

MANUEL WEYER

WEBER'S WINTER GRILL BIBEL



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Dr. Maria Haumaier

Lektorat und Redaktion: Karen Dengler, Werkstatt München

Korrektur: Martin Waller, Werkstatt München

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, Stephanie Reindl, München; Independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

 ISBN 978-3-8338-8774-1

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Rezepte und Foodstyling: Manuel Weyer, Mainz

Illustrationen: Fornfest, Aachen

Fotos: Mathias Neubauer, Seligenstadt; Adobe Stock; Klaus Einwanger, Rosenheim

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8774 10_2022_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Dieses Buch gibt die Meinung des Autors wieder. Es soll Informationen zum Thema des Buches liefern, stellt aber keinerlei professionelle Dienstleistung seitens des Autors und des Verlags dar. Der Autor und der Verlag übernehmen keinerlei Verantwortung und Haftung für etwaige Schäden oder Risiken, persönliche und andersartige, die als direkte oder indirekte Folge des Gebrauchs und der Anwendung irgendeines der Inhalte dieses Buches auftreten.

Hinweis zur Verwendung von Aluminiumfolie

Salz- oder säurehaltiges Grillgut sollte keinen direkten Kontakt mit Alufolie haben, denn Salz und Säure lösen Aluminium an und übertragen es auf das Grillgut. Das Grillgut deshalb zunächst in Backpapier und dann erst in Alufolie wickeln.



Feuer und Eis

Großes Grillvergnügen bei niedrigen Außentemperaturen

ES GIBT IMMER EINEN GRUND ZU GRILLEN, darunter viele Feste wie St. Martin, Weihnachten oder Silvester – und dann geht's heiß her. Grillen nur im Sommer, das ist Schnee von gestern. Die echten Grillfans und alle auf dem Weg zum Pitmaster wissen: Es gibt kein unpassendes Wetter oder unpassende Temperaturen zum Grillen – es gibt

allerhöchstens falsches Equipment. Und auch im Winter sollte man die (Grill-)Feste feiern, wie sie fallen. Wobei es nicht unbedingt Feste sein müssen, um den Grill anzuheizen: Einen gehaltvollen Eintopf, ein knuspriges Brot oder frisch gerösteten Kaffee mit Freunden oder der Familie genießen zu können ist Anlass genug.

ALS ABSOLUTER GRILLFAN freue ich mich tatsächlich in jeder Jahreszeit aufs Grillen. Jede Saison hat ihren Reiz, ihre ganz eigene Atmosphäre und – ihre eigenen Produkte. Das macht das Grillen so ungemein spannend und vielfältig. Es ist mir immer wieder ein großes Vergnügen, saisonale Produkte jenseits der klassischen Rezepte zuzubereiten: in ungewöhnlichen Kombinationen oder nicht alltäglichen Zubereitungsmethoden. Mein Wissen als Profikoch und meine große Grillerfahrung habe ich in zahlreichen Tipps und Infos in dieses Buch eingebracht.

ZIEHT EUCH WARM AN. Ein wenig Winter-Know-how hilft enorm. Wenn sich auch am Grillen an sich nichts ändert, solltet ihr doch das ein oder andere wissen, damit das Grillvergnügen in der kalten Jahreszeit perfekt wird. Ich zeige euch die wichtigsten Grilltechniken, erkläre, welcher Grill wofür geeignet ist und gebe euch Tipps und Tricks an die Hand, damit das Grillen eine echte Freude wird: von der passenden Kleidung, dem Vorbereiten des Grillguts und dem Standort des Grills über die Frequenz des Deckelöffnens und das Vorwärmen des Geschirrs bis hin zu heißen Getränken, Wärmendem für die Gäste sowie zum Nacharbeiten und Reinigen des Equipments. Unbedingt dazu gehören: Produkte, die zur Saison passen. Natürlich gibt es auch einen entsprechenden Saisonkalender sowie ausführliche Grillzeiten-Tabellen.

