

Saisonaler Clean Eating Guide



1

Nachhaltig durch alle Jahreszeiten

Inhaltsverzeichnis

1. [Über diesen saisonalen Guide](#)
2. [Der Jahreskreis der Lebensmittel](#)
3. [Frühlings-Clean-Eating](#)
4. [Sommer-Clean-Eating](#)
5. [Herbst-Clean-Eating](#)
6. [Winter-Clean-Eating](#)
7. [Ganzjährige nachhaltige Grundzutaten](#)
8. [Praktische Umsetzungstipps](#)

Über diesen saisonalen Guide

Nachhaltiges Clean Eating bedeutet, im Einklang mit den natürlichen Zyklen unserer Umgebung zu essen. Dieser Guide führt dich durch alle vier Jahreszeiten mit:

- **Saisonkalendern** für Obst, Gemüse und andere Lebensmittel
- **Wochenplänen** für jede Jahreszeit
- **Rezeptideen**, die saisonale und regionale Zutaten optimal nutzen
- **Einkaufstipps** für umweltbewusstes Einkaufen
- **Vorbereitungsstrategien** für nachhaltiges Meal-Prep

2

Die saisonale Ernährung bietet zahlreiche Vorteile:

- Höherer Nährstoffgehalt in Obst und Gemüse zur Hauptsaison
- Geringerer ökologischer Fußabdruck durch kürzere Transportwege
- Unterstützung lokaler Landwirtschaft und regionale Wertschöpfung
- Günstigere Preise durch natürliches Überangebot
- Natürliche Abwechslung im Speiseplan

Nutze diesen Guide, um deinen Clean-Eating-Lebensstil im Einklang mit den Jahreszeiten zu gestalten!

Der Jahreskreis der Lebensmittel

Unser Essen folgt von Natur aus einem Jahreskreis, der sich aus klimatischen Bedingungen und natürlichen Wachstumszyklen ergibt. Ein Verständnis dieser Rhythmen hilft, nachhaltiger und gesünder zu essen.

Saisonalität verstehen

Die wahre Bedeutung von "saisonal":

Saisonale Lebensmittel werden während ihrer natürlichen Erntezeit in deiner Region angebaut, ohne künstliche Wachstumsbedingungen wie beheizte Gewächshäuser. Diese Definition ist wichtig, da viele als "saisonal" beworbene Produkte in Wirklichkeit importiert oder unter energieintensiven Bedingungen angebaut werden.

Der "100km-Radius" als Orientierung:

Als grobe Faustregel gilt: Betrachte Lebensmittel als regional, wenn sie innerhalb eines 100km-Radius um deinen Wohnort angebaut wurden. Diese Definition ist nicht starr, aber hilft als Orientierung für kurze Transportwege.

Die vier Ernährungssaisons in Deutschland

Unsere Einteilung in vier Jahreszeiten bietet einen guten Rahmen für saisonales Essen:

Frühling (März-Mai): Zeit des Neubeginns – erste Frischkost nach dem Winter, viele Kräuter, Blattgemüse, später Spargel und Erdbeeren.

Sommer (Juni-August): Höhepunkt der Frischkost – Vielfalt an Beeren, Sommergemüse wie Zucchini, Tomaten, Paprika, erstes Wurzelgemüse.

Herbst (September-November): Erntezeit – Kürbisse, Kartoffeln, Äpfel, Birnen, Kohl, Wurzelgemüse, Nüsse und Pilze.

Winter (Dezember-Februar): Lagerzeit – Lagergemüse wie Kohl, Wurzelgemüse, Kartoffeln, ergänzt durch Zitrusfrüchte und Konserviertes.

Mit diesem natürlichen Rhythmus zu essen bedeutet, stets die optimalsten, nährstoffreichsten und umweltfreundlichsten Optionen zu wählen.

3

Frühlings-Clean-Eating (März bis Mai)

Der Frühling markiert den Übergang von den schweren Wintergerichten zu leichter, frischer Kost. Er bietet die ersten heimischen Frischprodukte des Jahres.

