

Mai

Saisongemüse



Blumenkohl

Brokkoli

Champignons*

Chicorée*

Erbsen

Frühlingszwiebeln

Kartoffeln*

Kohlrabi

Mangold

Möhren*

Porree

Radieschen

Rettich

Rhabarber

Rotkohl*

Spargel

Spinat

Zwiebeln*

*Lagerware

Das darfst du im Mai nicht verpassen

Ob gekocht, gebraten, gegillt, gedämpft oder aus dem Backofen: Frischer Spargel darf in den Frühlingsmonaten auf keinen Fall auf unserem Speiseplan fehlen. Von April bis Juni können wir gar nicht genug von den köstlichen grünen und weißen Stangen aus regionalem Anbau bekommen. Quietscht der Spargel, wenn man die Stangen aneinander reibt, ist dies ein Zeichen für Frische. Außerdem sollten die Stangen leicht glänzen, keine Risse aufweisen und sich nicht verbiegen lassen.