

Saisonkalender

JULI

Sommerzeit ist Beerenzeit! Im Juli lassen sich Heidelbeeren und Kirschen gut essen.



Blaubeeren/Heidelbeeren

Blaubeeren können bei Durchfall helfen.



Erdbeeren

Erdbeeren läuten die warme Jahreszeit ein.



Himbeeren

Am besten
schmecken die
kleinen
Powerfrüchte von
Juni bis August.



Johannisbeeren, rot

Rote und weiße
Johannisbeeren
erntet man ab Mitte
bis Ende Juni.



Johannisbeeren, schwarz

Schwarze
Johannisbeeren
enthalten reichlich
Vitamin C.



Kirschen/Sauerk
irschen

Die Erntezeit der
Sauerkirsche dauert
von Juli bis August
an.



Kirschen/Süßkir
schen

Wegen ihres süß-
säuerlichen
Geschmack
schmecken Sie
frisch gut.



Stachelbeeren

Gerade im Sommer
eignet sich die
Beere besonders
gut als Nascherei.



Blumenkohl

Blumenkohl nur kurz
garen, um die
wertvollen
Inhaltsstoffe zu
schonen.



Bohnen

Bohnen sind
Hülsenfrüchte und

sollten nicht roh
verzehrt werden.



Brokkoli

Grüne und fest
geschlossene Köpfe
deuten auf gute
Qualität hin.



Chinakohl

Er enthält wertvolle
Aminosäuren, B-
Vitamine und
Vitamin C.



Eisbergsalat

Der sehr
energiearme Salat
liefert einige
Ballaststoffe.



Erbsen/Zuckerer
bsen

Erbsen sind ein
besonders
eiweißreiches
Gemüse.



Gemüsefenchel

Der typische
Anisgeschmack
stammt unter
anderem von
Anethol.



Gurken/Salatgurken

Gurken liefern viel Wasser, wenig Kalorien und wirken harntreibend.



Kohlrabi

Kohlrabi ist reich an Folsäure. Das Vitamin ist wichtig für die Zellteilung.



Kopfsalat

Der Salat ist durch seinen milden

Geschmack
vielseitig
kombinierbar.



Radicchio

Die rötliche Farbe
erhält der Salat
durch den Bitterstoff
Intybin.



Radieschen

Die Senföle sind
verantwortlich für
die typische
Schärfe.



Rettich

Gesüßter Rettichsaft
lindert Husten durch
seine
schleimlösende
Wirkung.



Rucola

Besonders groß ist
das Angebot
zwischen April und
November.



Spinat

Spinat gibt es als
Rahmspinat,
gehackt oder in
Form von
Blattspinat.



Sellerie

Stangensellerie eignet sich bei der Zubereitung von Suppen, Eintöpfen und Aufläufen.



Tomaten

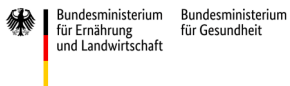
Tomaten mögen keine Kälte und gehören nicht in den Kühlschrank.



Zucchini

Das leckere Sommergemüse,

gehört zur
Kürbisfamilie.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/wissen/saisonkalender/juli/>