Saisonkalender Frühling

Gemüse:

- Spinat (März-Mai)
- Radieschen (April-Mai)
- Spargel (April-Juni)
- Rhabarber (April-Juni)
- Frühlingszwiebeln (April-Mai)
- Verschiedene Salate (ab April)
- Frühkartoffeln (ab Mai)
- Kohlrabi (ab Mai)
- Erbsen (ab Mai)

Obst:

- Erste Erdbeeren (ab Mai)

Kräuter:

- Bärlauch (März-Mai)
- Schnittlauch (März-Oktober)
- Petersilie (ab April)
- Brennnessel (April-Juni)
- Löwenzahn (April-Mai)

Wildpflanzen zum Sammeln:

- Giersch (ab März)
- Junge Brennnesseln (März-April)
- Löwenzahnblätter (März-April)
- Vogelmiere (März-Mai)

7-Tage-Frühlingsplan

Montag

- **Frühstück:** Haferporridge mit Rhabarber-Kompott
- **Mittagessen:** Frühlingsalat mit Radieschen, Frühlingszwiebeln und hart gekochten Eiern
- **Abendessen:** Spargelrisotto mit frischen Kräutern

Dienstag

- **Frühstück:** Brennnessel-Smoothie mit Apfel und Banane
- **Mittagessen:** Bärlauchsuppe mit Vollkornbrot
- **Abendessen:** Ofengemüse mit Frühkartoffeln und Kräuterquark

Mittwoch

- **Frühstück:** Vollkornbrot mit Kräuterfrischkäse und Radieschen
- **Mittagessen:** Quinoa-Bowl mit Frühlingsgemüse und Kichererbsen
- **Abendessen:** Spinat-Frittata mit Kräutern

Donnerstag

- **Frühstück:** Bircher Müsli mit getrockneten Beeren
- **Mittagessen:** Kohlrabi-Sticks mit Hummus und Vollkornbrot
- **Abendessen:** Grüne Pasta mit Erbsen, Spinat und Bärlauchpesto

Freitag

- **Frühstück:** Grüner Smoothie mit Spinat und Apfel
- **Mittagessen:** Linsensalat mit gerösteten Frühlingszwiebeln
- **Abendessen:** Spargel mit neuen Kartoffeln und Kräuter-Vinaigrette

Wochenende

- **Frühstück:** Wildkräuter-Omelett mit Bärlauch und Löwenzahn
- **Mittagessen:** Kartoffel-Spinat-Suppe mit Vollkornbrot
- **Abendessen:** Spargel-Erdbeer-Salat mit regionalem Ziegenkäse

Frühlingsrezept: Bärlauch-Pesto

Zutaten (für 1 kleines Glas):

- 100g frischer Bärlauch
- 50g Pinienkerne oder regionale Walnüsse
- 50g Parmesan oder regionaler Hartkäse
- 100ml natives Olivenöl extra
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Bärlauch gründlich waschen und trocknen
2. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren
3. In ein sauberes Glas füllen und mit etwas Öl bedecken
4. Im Kühlschrank etwa 1-2 Wochen haltbar

Verwendung: Zu Pasta, als Brotaufstrich, für Ofenkartoffeln oder zum Verfeinern von Suppen.

Frühlingszeit ist Wildkräuterzeit

Der Frühling bietet die einzigartige Möglichkeit, nährstoffreiche Wildkräuter zu sammeln. Diese heimischen "Superfoods" sind kostenlos, nachhaltig und extrem nährstoffreich.

Bei der Wildpflanzensammlung beachte:

- Sammle nur, was du sicher identifizieren kannst
- Meide Straßenränder und intensiv gedüngte Flächen
- Nimm nur so viel, wie du brauchst

- Lasse immer genug für die Regeneration der Pflanzen stehen

Sommer-Clean-Eating (Juni bis August)

Der Sommer bietet die größte Vielfalt an heimischem Obst und Gemüse. Jetzt ist die ideale Zeit für frische, leichte Mahlzeiten mit minimaler Zubereitung.

Saisonkalender Sommer

Gemüse:

- Tomaten (Juli-September)
- Zucchini (Juni-September)
- Gurken (Juni-September)
- Paprika (Juli-September)
- Auberginen (Juli-September)
- Mais (August-September)
- Salate (aller Art)
- Bohnen (Juli-September)
- Fenchel (Juli-September)

Obst:

- Erdbeeren (bis Juni)
- Himbeeren (Juni-August)
- Blaubeeren (Juli-August)
- Johannisbeeren (Juli-August)
- Kirschen (Juni-Juli)
- Aprikosen (Juli-August)
- Pfirsiche (Juli-August)
- Pflaumen (ab August)
- Erste frühe Äpfel (ab August)

Kräuter:

- Alle Gartenkräuter in Fülle

- Basilikum (Juni-September)
- Thymian (Juni-September)
- Rosmarin (Juni-September)
- Minze (Juni-September)

