

# Was wird im SOMMER GEERNTET?



Das warme Wetter des Sommers sorgt dafür, dass es auf dem Tisch richtig bunt zu und hergeht. Saftige Früchte, süsse Beeren und knackiges Gemüse gibt es jetzt direkt aus der Region im Laden zu kaufen. Vielleicht findest du sogar das eine oder andere im heimischen Garten?

Sommer zum  
**MITNEHMEN**

Bei so viel Auswahl fällt es schwer, sich für eine Sorte zu entscheiden. Wenn ihr Früchte und Gemüse klein schneidet und auf mehrere Znüniüböxli verteilt, könnt ihr von jedem etwas probieren und die Snacks sind immer abwechslungsreich.

## SOMMER

Juni · Juli · August

- SALATE** (Yellow background): Rucola, Kopfsalat, Eisbergsalat
- GEMÜSE** (Green background): Knollensellerie, Rettich, Blumenkohl, Kabis, Zwiebeln, Fenchel, Peperoni, Gurken, Radiesli, Tomate, Chinakohl, Zucchini, Patisson, Wirz, Lauch, Broccoli, Aberginen, Kürbis, Bohnen, Kartoffeln, Rüebli, Zuckermais, Stangensellerie
- FRÜCHTE** (Pink background): Kirsche, Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Zwetschgen, Stachelbeeren, Aprikosen, Johannisbeeren, Brombeeren
- KRÄUTER** (Blue background): Peterli, Rosmarin, Koriander, Oregano, Basilikum, Majoran

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

SALATE GEMÜSE FRÜCHTE KRÄUTER

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