

von Heidelbeeren bis Muskatkürbis in unseren Supermärkten (fast) alles jederzeit zu haben, oft nicht einmal in schlechter Qualität. Trotzdem lohnt es sich, nicht nur aus Klimaschutzgründen, auf die richtige Zeit zu warten. Denn Gemüse und Obst, das auf dem Freiland in der Region bis zum optimalen Erntezeitpunkt wachsen durfte und dann schnell im Supermarkt landet, enthält mehr Nährstoffe, ist frischer und – da ausgereift, aber nicht überreif – besonders geschmackvoll. Spargel schmeckt einfach am besten, wenn er am gleichen Tag aus dem nur wenige Kilometer entfernten Feld gestochen wurde. Und besonders dann, wenn man sich schon den ganzen Winter drauf gefreut hat.

**FRISCHEKICK FÜRS  
GLÜCKSGEFÜHL**

Jede Jahreszeit hat ihre Top-Scorer! Schon im frühen Frühjahr sprießt besonders saftiges Grün in den Gärten und Gärtnereien: Schnittlauch, zarter Dill, anis-aromatischer Kerbel. Wildkräuter wie Bärlauch, Giersch oder Portulak tauchen am Waldrand und im Gemüseregal auf. Dicke Frühlingszwiebeln, Mairübchen und zarte Bundmöhren machen schon im Mai Spargel, Zuckerschoten und frisch gepalten Erbsen Konkurrenz. Und dann gibt es endlich auch wieder Rhabarber und frische Erdbeeren aus der Region, die unseren süßen Seelenfutter-Hunger stillen. Zum Beispiel als fluffiger Bettelmann. Das Rezept dazu finden Sie auf [≥](#).

## PRALLES VERGNÜGEN

Im Sommer sind Salate taufrisch, Paprika nicht einfach nur knackig, sondern – je

nach Farbe – grasig- bis süß-aromatisch. Ob Kirsche oder Ochsenherz: Eine sonnengereifte Tomate zeigt im Juli und August das ganze Potenzial dieser Umami-Lieferantin. Gurken schmecken nach mehr als nach Wasser. Von Auberginen bis Zucchini – jetzt ist für alle Hochsaison. Und auf dem Beet und im Balkonkasten schießen Koriandergrün und Minze ins Kraut. Basilikum, Rosmarin und Thymian verbreiten Urlaubsstimmung im Topf. Und Pfirsiche und Nektarinen, Kirschen und Beeren sind jetzt besonders süß und saftig.

## **EIN FEST FÜR GENIESSER**

Im Herbst kommt alles noch mal frisch rein: Kürbisse von Mini-Hokkaido bis Muskat, erntefrischer Wirsing und scharf-

aromatischer Lauch. Neue Kartoffeln, die gar nicht viel brauchen, um uns glücklich zu machen. Pilzfans freuen sich über Pfifferlinge, Maronen und Steinpilze. In Sachen Obst sind Äpfel, Birnen und süße Zwetschgen frisch gepflückt im Angebot. Und die aromatischen Quitten warten auf Neugierige.

## **ZEIT FÜR STARKE AROMEN**

Im Winter bringen Kohlröschen, Sellerie, Petersilienwurzeln und Grünkohl Power auf den Teller. Für mildere Momente sorgen zarte Feldsalatblättchen, Möhren, Pastinaken und Topinambur. Und getrocknete Kräuter wie Thymian und Rosmarin, Kapern, Oliven sowie sonnengetrocknete Tomaten bringen

mediterrane Stimmung in die kalte Jahreszeit.

## GLÜCKSBRINGER VON JANUAR BIS DEZEMBER

Kartoffel und Süßkartoffeln sind nicht nur – sofern in der Region geerntet – die klimafreundlichsten Lebensmittel, sondern sie können uns auch – wandelbar wie sie sind – 365 Tage glücklich machen. Rund ums Jahr laden auch Zuchtpilze zum Genießen ein. Von Linsen bis Gigantes-Bohnen: Hülsenfrüchte sollten unbedingt und jederzeit auf unserem Teller mitmischen. Und Avocado, Mango, Granatapfel oder Orangen dürfen immer mal wieder für eine frische Portion Glück auf unserer Speisekarte landen, vor allem, wenn sie aus Europa stammen.