WELCHES KRAUT GEHÖRT ZU WELCHER KNOLLE?

LEGE DIE KARTEN RICHTIG AN! WELCHES GEMÜSE KENNST DU?

Die Angaben der Erntezeiten beziehen sich auf den Freilandanbau in Thüringen.

Radieschen
Rund, oval auch lange Formen vorhanden. Rot, rot-weiße und weiße Radieschen mit immer weißem mildem oder scharf-würzigem Fleisch.
Vitamine: A, B-Gruppe und C.
Mineralstoffe: Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Ätherische Öle.
Verwendung: Fast nur roh zu Salaten, auf Brot, fein geraspelt im Quark oder als Snack.
Erntezeit: Mai - September

Meerrettich
Als rübenartige Wurzel der Meerrettichpflanze. Scharfes Gewürz bzw. Gemüse. Innen ist die Stange weiß und fleischig. Enthält erhebliche Mengen an ätherischen Ölen.
Vitamine: A, B-Gruppe und C.
Mineralstoffe: Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen.
Verwendung: Geeignet für Salate, Gemüsegerichte, Soßen, Fleisch- und Fischgerichte.
Erntezeit: September - April

Knollensellerie
Kugelige Rübe als Hauptwurzel und Nebenwurzeln. Weißes und weiches bis festes Fleisch. Neben der Knolle werden auch Blätter (feines Würzkraut) verwendet. Hoher Gehalt an ätherischen Ölen.
Vitamine: A, B-Gruppe, C und E.
Mineralstoffe: Kalium, Kalzium, Eisen.
Verwendung: Geeignet für Suppen, in Rohkost und Salaten.
Erntezeit: Mai - November

Kohlrabi
Knollen können platt-rund, rund bis oval sein und bis zu 20 cm Durchmesser erreichen. Sortenabhängige Schalenfarbe (weiß, zartgrün, blau bis violett). Geschmack: leicht süßlich, etwas nussartig.
Vitamine: A, B-Gruppe, C.
Mineralstoffe: Kalium, Kalzium Phosphor, Eisen. Magnesium.
Verwendung: Knolle roh essbar, in Fleischspeisen, Suppen, Füllungen, Aufläufen und Salaten. Langstielige Blätter als Suppengemüse bzw. als Würze zu Salaten verwendbar.
Erntezeit: Mai - Oktober

Porree (Lauch)
Weißer bis grünweißer Schaft mit nach oben breiten Blättern bis zu 40 cm Länge. Geschmack: pikant-herb, würzig, zwiebelähnlich durch schwefelhaltige Aromastoffe.
Vitamine: A, B-Gruppe, Folsäure, C und E.
Mineralstoffe: Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Magnesium.
Verwendung: Roh oder gedünstet, in Salaten, Suppen, Eintöpfen, Fleischgerichten, Aufläufen und Kuchen.
Erntezeit: September-Oktober

Rote Beete
Rote (gelb, weiß) runde angenehm süßlich bis leicht bitter schmeckende Rüben.
Vitamine: A, B-Gruppe, Niacin und C.
Mineralstoffe: Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Schwefel und Jod.
Verwendung: Gegart in Suppen, Sauerkonserven, Rohkost, Saft oder als Gemüsebeilage geeignet. Blätter der roten Rüben können wie Spinat zubereitet werden.
Erntezeit: September-Oktober

www.ctw-jena.de

GEPRÜFTE QUALITÄT
THÜRINGEN
THÜRINGER MINISTERIUM FÜR LANDWIRTSCHAFT, NATURSCHUTZ UND UMWELT

Speisezwiebeln
Ovale, längliche, platt- oder kugelige Sorten mit gelber- bis braunfarbener, weißer oder roter trockener Schale. Innen saftig weiß. Geschmack: von beißend-scharf bis süßlich-mild, bestimmt durch den Gehalt an schwefelhaltigen ätherischen Ölen.
Vitamine: A, B-Gruppe, Biotin, Folsäure, Niacin, C, E.
Mineralstoffe: Kalzium, Kalium, Phosphor, Schwefel, Fluor.
Verwendung: Roh, geröstet oder gedünstet, in Salaten, Suppen, Fleisch- und Fischgerichten, Aufläufen und Wursterzeugnissen.
Erntezeit: August - Oktober

Möhren
Möhren (länglich, schmal) bzw. Karotten (kleine, kurz und stumpf) ist wohl das älteste heimische Gemüse. Haben zartes orangerotes, süßliches Fleisch.
Vitamine: A, B-Gruppe, C und E.
Mineralstoffe: Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen.
Verwendung: Roh und gedünstet als Salatbeilage mit anderem Gemüse, als Saft oder Möhrenkuchen.
Erntezeit: April - Oktober

Speisekartoffeln
Eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Knollen unterscheiden sich in Größen und Formen. Schalenfarbe: Hellgelb, ockergelb, hellrot bis violett mit unterschiedlichen Kocheigenschaften. Fleischfarbe: hellgelb bis gelb.
Vitamine: B-Gruppe, C, K, Niacin, Pantothensäure.
Mineralstoffe: Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Mangan, Jod, Fluor.
Verwendung: Für zahlreiche Speisen und Salate verwendbar.
Erntezeit: Juni - September

Pastinaken
Rüben sind walzen-/spindelförmig oder kugelig. Außen gelblich, innen fleischig, weiß-gelb bis bräunlich. Aromatisch und würzig im Geschmack, reich an ätherischen Ölen. Blätter ähnlich wie bei Wurzelpetersilie.
Vitamine: A, B-Gruppe und C.
Mineralstoffe: Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen.
Verwendung: Roh oder gedünstet als Salat mit anderem Gemüse, zu Suppen, Gemüseeintöpfen, Beilage zu Fleischgerichten. Blätter zum Würzen geeignet.
Erntezeit: November - Mai

Entwurf und Umsetzung:
DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung
Sektion Thüringen, Dipl. oec. troph. W. Maichrowitz
Gefördert durch das Thüringer Ministerium für Landwirtschaft, Forsten, Umwelt und Naturschutz

Knoblauch
Umgeben von einer dünnen, weißen oder rötlichen Hülle ist eine Hauptzehe mit etwa fünf bis 20 Nebenzehen angeordnet.
Vitamine: B1, B2 und B6, Folsäure.
Mineralstoffe: Kalium, Phosphor, Magnesium.
Verwendung: Als Gewürz zu Fleischgerichten, Salaten, Suppen, Wildspezialitäten und Wursterzeugnissen.
Erntezeit: Juli - August

Weißer Rettich
Spindel-, walzenförmig oder oval. Außen weiß bis gelbweiß mit immer weißem Fleisch. Mild-würzig bis scharf schmeckend mit hohem Anteil an ätherischen Ölen.
Vitamine: A, B-Gruppe, C und Niacin.
Mineralstoffe: Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen.
Verwendung: Roh verzehrt, als Brotbelag, in Salaten und als Kochgemüse.
Erntezeit: Mai - September

www.ctw-jena.de