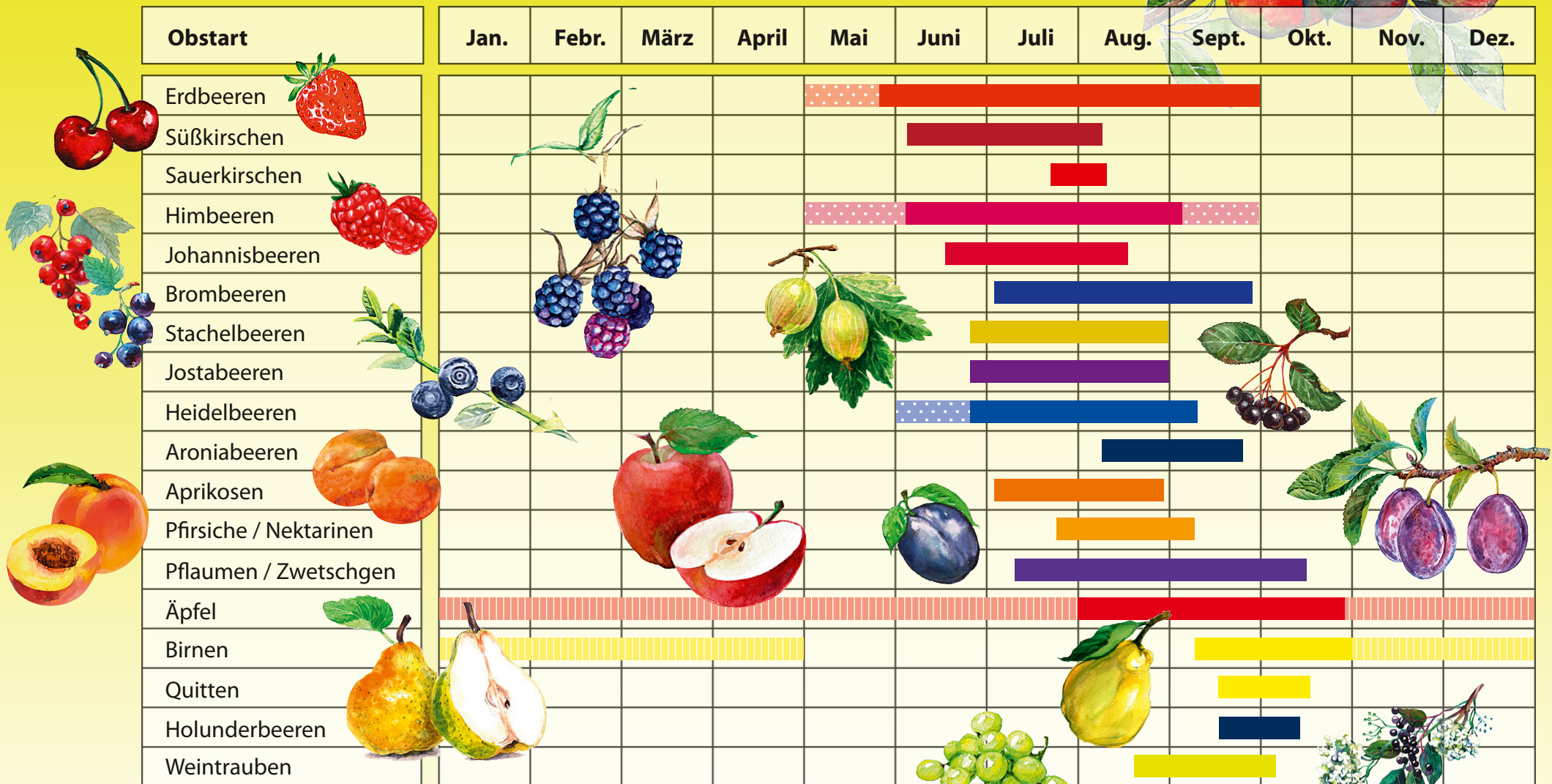


Heimisches Obst: Wann gibt es was?

Ein Saisonkalender für Obst aus deiner Region



 Freilandprodukte
  Geschützter Anbau (Abdeckungen, Gewächshäuser)
  Aus Lagerung


Obstbauverband
 Sachsen & Sachsen-Anhalt e.V.
 Dorfplatz 2 • 01809 Dohna OT Borthen
 info@obstbauverband.de
 www.sächsisches-obst.de

Obstbauverband
 Sachsen & Sachsen-Anhalt e. V.
 Dorfplatz 2 • 01809 Dohna OT Borthen
 info@obstbauverband.de
 www.sächsisches-obst.de

SACHSEN


Diese Maßnahme wird
 mitfinanziert durch
 Steuermittel auf Grundlage
 des vom Sächsischen Landtag
 beschlossenen Haushaltes.

Beerenobst



Erdbeeren

Sie sind saftig, aromatisch und reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Weil sie sehr kalorienarm sind, gelten sie als die Schlankmacher unter den Früchten und man kann sie ganz unbeschwert genießen: pur, mit etwas Sahne, auf Kuchen oder im Salat.



Himbeeren und Brombeeren

Himbeeren sind aromatisch, fruchtig und erfrischend. Gerne werden sie auch für Süßspeisen, als Kuchenbelag und für Marmeladen verwendet. Brombeeren sind Verwandte der Himbeeren, schmecken aber nicht so süß wie diese.



Johannisbeeren und Stachelbeeren

Johannisbeeren und Stachelbeeren haben den höchsten Vitamin C-Gehalt unter den Beeren. Sie schmecken süß bis herb-säuerlich und werden gerne zu Konfitüre, Gelee, Saft oder Wein verarbeitet. Aber auch zum Naschen oder als fruchtiger Kuchenbelag sind sie sehr beliebt.

