

Januar

Äpfel
 Blaukraut
 Chinakohl
 Feldsalat
 Gelbe Rüben
 Grünkohl
 Kartoffeln
 Knollensellerie
 Kräuter
 Kürbis, Hokaido
 Butternut
 Kürbis, Muskat
 Lauch
 Pastinaken
 Postelein/Portulak
 Rosenkohl
 Rote Bete
 Rote Rüben
 Rüben violett
 Schwarzer Rettich
 Walnüsse
 Weisskraut
 Wirsing
 Wurzelpetersilie
 Zuckerhutsalat
 Zwiebeln

Februar

Äpfel
 Blaukraut
 Chinakohl
 Feldsalat
 Gelbe Rüben
 Grünkohl
 Kartoffeln
 Knollensellerie
 Kräuter
 Kürbis, Muskat
 Lauch
 Pastinaken
 Postelein/Portulak
 Radicchio
 Rosenkohl
 Rote Bete
 Rote Rüben
 Rüben violett
 Schwarzer Rettich
 Steckrüben
 Walnüsse
 Weisskraut
 Wirsing
 Wurzelpetersilie
 Zuckerhutsalat
 Zwiebeln

März

Äpfel
 Blaukraut
 Feldsalat
 Kartoffeln
 Knollensellerie
 Kräuter
 Lauch
 Pastinaken
 Postelein/Portulak
 Radieserl
 Rosenkohl
 Rote Bete
 Rote Rüben
 Rucola
 Spinat
 Weisskraut
 Wurzelpetersilie
 Zwiebeln

April

Blattsalat
 Blaukraut
 Frühlingszwiebeln
 Kartoffeln
 Knollensellerie
 Kräuter
 Lauch
 Mangold
 Pastinaken
 Postelein/Portulak
 Radieserl
 Rote Rüben
 Rucola
 Spinat
 Weisskraut
 Zuckrerbsen
 Zwiebeln

Mai

Blattsalat
 Blaukraut
 Fenchel
 Frühlingszwiebeln
 Gelbe Rüben
 Gurken
 Kartoffeln
 Knollensellerie
 Kohlrabi
 Kräuter
 Lauch
 Radi
 Radieserl
 Rhabarber
 Rote Rüben
 Rüben violett
 Rucola
 Spinat
 Weißkraut
 Zucchini
 Zuckrerbsen

Juni

Auberginen
 Birnen
 Blattsalat
 Bohnen
 Brokkoli
 Fenchel
 Frühlingszwiebeln
 Gelbe Rüben
 Gurken
 Kartoffeln
 Kohlrabi
 Kräuter
 Lauch
 Mangold

Paprika
 Pastinaken
 Postelein/Portulak
 Radi
 Radieserl
 Rhabarber
 Rote Rüben
 Rüben violett
 Rucola
 Spinat
 Stangensellerie
 Tomaten
 Weißkraut
 Zucchini
 Zuckrerbsen



Saisonkalender

Juli

Auberginen
 Birnen
 Blattsalat
 Bohnen
 Brokkoli
 Fenchel
 Frühlingszwiebeln
 Gelbe Rüben
 Gurken
 Kartoffeln
 Knollensellerie
 Kohlrabi
 Kräuter
 Lauch
 Mangold
 Paprika
 Pastinaken
 Postelein/Portulak

Radi
 Radieserl
 Rhabarber
 Rote Rüben
 Rüben violett
 Rucola
 Spinat
 Stangensellerie
 Steckrüben
 Tomaten
 Weißkraut
 Wurzelpetersilie
 Zucchini
 Zuckermais
 Zwiebeln

Äpfel
 Paprika
 Pastinaken
 Postelein/Portulak
 Radi
 Radicchio
 Radieserl
 Rosenkohl
 Rote Rüben
 Rüben violett
 Rucola
 Spinat
 Stangensellerie
 Steckrüben
 Tomaten
 Weißkraut
 Wirsing
 Wurzelpetersilie
 Zucchini
 Zuckermais
 Zwetschgen
 Zwiebeln

August

September

Äpfel
 Auberginen
 Birnen
 Blattsalat
 Blumenkohl
 Blaukraut
 Brokkoli
 Chinakohl
 Endiviensalat
 Feldsalat
 Fenchel
 Frühlingszwiebeln
 Gelbe Rüben
 Grünkohl
 Gurken
 Kartoffeln
 Knollensellerie
 Kohlrabi
 Kräuter
 Kürbis, Hokaido
 Butternut
 Lauch
 Mangold

