



Feldsalat
Feldsalat sollte am besten direkt nach dem Ernten gegessen werden. Denn die Blätter werden schnell welk.



Spargel
Frischen Spargel erkennst du daran, dass die Stangen leicht glänzen und knackig prall sind. Die Köpfe sind fest geschlossen.



Radieschen
Radieschen sind deswegen so scharf, weil sie Senföle enthalten. Man kann die Schärfe allerdings mildern, wenn man das Radieschenbeet stärker gießt.



Erbsen
Erbsen zählen wie Linsen oder Bohnen zu den Hülsenfrüchten. Sie enthalten sehr viel pflanzliche Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine. Hülsenfrüchte zählen deswegen als wichtiges Grundnahrungsmittel.



Bohnen
Ob Bohnen erntereif sind, erkennt man daran, dass sie glatt durchbrechen, wenn man sie biegt. Außerdem muss es an der Bruchstelle saftig und grün sein.



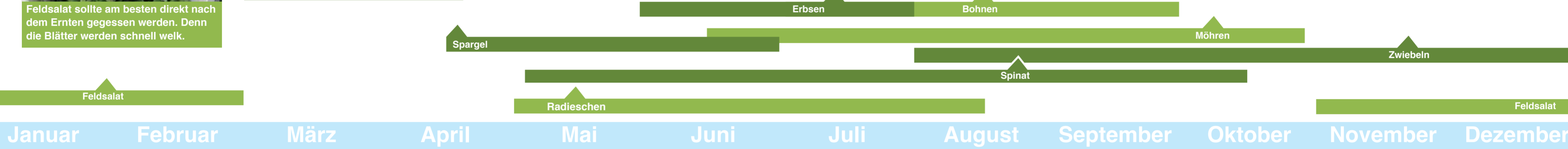
Spinat
Spinat gehört zum ersten frischen Gemüse, das im Frühjahr im Freiland geerntet werden kann.



Möhren
Möhren eignen sich besonders gut dafür, im eigenen Garten angebaut zu werden. Geerntete Möhren können bei richtiger Lagerung bis ins Frühjahr überwintern.



Zwiebeln
Zwiebeln sind nicht nur ein gesundes Lebensmittel, sondern auch ein bewährtes Hausmittel. Sie lindern zum Beispiel den Juckreiz bei Mückenstichen. Und Zwiebelsaft hilft gegen Husten.



Erdbeeren
Im Frühling sind diejenigen Erdbeeren reif, bei denen die Gärtnereien „nachhelfen“: Sie spannen zum Beispiel Folie über die Felder. Ab Juni reifen die Erdbeeren dann auch im Freien.

Erdbeeren (May to June)

Kirschen (June to August)

Himbeeren (May to November)

Kürbis (September to November)

Birnen (September to October)

Äpfel (September to November)



Himbeeren
Himbeeren werden nach Erntezeit unterschieden. Manche Sorten werden von Mai bis Juni geerntet – die Herbsthimbeeren von August bis November.



Kirschen
In Süßkirschen und Sauerkirschen sind viele Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine enthalten. Und die sind gut für die Gesundheit, zum Beispiel stärken sie deine Abwehrkräfte gegen Krankheiten.

Rezepte zum Kürbis und zu anderen Lebensmitteln findest du auf Ökoleo: www.oekoleo.de/mitmachen/rezepte



Birnen
Einige Birnensorten wachsen auf Streuobstwiesen. Dort stehen hohe Obstbäume „verstreut“, oft weiden dort auch Tiere.



Äpfel
Äpfel werden im Herbst geerntet. Viele Sorten können lange eingelagert und bis zum Frühjahr verzehrt werden.



Kürbis
Der Kürbis zählt zu den größten Früchten der Welt. Er wiegt durchschnittlich 25 Kilogramm.

Viele Landwirte haben auch einen eigenen Hofladen. Dort gibt es oft echt hessisches Obst und Gemüse.

An diesem Siegel erkennst du Lebensmittel, die aus Hessen kommen und dort hergestellt wurden.

... und wenn sie zusätzlich noch ökologisch hergestellt wurden, tragen sie dieses Siegel

