

Regional in die warme Jahreszeit starten: Das hat jetzt Saison

Nach den Wintermonaten startet im Mai die Ernte vieler Obst- und Gemüsesorten aus heimischem Anbau. Die Auswahl ist groß – der Verein *Land schafft Leben* gibt einen Überblick, welches Obst und Gemüse im Mai Saison hat, und hat außerdem Tipps zur richtigen Lagerung.

Mit Beginn der warmen Jahreszeit ist Erfrischung gefragt – auch beim Essen. Gut, dass der Mai dafür einige Obst- und Gemüsesorten parat hat. Gurken sind hierfür aufgrund ihres hohen Wassergehalts besonders gut geeignet, Radieschen und Kohlrabi bieten sich als knackiger, vitaminreicher Rohkost-Snack an. Auch Rhabarber hat jetzt Saison, wobei dieser nicht roh verzehrt werden sollte. Er kann dafür besonders vielseitig verkocht werden: Marmeladen und Kuchen etwa verleiht er durch seine Säure das gewisse Etwas, aber auch als Grillbeilage eignet sich das fälschlicherweise häufig als Obst bezeichnete Blattstielgemüse perfekt. Hier macht sich auch der Spargel gut, der nun aus heimischem Anbau verfügbar ist.

Da haben wir den Salat!

Sobald die Temperaturen steigen, wird Salat auch gerne als leichte Hauptspeise gegessen. Das Salatsortiment im Mai lässt kaum Wünsche offen. Reich an Folsäure und Vitamin C stellt Salat eine erfrischende Gemüsesorte dar. Spinat, Vogelsalat, Rucola und Eisbergsalat bringen Abwechslung in die frühlingshafte Salatschüssel, aber auch der klassische Häuptelsalat darf natürlich nicht fehlen. Ergänzen lassen sich die grünen Blätter perfekt mit Gurken, Äpfeln oder Radieschen. Auch Erdbeeren machen sich gut im Salat, wobei diese aktuell nur aus dem Folientunnel aus Österreich erhältlich sind. Im Freiland beginnt die Ernte erst im Juni. Der Großteil der im Supermarkt angebotenen Erdbeeren kommt momentan noch aus südlicheren Ländern wie Spanien. Ein genauer Blick auf das Etikett lohnt sich also.

Allround-Talente aus dem Lager

Zusätzlich zu frischem Obst und Gemüse kann man immer noch auf jenes aus dem Lager zurückgreifen. Äpfel, Karotten, Kartoffeln und Rote Rüben beispielsweise sind wahre Lager-Talente und ganzjährig aus Österreich verfügbar. Kartoffeln und Kren – zum Beispiel als Beilage beim Grillen – punkten mit ihrem hohen Vitamin C-Gehalt, geriebene Karotten im Salat sind ein guter Beta-Carotin-Lieferant. Der Apfel ist zusätzlich ein guter Energielieferant.

Lagertipps für zuhause

Für die Lagerung von frischem Gemüse empfiehlt sich das Gemüsefach im Kühlschrank, Einwickeln in ein feuchtes Tuch schützt vor Austrocknung. Bei Radieschen und Kohlrabi sollten dabei die Blätter entfernt werden, die sich übrigens auch hervorragend zum Kochen eignen. Erdbeeren hingegen sollten möglichst trocken gelagert werden, also ungewaschen und beispielsweise auf Küchenrolle oder Zeitungspapier. Es gilt jedoch immer: Frisches Obst oder Gemüse bestenfalls direkt verbrauchen oder nur geringe Mengen einkaufen, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. Außerdem: Je frischer das Obst und Gemüse, desto mehr Vitamine hat es in der Regel – auch das kann man stets im Hinterkopf behalten.

Bei Vorräten aus dem Lager muss auf eine dunkle, kühle Lagerung geachtet werden. Äpfel sollten dabei separat von anderen Obst- und Gemüsesorten gelagert werden, da sie ein Reifegas absondern, das nebenan liegende Lebensmittel schneller reifen beziehungsweise verderben lässt.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458 306

M: +43 664 / 38 88 678

presse@landschaftleben.at

Bildbeschreibungen:

- Saisonkalender: Welche Obst- und Gemüsearten haben in Österreich im Mai Saison?
© *Land schafft Leben*

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- Mehr über österreichische Lebensmittel [finden Sie hier](#).

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanninger und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsument*innen und Medienvertreter*innen mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschaftleben.at, Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsument*innen realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Expert*innen aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Der Verein gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung sowie thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: der Verein wird aktuell von über 60 Förderern unterstützt, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält der Verein seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt *Land schafft Leben* Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird unterstützt von privaten Spender*innen und gemeinnützig engagierten Personen.