IN EINER REICHEN AUSWAHL an großartigen, zur Jahreszeit passenden Gerichten zeige ich euch neben Klassikern wie

der Festtagsgans oder dem Truthahn, Hirschrücken oder Früchtestriezel auch ungewöhnliche Grill-Ideen wie Wildbratwurst-Gröstl, Teatime-Forellen oder Grünkohl-Fatty. Selbstverständlich gibt es auch „grüne“ Rezepte, ganz ohne Fisch und Fleisch, etwa Rosenkohl One Pot, Brezel-Pie, Rotkohl aus der Glut oder Lebkuchen vom Grill. Auch die ein oder andere nicht alltägliche Zutat, etwa Knollenziest und Kerbelwurzel, sind mit von der Partie. Lasst euch ein auf das wunderbare und spannende Abenteuer des Wintergrillens und erlebt großartige kulinarische Momente.

Manuel Weyer



Grillen im Winter

Grillvergnügen bei Wind und Wetter!

Wenn uns im Sommer die Hitze des Grills und hohe Außentemperaturen schon mal die eine oder andere Schweißperle auf die Stirn treiben, so schaffen in der kalten Jahreszeit ein heißer Grill oder ein offenes Feuer genau das Gegenteil: Behaglichkeit und kuschelige Wärme mit besonderen Grillgerüchen und -genüssen. Am schönsten ist es, all das mit lieben Menschen um sich herum zu erleben. Die dunkle Jahreszeit lädt förmlich dazu ein, innezuhalten, ein wenig zu entschleunigen und sich mit Familie und Freunden auf Wesentliches zu konzentrieren. Dazu kommen zahlreiche Festtage, an denen man viel Zeit miteinander verbringen kann.

Der Duft von winterlichen Aromen wie Anis, Zimt, Wacholder, Pfeffer und Mandel beflügelt unsere Sinne, und zugleich bietet diese wunderbare Jahreszeit ein umfangreiches Repertoire an fantastischen Zutaten, die gerade beim Wintergrillen neu entdeckt werden können: Wurzeln, Knollen, Rüben, Wintergemüse und -salate, Fleisch, Fisch, Geflügel, Wild, Federwild, kräftiger Käse – kaum eine andere Jahreszeit hat so reichhaltige und geschmacksintensive kulinarische Schätze zu bieten.

Beim Grillen im Winter gibt es ein paar Dinge zu beachten, die im Sommer keine oder kaum eine Rolle spielen. Dazu gehört vor allem, sich warm einzupacken, damit man nicht friert. Und neben der Wahl des Grills, seines Standorts und der Bevorratung von Brennmaterialien sollte man gerade bei Kälte und früh einsetzender Dunkelheit eine für sich und seine Gäste stimmungsvolle Wohlfühlatmosphäre schaffen, damit alle gern bleiben und das Grillen bei Wind und Wetter genießen können.

Egal, ob ihr euch von den Rezepten in diesem Buch inspirieren lasst oder einfach das verarbeitet, was noch im Kühlschrank ist: Alles ist willkommen, solange es schmeckt, denn ein Richtig oder Falsch gibt es nicht. Selbst auf dem großartigsten Grill darf nach Lust und Laune improvisiert werden. Wintergrillen bedeutet „Quality Time“.