Lauch
 Mangold
 Paprika
 Pastinaken
 Postelein/Portulak
 Radi
 Radieserl
 Rosenkohl
 Rote Bete
 Radicchio
 Radieserl
 Rote Rüben
 Rüben violett
 Rucola
 Spinat
 Stangensellerie
 Steckrüben
 Tomaten
 Weißkraut
 Wirsing
 Wurzelpetersilie
 Zucchini
 Zuckermais
 Zwetschgen
 Zwiebeln

Oktober

Äpfel
 Birnen
 Blattsalat
 Blaukraut
 Blumenkohl
 Brokkoli
 Chinakohl
 Endiviensalat
 Feldsalat
 Fenchel
 Frühlingszwiebeln
 Gelbe Rüben
 Grünkohl
 Gurken
 Kartoffeln
 Knollensellerie
 Kohlrabi
 Kräuter
 Kürbis, Hokaido
 Butternut
 Lauch
 Mangold
 Paprika

Pastinaken
 Postelein/Portulak
 Radi
 Radicchio
 Radieserl
 Rosenkohl
 Rote Bete
 Rote Rüben
 Rüben violett
 Rucola
 Schwarzer Rettich
 Spinat
 Stangensellerie
 Steckrüben
 Tomaten
 Walnüsse
 Tomaten
 Weißkraut
 Wirsing
 Wurzelpetersilie
 Zucchini
 Zuckerhutsalat
 Zuckermais
 Zwetschgen
 Zwiebeln

November

Äpfel
 Birnen
 Blattsalat
 Blaukraut
 Blumenkohl
 Brokkoli
 Chinakohl
 Endiviensalat
 Feldsalat
 Fenchel
 Gelbe Rüben
 Grünkohl
 Kartoffeln
 Knollensellerie
 Kohlrabi
 Kräuter
 Kürbis, Hokaido
 Butternut
 Kürbis, Muskat
 Lauch
 Mangold

Paprika
 Pastinaken
 Postelein/Portulak
 Radi
 Radicchio
 Rosenkohl
 Rote Bete
 Rote Rüben
 Rüben violett
 Schwarzer Rettich
 Spinat
 Stangensellerie
 Steckrüben
 Tomaten
 Walnüsse
 Weißkraut
 Wirsing
 Wurzelpetersilie
 Zuckerhutsalat
 Zwiebeln

Dezember

Äpfel
 Birnen
 Blaukraut
 Blumenkohl
 Brokkoli
 Chinakohl
 Endiviensalat
 Feldsalat
 Fenchel
 Gelbe Rüben
 Kartoffeln
 Knollensellerie
 Kräuter
 Kürbis, Hokaido
 Butternut
 Kürbis, Muskat
 Lauch
 Mangold

Paprika
 Pastinaken
 Postelein/Portulak
 Radi
 Radicchio
 Rosenkohl
 Rote Bete
 Rote Rüben
 Rüben violett
 Schwarzer Rettich
 Spinat
 Steckrüben
 Walnüsse
 Weißkraut
 Wirsing
 Wurzelpetersilie
 Zuckerhutsalat
 Zwiebeln

Weitere Infos findet ihr unter:
www.ernaehrungsrat-ffb.de

Regional Einkaufen im Landkreis

Adressen und Öffnungszeiten von Hofläden, Bauernmärkten und Herstellern im Landkreis?



Oberstes Ziel
IST EIN WEG FÜR DIE
REGIONALE, NACHHALTIGE
Lebensmittelversorgung FÜR
DIE MENSCHEN IM LANDKREIS
Fürstenfeldbruck
SCHAFFEN.

KARTOFFELSUPPE



500g Kartoffeln	1 l Gemüsebrühe
3 Stangen Lauchzwiebeln	200 ml Sahne
1 Zwiebel	Milch nach Bedarf
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
1 Karotte	Frisch geriebene Muskatnuss
ca. 50g Knollensellerie	1 EL Mittelscharfer Senf
1 Zweig Thymian	



Das Gemüse schälen, wenn nötig, und in nussgroße Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln in Scheiben schneiden.

Dann alles außer den Kartoffeln in einem großen Topf mit Öl glasig dünsten.

Die Kartoffeln dazugeben und noch kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Thymian dazugeben und für 30 Minuten köcheln.

Suppe pürieren. Die Sahne einrühren und kurz aufkochen lassen.

Wenn die Suppe noch zu „dick“ ist, Milch nach Bedarf zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Senf abschmecken.



Weitere Infos finden Sie unter:
www.ernaehrungsrat-ffb.de