur dann ist wirklich Spargelzeit und die genießen wir aus vollem Herzen. Danach haben immer wieder andere Gemüsearten bei uns Saison. Wer sie ausnutzt, lebt nicht nur preisgünstig, er lernt auch die Jahreszeiten schmecken. Auf den Spargel folgen im Juni und Juli Blumenkohl, Dicke Bohnen, Frühlingszwiebeln und Zucchini. Süße Erbsen schließen sich im Juli und August an. Auch die Buschbohnen sind dann zart und doch aromatisch. Bis in den Oktober hinein begleiten sie uns. Im August gesellen sich die kräftigen Stangenbohnen dazu. Als Bohnen mit Tomaten sind sie ein Küchenklassiker. Denn sonnengereift besitzen auch die heimischen Tomaten genau jetzt das intensivste Aroma. Zur gleichen Zeit verlocken große und kleine Salatgurken zum roh Essen oder Schmoren. Werden sie mit frischem Dill abgeschmeckt, riecht die ganze Küche verführerisch nach Sommer.

Geht der Sommer in den Herbst über, gibt es die ersten Knollenfenchel. Weißkohl hat dicke Köpfe wachsen lassen. Maiskolben voll süßer Körner trösten darüber hin, dass der Winter nicht mehr fern ist. Die Zwiebelernte ist in vollem Gang. Schon bald wird der Duft von Zwiebelkuchen, jungem Wein und frischen Nüssen durch die Wohnung ziehen. Frischer Blattspinat hat im Oktober eine seiner Erntespitzen. Im Winter lässt die Ernte nach, gefolgt von einer zweiten Erntespitze im April und Mai. Der robuste Feldsalat dagegen wird den ganzen Winter hindurch kräftig geerntet, als Vitaminspender an grauen Wintertagen. Chicoree und Chinakohl starten im Oktober in ihre Wintersaison, während die dicken Rotkohlköpfe erste Ahnungen von Martins- und Weihnachtsgans aufkommen lassen. Spielt das Wetter mit, gehört der November dem ersten Grün- und Rosenkohl. Beide sollten Frost erlebt haben, damit sie schmecken. Als typische Wintergemüse stärken Rote Bete und Sellerie die Abwehrkräfte. Auch Schwarzwurzeln, gern als Winterspargel bezeichnet, zählen zu den Wintergenüssen, die uns bis ins nächste Gemüsejahr begleiten. Mit heimischem Kopf- und Endiviensalat, mit zarten Radieschen und knackigem Kohlrabi startet es im Februar und März neu in zwölf Monate voller Köstlichkeiten, die uns die Jahreszeiten in all ihrer Fülle schmecken lassen.