7-Tage-Sommerplan

Montag

- **Frühstück:** Joghurt mit frischen Beeren und Nüssen
- **Mittagessen:** Bunter Sommersalat mit heimischen Beeren und gerösteten Sonnenblumenkernen
- **Abendessen:** Gefüllte Zucchini mit Quinoa und frischen Kräutern

Dienstag

- **Frühstück:** Smoothie Bowl mit Sommerfrüchten und Granola
- **Mittagessen:** Kalte Gurken-Joghurt-Suppe mit Vollkornbrot
- **Abendessen:** Bunte Gemüsepfanne mit Kräutern und Buchweizen

Mittwoch

- **Frühstück:** Vollkornbrot mit Avocado und Tomate
- **Mittagessen:** Bunter Bohnensalat mit Tomaten und Kräutern
- **Abendessen:** Gegrilltes Sommergemüse mit Kräuterdip

Donnerstag

- **Frühstück:** Overnight Oats mit Pfirsichen
- **Mittagessen:** Tomaten-Brot-Salat (Panzanella) mit Basilikum
- **Abendessen:** Ofenpaprika gefüllt mit Hirse und Sommergemüse

Freitag

- **Frühstück:** Beeren-Pancakes aus Vollkornmehl
- **Mittagessen:** Gazpacho (kalte Gemüsesuppe) mit Vollkornbrot
- **Abendessen:** Bunte Bowl mit Sommergemüse und Kichererbsen

Wochenende

- **Frühstück:** Mediterrane Gemüse-Frittata mit frischen Kräutern

- **Mittagessen:** Wassermelonen-Feta-Salat mit Minze
- **Abendessen:** Grillteller mit Maiskolben, Gemüsespießen und Kräuterbutter

Sommerrezept: Gazpacho - Kalte Gemüsesuppe

Zutaten (4 Portionen):

- 6 reife Tomaten
- 1 Gurke
- 1 rote Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Apfelessig
- Frische Kräuter (Basilikum, Petersilie)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Gemüse waschen und grob würfeln
2. Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren
3. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und eventuell mehr Essig abschmecken
4. Mindestens 2 Stunden kalt stellen
5. Mit fein gewürfeltem Gemüse und Kräutern garnieren

Tipp: Perfekt für heiße Sommertage, wenn keine Lust auf Kochen besteht.

Konservieren für später

Der Sommerüberfluss bietet die ideale Gelegenheit, für kargere Zeiten vorzusorgen:

Einfache Konservierungsmethoden:

- Einfrieren von Beeren auf Backblechen, dann in Behälter umfüllen
- Tomatensoße in größeren Mengen kochen und einfrieren
- Kräuter zu Pesto verarbeiten oder in Eiswürfelformen mit Öl einfrieren
- Marmeladen und Kompotte aus Sommerfrüchten selbst herstellen
- Gemüse fermentieren (einfach mit Salzlake ansetzen)

Das Konservieren von Sommergemüse und -obst reduziert Food Waste und ermöglicht es, auch im Winter regionale Produkte zu genießen.

Herbst-Clean-Eating (September bis November)

Der Herbst ist die Zeit der Ernte und Fülle. Eine Vielzahl an heimischem Gemüse und Obst steht zur Verfügung und bietet eine hervorragende Basis für nährstoffreiche Mahlzeiten.

9

Saisonkalender Herbst

Gemüse:

- Kürbisse aller Art (September-November)
- Verschiedene Kohlsorten (Wirsing, Weißkohl, Rotkohl)
- Rosenkohl (Oktober-Februar)
- Lauch/Porree (September-März)
- Karotten (ganzjährig, Hauptsaison im Herbst)
- Rote Bete (September-April)
- Pastinaken (Oktober-März)
- Sellerie (September-März)
- Topinambur (Oktober-März)
- Schwarzwurzeln (Oktober-März)

Obst:

- Äpfel (August-Oktober)
- Birnen (August-Oktober)
- Pflaumen (bis Oktober)
- Quitten (Oktober-November)
- Weintrauben (September-Oktober)
- Brombeeren (bis Oktober)
- Sanddorn (September-November)

Nüsse und Pilze:

- Walnüsse (September-Oktober)
- Haselnüsse (September-Oktober)

- Esskastanien/Maronen (Oktober-November)
- Verschiedene Speisepilze (je nach Art, September-November)

7-Tage-Herbstplan

Montag

- **Frühstück:** Warmes Apfel-Zimt-Porridge mit Walnüssen
- **Mittagessen:** Kürbissuppe mit Ingwer und Vollkornbrot
- **Abendessen:** Ofengemüse mit Wurzelgemüsen und Kräutern

