BESSER ERNÄHREN: *Wann hat was Saison?*

Die nährstoffreichsten Lebensmittel sind immer die, die wir am frischesten verzehren. Wer also saisonal und regional isst und zusätzlich auf Abwechslung und Vielfalt im Speiseplan achtet, stellt sicher, dass der Körper optimal versorgt wird.
In den hier angegebenen Monaten bekommt man das jeweilige Obst oder Gemüse *aus Deutschland frisch vom Feld;* für Lagerfähiges geht die Saison natürlich länger.

Sorte	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Apfel												
Aprikose												
Aubergine												
Batavia-Salat												
Birne												
Blaubeeren (Heidelbeeren)												
Blumenkohl												
Bohnen, dicke												
Bohnen, grüne												
Brokkoli												
Brombeeren												
Champignons												
Chicorée												
Eichblattsalat												

Sorte	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Eisbergsalat												
Endiviensalat												
Erbsen												
Erdbeeren												
Feldsalat												
Fenchel												
Grünkohl												
Gurke, Salatgurke												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Kartoffeln												
Kirschen												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Kürbis												
Lauch (Porree)												
Lauchzwiebeln												
Lollo Rosso												
Mais												
Mangold												
Mirabelle												
Möhre (Karotte)												
Paprika												
Pastinake												
Pflaume												

Sorte	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Portulak												
Quitte												
Radicchio												
Radieschen												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Rucola												
Schwarzwurzel												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Stachelbeeren												
Staudensellerie												
Steckrübe												
Tomate												
Topinambur												
Wassermelone												
Weintrauben												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zuckerschote												
Zwetschge												
Zwiebel												

NACHHALTIGER LEBEN: *Was kann eingefroren werden?*

Überreste oder überschüssige Lebensmittel einzufrieren ist die wohl einfachste Methode, um die Haltbarkeit zu verlängern. Folgende Grundregeln sollten dabei beachtet werden:

- *Nicht einfrieren:* Banane (kann zwar eingefroren werden, ist danach aber nur noch zum Pürieren geeignet), Käse, Milch, Sahne, Salatgurke, Wassermelone, Weintraube
- *Roh/nicht vorbehandelt einfrieren:* Backwaren, Butter, Fleisch (möglichst viel Fett entfernen), Nüsse, Pilze, Rohteig, Zucchini
- *Glaciert einfrieren:* Fisch – kurz vorfrosten, dann in Wasser tauchen und erneut offen in die Truhe legen; wenn die Wasserschicht gefroren ist, in einen Behälter geben
- *In Stücke geschnitten einfrieren:* Apfel, Birne Rhabarber
- *In Stücke geschnitten und kurz blanchiert einfrieren:* Brokkoli, Karotten, Kohlrabi, Blumenkohl.
- *Zerkleinert und in Wasser eingelegt einfrieren:* Kräuter
- *Separiert vorgefrostet einfrieren:* Beeren, Sahnetortenstücke
- *Nur im verarbeiteten Zustand einfrieren:* Radieschen, Tomate, Zwiebel.

TIPP Das Auftauen erfolgt grundsätzlich am schonendsten im Kühlschrank. Für Fleisch ist dieses Vorgehen Pflicht. Beeren sollte man in einem Sieb auftauen lassen, damit sie abtropfen können. Tiefgefrorenes Gemüse und Obst, aber auch etwa Soßen, die gekocht werden sollen, müssen hingegen gar nicht aufgetaut werden, bevor sie weiterverarbeitet werden. Gleiches gilt für die meisten Backwaren, die im Ofen aufgebacken werden.