



Die Wiener  
Volkshochschulen

www.vhs.at | Wir wissen weiter.



Foto: Arche Noah

# Obst und Gemüse Saisonkalender

## Bunte Vielfalt aus der Region!

Im Supermarkt gibt es im Jänner wie im August das gleiche Angebot. Ganz anders sieht es am Bio-Bauernmarkt aus – hier finden Sie saisonales Obst und Gemüse in Hülle und Fülle. Heimische Raritäten punkten mit vollem Geschmack, intensivem Aroma und deutlich mehr Inhaltsstoffen. Ungewöhnliche Formen und eine breite Farbpalette machen auch Gemüsemuffeln Lust auf Vitamine.



**Feuerbohne** - Die „Steirische Käferbohne“ ist eine Sorte der Feuerbohne. Ihre violetten Samen sind mit einer schwarzen Sprekelung versehen. Die Feuerbohne hat ihren Ursprung in Lateinamerika.



**Forellensalat** - Dieser Butterkopfsalat mit rot gesprenkelten Blättern wurde früher traditionell als Wintersalat kultiviert. Die kleinen, kompakten Köpfe sind relativ frosttolerant.



**Grazer Krauthäuptel** - Seine hellgrünen Blätter sind besonders knackig. Das Grazer Krauthäuptel schießt bei Hitze nicht aus und bleibt auch nach dem Schnitt frisch und haltbar.



**Kipflerbohne** - Unter den Fisolen sind die Kipflerbohnen eine Spezialität des südsteirischen Raums. Sie lassen sich auch noch im späten Stadium verwenden, ohne fädig oder bastig zu werden.



**Neuseeländerspinat** - Er wird „Brockspinat“ genannt und ist im Sommer eine gute Alternative zu herkömmlichem Spinat. Die dickfleischigen Blätter werden ausschließlich gekocht verwendet.



**Ochsenherz** - Die aromatische, süße und saftige Karotte gilt als Spezialität. Diese Karottensorte mit kurzer, breit-schultriger Wurzel wird im Bio-Landbau wieder kultiviert.



Mit dem Griff zu alten Sorten bringen Sie frische Abwechslung und viele sekundäre Pflanzenstoffe auf Ihren Speiseplan. Die Arche Noah, die Gesellschaft für die Erhaltung der Kulturpflanzenvielfalt & ihre Entwicklung, rettet gefährdete Kulturpflanzen. Bezugsquellen von seltenen Samen und Pflanzen finden Sie unter [www.arche-noah.at](http://www.arche-noah.at).



**Paprika** - Paprika wurden vom Balkan nach Österreich gebracht und weiter gezüchtet. Rote und grüne Paprikafrüchte sind keine unterschiedlichen Sorten, sondern unterschiedlich reife Früchte.



**Paradeiser** - Es werden hunderte Sorten für jeden Geschmack und für verschiedene Gerichte gezüchtet. Erst um 1900 begann man das Potenzial dieses Gemüses auch bei uns zu entdecken.



**Topinambur** - Die Knolle ist reich an Inulin und kann sowohl roh als auch gekocht verzehrt werden. Topinambur stammt aus Nord- und Mittelamerika und ist mit der Sonnenblume verwandt.



**Graue Herbstrenette** - bekannt auch als „Lederer“, ist ein fester, süß-säuerlicher Apfel. Dieser saftige Herbstapfel ist bis Weihnachten haltbar.



**Mostbirne** - Die großkronigen Mostbirnbäume prägen im Mostviertel und anderen Teilen Österreichs das Landschaftsbild. Es sind weit über 100 Sorten bekannt.



**Weingartenpfirsich** - Weingartenpfirsiche schmecken herrlich aromatisch und leicht herb. Sie reifen spät und sind relativ klein mit rauer Schale.

## Erdbeerzeit, Himbeersommer, Kürbisherbst

Reife Paradeiser aus Österreich im Sommer schmecken besser als "Glashaus-Tomaten" aus Spanien im Winter. Reifes Obst und Gemüse hält sich – vom LKW tagelang über Europas Straßen geschaukelt – schlecht. Deshalb wird unreif geerntet, transportiert und die nachgereifte Ware schließlich verkauft. Weniger Geschmack, weniger Inhaltsstoffe, weniger Frische – dafür mehr Abgase durch den Transport.

"die umweltberatung" gibt mit diesem Saisonkalender einen Überblick über Reife- und Lagerzeiten von österreichischem Obst und Gemüse. Er gibt den Zeitraum an, in dem Obst und Gemüse bei uns gekauft werden kann - ganz ohne Klimabelastung durch das Heizen von Glashäusern oder weite Transportwege.

Wer Obst und Gemüse in Bio-Qualität kauft, vermeidet zusätzlich Chemikalienrückstände in Lebensmitteln, da die biologische Landwirtschaft weder leicht lösliche Düngemittel noch synthetische Pestizide verwendet. Dadurch produzieren die Bio-LandwirtInnen gesunde Lebensmittel und schonen gleichzeitig Boden, Grundwasser und Tierwelt. Die biologische Landwirtschaft erzeugt bis zu 60 % weniger CO<sub>2</sub> als die konventionelle Landwirtschaft. Frisch und gesund genießen ist ein persönlicher Gewinn an Lebensqualität und ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz!

## Saisonal, regional, biologisch!

Weitere Informationen erhalten Sie in den Infoblättern „Bio ist besser!“ sowie „Saatgut und Pflanzen aus biologischem Anbau“ und auf [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at). Saisonale Rezepte finden Sie auf [www.umweltberatung.at/rezepte](http://www.umweltberatung.at/rezepte).



Arche Noah  
Bezugsquellen für  
Pflanzen und Samen  
von Sortenraritäten  
[www.arche-noah.at](http://www.arche-noah.at)



Magistrat der Stadt  
Wien, MA 59 Marktamt  
Am Modenapark 1-2  
Tel. 4000-59210  
[www.marktamt.wien.at](http://www.marktamt.wien.at)



Mit dem ADAMAH-Kistl  
liefern wir Ihnen Obst,  
Gemüse und Lebens-  
mittel aus biologischer  
Landwirtschaft frei Haus. [www.adamah.at](http://www.adamah.at)



3.000 Bio-Adressen und 1.000  
Lebensmittel und Spezialitäten  
auf Biomaps von  
[www.bio-austria.at](http://www.bio-austria.at), Die Bio-  
bäuerinnen & Biobauern.



**Impressum:** Herausgeberin: "die umweltberatung" Wien © 6. Auflage, Jänner 2011 **Redaktion:** Michaela Knieli, Gabriele Wittner, basierend auf dem Konzept von Ulrike Zimmermann, "die umweltberatung" Wien **Fotos:** "die umweltberatung", Arche Noah, [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de) **Layout:** Monika Kupka **Druck:** Druckerei Janetschek, nach der Richtlinie „Schadstoffarme Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, auf ökologischem Druckpapier aus der Mustermappe von „ÖkoKauf Wien“. "die umweltberatung" Wien ist eine Einrichtung von Die Wiener Volkshochschulen GmbH und wird von der Wiener Umweltschutzabteilung – MA 22 basisfinanziert.



StadT+Wien  
Wien ist anders.

**BILDUNG**  
StadT+Wien

MA13