Dienstag

- **Frühstück:** Bircher Müsli mit geriebenen Äpfeln und Haselnüssen
- **Mittagessen:** Rote-Bete-Salat mit Apfel und Walnüssen
- **Abendessen:** Gefüllter Hokkaido-Kürbis mit Quinoa und Gemüse

Mittwoch

- **Frühstück:** Vollkornbrot mit Birnen und Nussbutter
- **Mittagessen:** Pastinaken-Karotten-Suppe mit Vollkornbrot
- **Abendessen:** Geröstetes Wurzelgemüse mit Buchweizen

Donnerstag

- **Frühstück:** Apfel-Quark mit Zimt und Haselnüssen
- **Mittagessen:** Lauch-Kartoffel-Suppe mit Vollkornbrot
- **Abendessen:** Buntes Pfannengericht mit Wurzelgemüse und Pilzen

Freitag

- **Frühstück:** Warme Haferflocken mit gedünsteten Äpfeln und Zimt
- **Mittagessen:** Rote-Linsen-Suppe mit Wurzelgemüse
- **Abendessen:** Gebratener Rosenkohl mit Walnüssen und Kartoffeln

Wochenende

- **Frühstück:** Kürbis-Pancakes mit Apfelkompott
- **Mittagessen:** Pilzrisotto mit frischen Kräutern
- **Abendessen:** Gefüllte Wirsingblätter mit Buchweizen und Gemüse

Herbstrezept: Wurzelgemüse-Pfanne mit Kräutern

Zutaten (4 Portionen):

- 500g gemischtes Wurzelgemüse (Pastinaken, Karotten, Rote Bete, Süßkartoffeln)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL regionales Pflanzenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL Rosmarin
- 100g regionale Hülsenfrüchte (gekochte Linsen oder weiße Bohnen)
- Frische Kräuter zum Garnieren
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Wurzelgemüse waschen, schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden
2. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen
4. Wurzelgemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten braten
5. Gewürze und Hülsenfrüchte hinzufügen, weitere 5 Minuten mitgaren
6. Mit frischen Kräutern garnieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Tipp: Wunderbar als Hauptgericht mit einem Stück Vollkornbrot oder als Beilage zu einer Proteinquelle.

Einlagerung und Konservierung im Herbst

Die Herbsterte bietet sich ideal zur Bevorratung für den Winter an:

Lagerung:

- Äpfel und Birnen: Kühl, dunkel und luftig lagern, nicht direkt nebeneinander
- Kürbisse: Bei ca. 10-15°C mehrere Monate haltbar
- Wurzelgemüse: In Kisten mit Sand oder im Keller
- Kartoffeln: Dunkel und kühl, getrennt von Äpfeln (diese fördern das Keimen)

Konservierung:

- Gemüsebrühe aus Herbstgemüse einkochen und einfrieren

- Apfelmus und Birnenkompott einkochen
- Kürbis in Würfeln einfrieren
- Pilze trocknen oder einfrieren
- Kohl zu Sauerkraut fermentieren

Winter-Clean-Eating (Dezember bis Februar)

Der Winter ist die größte Herausforderung für regionales und saisonales Essen, bietet aber dennoch viele Möglichkeiten für nahrhaftes Clean Eating.

Saisonkalender Winter

Gemüse:

- Verschiedene Kohlsorten (Grünkohl, Rosenkohl, Wirsing)
- Wurzelgemüse (Pastinaken, Schwarzwurzeln, Topinambur)
- Chicorée (Dezember-April)
- Feldsalat (Oktober-März)
- Lauch/Porree (bis März)
- Lagergemüse: Kartoffeln, Kürbis, Zwiebeln, Knoblauch

Obst:

- Lageräpfel und -birnen
- Importierte Zitrusfrüchte (ökologisch vertretbar, da per Schiff transportiert)

Sonstige:

- Nüsse und Trockenfrüchte
- Eingelagerte Produkte aus Herbsterte
- Konservierte Lebensmittel (selbst eingemacht)
- Sprossen (selbst gezogen)

7-Tage-Winterplan

Montag

- **Frühstück:** Warmes Haferporridge mit gedörrten Früchten und Nüssen
- **Mittagessen:** Grünkohlsuppe mit Vollkornbrot

