

# Was wird im HERBST GEERNTET?



Im Herbst zeigt sich die Natur von ihrer besten Seite. Die Wälder strahlen in warmen Farben, Blätter tanzen von den Bäumen. Der Herbst ist aber nicht nur hübsch, sondern auch fein: Früchte und Gemüse haben den ganzen Sommer Wärme und Licht gesammelt, damit sie bei der Herbsternste süss, voller Geschmack und saftig sind. Mmmm!

Im Herbst gibt es von vielen Früchten und Gemüsen so viel, dass man gar nicht alles auf einmal aufessen kann. Darum legen wir jetzt einen Vorrat für den Winter an, wenn nicht mehr so viel wächst. Früchte lassen sich in süsse Konfi verwandeln, Gemüse werden durchs Einlegen lange haltbar.

Herbstzeit ist  
**VORRATSZEIT**

## HERBST

september · oktober · november

- Green (Gemüse):** Krautstiel, Rettich, Pastinaken, Federkohl, Kabis, Petersilienwurzel, Chinakohl, Zwiebeln, Meerrettich, Ingwer, Lauch, Randen, Kürbis, Schwarzwurzel, Süsskartoffeln, Kartoffeln, Wirz, Spinat, Spitzkabis, Topinambur, Stangenbohnen, Rüebl, Schwarzer Rettich
- Pink (Früchte):** Birne, Trauben, Apfel, Kiwi
- Blue (Kräuter):** Salbei, Estragon, Dill, Oregano
- Yellow (Salate):** Portulak, Rucola, Kopfsalat, Zuckerhut, Eisbergsalat

**SALATE** **GEMÜSE** **FRÜCHTE** **KRÄUTER**

Schweizer Erntesaison: Diese Früchte, Gemüsesorten, Salate & Kräuter wachsen im Herbst auf Schweizer Feldern.

Noch mehr spannendes Kochwissen gibt es auf [littlefooby.ch/wissen](http://littlefooby.ch/wissen)