Saisonkalender Herbst–Winter (Oktober–Dezember)

Was jetzt regional wächst, reift und gelagert wird – dein Fahrplan für kurze Wege.

Gemüse der Saison

Frisch vom Feld (Oktober bis Mitte November):
Diese Sorten kommen jetzt direkt vom Acker –
voller Geschmack, ohne lange Transportwege.

- **Kürbis –** Hokkaido, Butternut, Muskat – süßlich, nussig, vielseitig.
- **Rote Bete –** erdig, mild, reich an Eisen und Farbe.
- **Pastinaken & Petersilienwurzel –** aromatisch und leicht süßlich.
- **Kohlrabi (spät) –** zart, knackig, besonders aus Freilandanbau.
- **Sellerie (Knolle & Stange) –** kräftiges Aroma für Suppen und Eintöpfe.
- **Mangold & Spinat (Spätherbst) –** zarte Blätter bis zum ersten Frost.
- **Lauch (Porree) –** robust, wärmend, perfekt für Aufläufe.
- **Karotten –** süß, saftig, lagert sich lange.
- **Steckrüben & Kohlrüben –** alte Sorten, wiederentdeckt in der regionalen Küche.

Klassiker der Lagerzeit
(November bis Februar):

Diese Gemüse sind die Helden des Winters –
geerntet im Herbst, gelagert im Sand oder Keller.

- **Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Grünkohl, Rosenkohl** – unverzichtbar in der kalten Jahreszeit.
- **Kartoffeln** – Basis für unzählige Gerichte.
- **Zwiebeln & Knoblauch** – würzige Grundzutaten, lagerfähig über Monate.
- **Topinambur** – nussig, süßlich, ideale Abwechslung zu Kartoffeln.
- **Rettich & Schwarzwurzel** – alte Wurzelgemüse, leicht scharf und ballaststoffreich.

Obst der Saison - Frisch geerntet (Oktober):

- **Äpfel** – Hauptsaison! Von Elstar bis Boskoop – frisch oder eingelagert.
- **Birnen** – süß-mild bis herb-würzig, ideal zum Backen.
- **Quitten** – duften nach Spätsommer, perfekt für Gelee oder Kompott.
- **Trauben** – letzte Freilandfrüchte der Saison.

Aus Lagerung (November–Dezember)**:**

- **Äpfel & Birnen** – in kühlen Kellern monatelang haltbar.
- **Walnüsse** & Haselnüsse – frisch gesammelt, getrocknet lagern.
- **Hagebutten** – für Tee oder Mus, besonders vitaminreich.
- **Trockenobst** – Äpfel, Birnen oder Pflaumen als gesunde Süßigkeit.

Kräuter & Wildgrün

Selbst im Herbst wächst noch Würze
direkt vor der Haustür:

- **Petersilie –** robust bis zum Frost.
- **Schnittlauch (spät) –** letzte Halme im Oktober.
- **Liebstöckel, Thymian, Salbei, Rosmarin –** Kräuter des Herbstes, ideal zum Trocknen.
- **Brennnessel & Vogelmiere –** essbare Wildkräuter für Tees oder Salate (bis November).
-

Tipp: Kräuter lassen sich jetzt leicht trocknen oder einfrieren –
so hast du sie bis ins Frühjahr verfügbar.

Pilze der Saison

Von Ende September bis in den November hinein herrscht Pilzhochsaison.

- **Steinpilz, Maronenröhrling, Rotkappe –** kräftig, nussig, zum Braten und Einlegen.
- **Austernseitlinge & Kräuterseitlinge –** aus regionaler Zucht, idealer Fleischersatz.
- **Champignons (Freiland) –** letzte frische Exemplare vor der Winterzucht.

Hinweis: Wildpilze nur mit Bestimmung oder aus geprüften Sammelstellen – Sicherheit geht vor.

Lager & Vorratsklassiker

Diese Produkte sind die Basis jeder regionalen Herbstküche – haltbar, nährend und vielseitig:

- **Getreide:** Dinkel, Roggen, Buchweizen, Hafer
- **Hülsenfrüchte:** Linsen, Erbsen, Bohnen
- **Milchprodukte:** Butter, Sauerrahm, Käse, Joghurt
- **Eier:** aus Freilandhaltung – oft auch im Winter erhältlich
- **Honig:** regionaler Blüten- oder Waldhonig für süße und herzhafte Gerichte
- **Öle:** Rapsöl, Walnussöl, Leinöl – alle aus heimischer Pressung

Lager & Vorratsklassiker

Diese Produkte sind die Basis jeder regionalen Herbstküche – haltbar, nährend und vielseitig:

- **Getreide:** Dinkel, Roggen, Buchweizen, Hafer
- **Hülsenfrüchte:** Linsen, Erbsen, Bohnen
- **Milchprodukte:** Butter, Sauerrahm, Käse, Joghurt
- **Eier:** aus Freilandhaltung – oft auch im Winter erhältlich
- **Honig:** regionaler Blüten- oder Waldhonig für süße und herzhafte Gerichte
- **Öle:** Rapsöl, Walnussöl, Leinöl – alle aus heimischer Pressung

Tipp: So nutzt du den Saisonkalender im Alltag

Wähle deine Basis-Zutaten nach Monat:
z. B. im Oktober Kürbis + Apfel, im November Kohl + Nüsse.
Plane Mahlzeiten um die Ernte, nicht um Rezepte.
Ergänze deinen Vorrat saisonal:
jede Woche ein kleines Glas Ferment oder Trockenobst.
Kombiniere frische & gelagerte Zutaten:
frisch + fermentiert = perfekte Balance.

„Saison ist kein Trend – sie ist ein Rhythmus.
Und wer ihm folgt, lebt leichter, nachhaltiger und genussvoller.“