- **Abendessen:** Ofenkartoffeln mit Quark und Winterkräutern

Dienstag

- **Frühstück:** Warmer Apfel-Zimt-Haferbrei mit Haselnüssen
- **Mittagessen:** Pastinaken-Birnen-Suppe
- **Abendessen:** Kohlrouladen mit Buchweizen-Pilz-Füllung

Mittwoch

- **Frühstück:** Vollkornbrot mit Avocado und Sprossen
- **Mittagessen:** Winterliche Buddha-Bowl mit Ofengemüse und Hülsenfrüchten
- **Abendessen:** Ofengemüse mit Topinambur, Pastinaken und Rote Bete

Donnerstag

- **Frühstück:** Smoothie mit eingefrorenem Sommerobst und Nüssen
- **Mittagessen:** Winterlicher Feldsalat mit Birne und Walnüssen
- **Abendessen:** Rosenkohl-Kartoffel-Pfanne mit Kräutern

Freitag

- **Frühstück:** Overnight Oats mit Apfelkompott und Zimt
- **Mittagessen:** Schwarzwurzel-Cremesuppe
- **Abendessen:** Gebratener Chicorée mit Buchweizen-Risotto

Wochenende

- **Frühstück:** Warme Quinoa-Frühstücksbowl mit Wintergewürzen
- **Mittagessen:** Grünkohl-Eintopf mit Kartoffeln
- **Abendessen:** Gefüllter Hokkaido-Kürbis mit Linsen und Winterkräutern

Winterrezept: Wärmender Grünkohl-Eintopf

Zutaten (4 Portionen):

- 500g Grünkohl, gewaschen und in Streifen geschnitten
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 500g Kartoffeln, gewürfelt
- 2 Karotten, in Scheiben

- 1 EL regionales Öl
- 1 TL Senf
- 1 TL Kümmel
- 750ml Gemüsebrühe
- 100ml Hafersahne (optional)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen
2. Grünkohl hinzufügen und kurz mitdünsten
3. Mit Brühe ablöschen, Gewürze hinzufügen
4. Kartoffeln und Karotten hinzugeben, alles etwa 20-25 Minuten köcheln lassen
5. Optional Hafersahne einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken
6. Mit frischen Kräutern garniert servieren

Tipp: Über Nacht ziehen lassen – am nächsten Tag schmeckt der Eintopf noch besser!

Strategien für regionales Essen im Winter

Der Winter erfordert etwas mehr Kreativität und Planung für eine nachhaltige Ernährung:

Indoor-Anbau:

- Sprossen und Microgreens selbst ziehen (brauchen nur 5-7 Tage)
- Kräuter auf der Fensterbank kultivieren
- Pilzzuchtsets für zuhause nutzen

Kluge Ergänzungen:

- Hülsenfrüchte und Getreide aus regionalem Anbau
- Eingefrorene heimische Sommerfrüchte und -gemüse
- Fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut, Kimchi)
- Eingemachtes aus eigener Herstellung

Fair gehandelte Importe: Einige nicht-regionale Produkte können sinnvolle Ergänzungen sein, wenn sie nachhaltig transportiert wurden (Schiff statt Flugzeug) und aus fairem Handel stammen:

- Zitrusfrüchte im Winter

- Nüsse und Trockenfrüchte
 - Olivenöl, Kokosfett, Kakao
-

Ganzjährige nachhaltige Grundzutaten

Bestimmte Lebensmittel bilden das Rückgrat einer nachhaltigen Clean-Eating-Ernährung über alle Jahreszeiten hinweg:

15

Hülsenfrüchte und Getreide

Diese nährstoffreichen Grundnahrungsmittel sind lange haltbar und in Deutschland angebaut verfügbar:

Hülsenfrüchte:

- Linsen (verschiedene Sorten)
- Erbsen (getrocknet)
- Bohnen (weiße Bohnen, Kidneybohnen)
- Kichererbsen

Getreide und Pseudogetreide:

- Hafer
- Dinkel
- Roggen
- Buchweizen (regional angebaut)
- Hirse (teilweise regional)

Nüsse und Ölsaaten

In Deutschland wachsen einige wertvolle Nuss- und Ölsaaten:

- Walnüsse
- Haselnüsse
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- Leinsamen

Langzeit-Lagergemüse

Einige heimische Gemüsesorten sind bei richtiger Lagerung mehrere Monate haltbar:

- Kartoffeln
- Kürbisse
- Zwiebeln und Knoblauch
- Wurzelgemüse (in Sand eingeschlagen)
- Kohl (kühl gelagert)

Konservierte Produkte

Selbst eingelegte oder fermentierte Lebensmittel ermöglichen nachhaltige Vielfalt:

- Sauerkraut und andere fermentierte Gemüse
- Eingelegtes und Einkochtes
- Trockenobst und -gemüse
- Eingefroren (idealerweise vom Saisonüberschuss)
- Selbstgemachte Pestos und Saucen (eingefroren)

Die Kombination aus diesen haltbaren Grundzutaten mit saisonalen frischen Lebensmitteln ermöglicht eine vielseitige, nährstoffreiche Ernährung über das ganze Jahr.

