

# SEPTEMBER

Jetzt heißt es Sommerfrüchte adé. Im September hat der Kürbis Hochsaison.



## Pflaumen/Zwetschgen

Reife Pflaumen erkennen Sie an ihrer tiefen, rotbläulichen Farbe.



## 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.



## Gemüsefenchel

Der typische  
Anisgeschmack  
stammt unter  
anderem von  
Anethol.



## Kohlrabi

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



## Kopfsalat

Der Salat ist durch  
seinen milden  
Geschmack  
vielseitig  
kombinierbar.



## Kürbis

Im Herbst und  
Winter ist der Kürbis  
sehr beliebt.



## Porree/Lauch

In Porree stecken  
reichlich Vitamine  
und Mineralstoffe.



## Radicchio

Die rötliche Farbe  
erhält der Salat  
durch den Bitterstoff  
Intybin.



## Rettich

Gesüßter Rettichsaft  
lindert Husten durch  
seine  
schleimlösende

Wirkung.



## Rotkohl

Sein süßlich, milder  
Geschmack macht  
ihn so beliebt.



## 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.



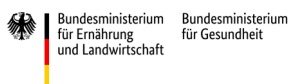
## Weißkohl

Weißkohl hat etwa  
soviel Vitamin C,  
wie Orangen und  
Zitronen.



## Zwiebeln

Zwiebel fördern die  
Darmbewegung und  
damit auch die  
Verdauung.



Link zur Webseite:

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