Heidelbeeren und Aroniabeeren

Heidelbeeren sind dunkelblau mit hellem Fruchtfleisch und haben einen ausgezeichneten, sehr feinen Geschmack. Sie lassen sich frisch verzehren, können aber auch getrocknet oder eingefroren werden.

Aroniabeeren haben eine intensive, dunkel-violette Farbe und einen fein-herben, säuerlichen Geschmack.

Beide Beeren enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe sowie wertvolle Antioxidantien, die unsere Zellen schützen und das Immunsystem stärken.

Holunder

Der Holunder ist ein Multitalent für die genussreiche Küche und als Heilmittel. Er wird nicht frisch verzehrt, sondern verarbeitet. Aus den Blüten wird Holunderblütentee und Holundersekt gewonnen. Die schwarzen, aromatischen Beeren werden zu Holundersaft oder Gelee verarbeitet.



Weintrauben

Als Trauben werden die Fruchtstände der Weinreben bezeichnet, die einzelnen Früchte heißen Weinbeeren. Wegen ihrer Süße sind sie sehr beliebt zum Naschen, verarbeitet werden sie zu Saft oder Wein.



Steinobst



Süß- und Sauerkirschen

Kirschen gibt es als Süß- und Sauerkirschen. Süßkirschen werden in Herzkirschen mit weichem Fruchtfleisch und in knackige Knorpelkirschen unterteilt. Sie können unterschiedlich groß sein und ihre Farbe reicht von Gelbrot bis beinahe Schwarz. Sie sind vor allem beliebt zum Frischverzehr.

Sauerkirschen teilt man in Morellen und Amarellen ein. Ihre Farbe reicht von Hellrot bis Schwarzrot. Sie werden meist verarbeitet: zu Desserts, Kompott oder Konfitüren und in Kuchen und Torten.

Kirschen sind gesunde und schnelle Energiespender mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen und einem hohen Gehalt an verdauungsfördernden Ballaststoffen. Die roten Farbstoffe der Süßkirsche (Anthocyane) wirken entzündungshemmend und lindern Rheuma und Gichtbeschwerden. Sie schützen außerdem vor der schädigenden Wirkung freier Radikale in den Zellen, stärken das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System.

Pfirsiche und Aprikosen

Pfirsiche sind Lieblinge unter den Sommerfrüchten – schön, saftig und süß. Besonders beliebt sind sie als Frischobst, aber auch als Basis für Desserts, Kuchen und Getränke. Aprikosen sind ausgereift schön saftig und von aromatischem, süßem Geschmack.

Beide Früchte enthalten viel Provitamin A, das die Sehkraft und eine gesunde, schöne Haut unterstützt.



Pflaumen, Zwetschgen, Mirabellen

Wie unterscheidet man Pflaumen und Zwetschgen?

Pflaumen sind blau-violett und haben eine längliche Furche. Ihr Fruchtfleisch ist süß, saftig und von weicher, lockerer Konsistenz – es löst sich allerdings meist nur schwer vom Stein. Pflaumen schmecken frisch sehr lecker und eignen sich gut zur Herstellung von Mus und Marmelade.



Zwetschgen sind dunkler, bläulich-violett und ihre Furche ist weniger ausgeprägt. Das gelbe Fruchtfleisch ist fester und trockener und von süß-saurem Geschmack. Es lässt sich sehr leicht vom Kern lösen. Zwetschgen eignen sich sehr gut zum Backen.



Kernobst



Äpfel

Äpfel spielen in der täglichen Ernährung eine große Rolle. Sie schmecken nicht nur gut, sondern fördern auch die Gesundheit durch ihren hohen Gehalt an Vitaminen, Pektinen, Mineralstoffen, Fruchtsäuren und Ballaststoffen. Arm an Kalorien, sind sie auch das ideale Obst, um gesund und schlank zu bleiben.

Dass Äpfel so beliebt sind, liegt auch daran, dass sie sich einfach verzehren lassen, überallhin mitgenommen werden können und wir unter einer Vielzahl von Sorten wählen können, die sich in Aussehen und Geschmack unterscheiden. So gibt es Äpfel mit fein-würzigem, erfrischend-säuerlichem, oder mild-aromatischem Geschmack. Und es gibt Sorten mit mürbem, knackigem, saftigem, feinem und festem Fruchtfleisch. Äpfel sind auch verarbeitet vielseitig verwendbar: als Mus, Kompott und Gelee, zum Backen oder als Saft.

Birnen

Birnen mag eigentlich jeder, denn sie sind säurearm, mild und süß im Geschmack. Sie gehören auch zu den besonders leicht verdaulichen und magenfreundlichen Obstsorten, die auch Babys und Kranke bestens vertragen.



Quitten

Quitten haben eine birnen- oder apfelähnliches Aussehen, allerdings sind Schale und Fruchtfleisch sehr hart. Sie werden deshalb nicht roh verzehrt, sondern gekocht. Das weiche, süße Fruchtfleisch wird dann weiterverarbeitet, meist zu Gelee, Marmelade oder Saft.

Mit ihrem hohen Gehalt an Pektinen, Gerbstoffen und Ballaststoffen sind Quitten besonders für Magen und Darm wertvoll. Quittenkerne wirken schleimlösend und heilend bei Halsschmerzen und Husten – indem man sie lutscht wie ein Bonbon.



Obstbauverband
Sachsen & Sachsen-Anhalt e.V.