Praktische Umsetzungstipps

Die Umstellung auf eine saisonale Clean-Eating-Ernährung gelingt mit diesen praktischen Strategien:

Planung und Organisation

Saisonkalender nutzen:

- Drucke einen Saisonkalender für deine Region aus und hänge ihn sichtbar in der Küche auf
- Nutze Saisonkalender-Apps wie [regionale App einfügen]
- Führe ein "Erste/Letzte Saison"-Tagebuch für deine Lieblingslebensmittel

Mahlzeitenplanung:

- Plane Mahlzeiten auf Basis der aktuell verfügbaren Saisonprodukte
- Nutze ein rotierendes System mit 10-15 saisonalen Grundrezepten pro Jahreszeit
- Halte einige Notfall-Mealprep-Optionen im Tiefkühler bereit

Einkaufsstrategien

Direkte Bezugsquellen erschließen:

- Wochenmärkte (idealerweise mit Erzeugern aus der Region)
- Hofläden und Direktvermarkter
- Solidarische Landwirtschaft beitreten
- Abokisten von lokalen Bauernhöfen

Einkaufsroutinen etablieren:

- Ein großer Wocheneinkauf für Grundzutaten
- Kleine Zwischeneinkäufe für frische Produkte
- "Saisonale Schatzsuche" – probiere jede Woche ein neues saisonales Produkt

Umgang mit beschränkter Verfügbarkeit:

- "Wenn es da ist, nutze es in Fülle" – saisonale Höhepunkte voll ausschöpfen
- Mehrere Zubereitungsarten für dasselbe Produkt kennen
- Konservierungsmethoden beherrschen, um Überschüsse zu bewahren

Vorkochen und Vorbereiten

Saisonales Meal Prep:

- Grundkomponenten vorkochen (Hülsenfrüchte, Getreide)
- Saisongemüse vorschneiden und in verschließbaren Behältern aufbewahren
- Ein "Sammel-Gefrierbeutel" für Gemüsereste (für Brühe)
- Saisonale "Geschmacksbooster" vorbereiten (Pestos, Würzpasten)

Batch Cooking Saisonal anpassen:

- Frühling: Fokus auf leichte Suppen, Pestos und frische Dips
- Sommer: Vorgekochte Getreidesalate, kalte Suppen, marinierte Gemüse
- Herbst: Ofengemüse-Mischungen, Eintöpfe, Suppen
- Winter: Wärmende Currys, nahrhafte Suppen, Ofengerichte

Mit der Gemeinschaft verbinden

Teilen und Tauschen:

- Tauschkreise für Gartenüberschüsse organisieren
- Gemeinschaftliches Einkochen oder Fermentieren
- Rezepte und Erfahrungen mit saisonalen Produkten austauschen

Gemeinsame Beschaffung:

- Sammelbestellungen bei regionalen Erzeugern
- Food Coops oder Einkaufsgemeinschaften gründen
- Gemeinsame Lagerräume für Wintergemüse nutzen

Wissen weitergeben:

- Kinder in saisonales Kochen einbeziehen
- Workshops zum Thema Einkochen/Fermentieren anbieten
- Saisonale Kochgruppen initiieren

18

Diese praktischen Tipps helfen dir, die saisonale Clean-Eating-Ernährung in deinen Alltag zu integrieren – über alle Jahreszeiten hinweg. Erinnere dich: Es geht nicht um Perfektion, sondern um bewusste, schrittweise Verbesserungen, die langfristig deiner Gesundheit und unserem Planeten zugutekommen.

Viel Freude beim Entdecken der saisonalen Vielfalt und beim nachhaltigen Clean Eating!

Dieser saisonale Guide dient ausschließlich zu Informationszwecken. Die Angaben zu Saisonalität können je nach Region und jährlichen Wetterbedingungen leicht variieren. Bei der Wildpflanzensammlung ist besondere Vorsicht geboten - sammle nur Pflanzen, die du sicher identifizieren kannst.