Warm anziehen: Das richtige Outfit

- **Passt euch den äußeren Einflüssen an und stellt den Grill, möglichst zugfrei und überdacht, dort auf, wo ihr auch mal im Warmen sitzen könnt.** Euer Outfit sollte am besten dem Zwiebelprinzip folgen, das bedeutet, mehrere Schichten Kleidung zu tragen. Der Vorteil: Wenn es zu warm wird, könnt ihr eine Schicht ausziehen, wenn es wieder kälter wieder, zieht ihr sie einfach wieder an.
- **Da wir die meiste Wärme über den Kopf verlieren, ist es wichtig, eine Mütze zu tragen, allerdings ohne Fransen oder langen Bommeln.** Auch richtiges Schuhwerk ist entscheidend, denn sind die Füße einmal kalt, fängt der ganze Körper an zu frieren. Verzichten solltet ihr auf lange Schals oder weite Kleidung – sonst kann es in der Nähe des Feuers oder heißen Grills gefährlich werden.
- **Wenn ihr sehr lange Zeit draußen verbringt, solltet ihr Handschuhe bereitlegen.** Ansonsten reichen Grillhandschuhe, die beim Grillen ohnehin ein Must-have sind.
- **Nützlich ist eine Schürze, denn in der Dämmerung bzw. Dunkelheit geht schnell mal was daneben.** Tragt beim Räuchern am besten ältere warme Kleidung, sonst riecht die neue Winterjacke unter Umständen „zum Anbeißen“.

Wärmende & kuschelige Atmosphäre

- **Optische Wärme sorgt auch für innere Wärme.** Fühlen sich eure Gäste wohl, macht das Grillen noch mehr Spaß, und alle bleiben gern länger, selbst wenn's richtig kalt ist. Offene Feuerstellen oder Fireplaces schaffen eine großartige Stimmung. Sie sind gleichzeitig Plan B, wenn einmal das Gas oder die Pellets ausgehen. Dann grillt ihr einfach direkt auf der Glut weiter. (Wie das geht, lest ihr ab [≥](#)).
- **Ansonsten tragen Feuertonnen, Fackeln, Lampions, Windlichter und Kerzen dazu bei, ein kuscheliges und wärmendes Ambiente im Freien zu schaffen.**
- **Den Bereich, in dem ihr und eure Gäste sitzen könnt, solltet ihr mit Decken und Kissen ausstatten.** Das schafft eine heimelige Atmosphäre, und alle können sich immer mal wieder warm einpacken.
- **Die richtigen Getränke - egal ob kalt oder warm - sorgen ebenfalls für innere Wärme.** Auch Gerichte mit Beten, Petersilienwurzeln, Kohl, Kürbis, Zwiebeln oder Lauch sind innere Wärmespender, dazu kommen Gewürze wie Anis, Pfeffer, Chili, Nelken, Curry oder Kardamom. Und dampfende Suppen und Eintöpfe sind gerade im Winter der Inbegriff für wohlige Wärme.



Den richtigen Standort und Grill auswählen

Grillen im Winter funktioniert auf allen Grilltypen. Einschränkungen gibt es keine, hier sind aber ein paar Tipps, wie ihr mit den unterschiedlichen Grills umgehen solltet. Egal, welchen Grill ihr nutzt, er sollte in jedem Fall windgeschützt und möglichst trocken oder überdacht (mit mindestens drei offenen Seiten!) aufgestellt werden. Zusätzliche (feuerfeste) Pavillons können dabei nützlich sein, denn Regen oder Schnee kühlen den Grill nicht nur herunter, sondern verwandeln zudem den Boden in einen schmutzigen und rutschigen Untergrund. Darüber hinaus können die Funktionen eines Elektro- oder Pelletgrills bei starkem Schneefall oder Regen reduziert sein.

HOLZKOHLEGRILL

- Holzkohle, Briketts und Anzünder trocken lagern.
- Den Grill windgeschützt und trocken aufstellen.
- Zum Räxuchern die Räucherchips oder das Räucherbrett vorher ausreichend lange wässern.
- Genug Zeit zum Zünden der Kohle oder Briketts einplanen.
- Gezündete Holzkohle und Briketts gleichmäßig in den Kohlekörben verteilen.
- Den Grill ordentlich vorheizen.

- Grilltools bereitlegen und die Zutaten vorbereitet zum Grill bringen.
- Den Deckel während des Grillens so oft wie möglich geschlossen halten.

GASGRILL

- Den Grill windgeschützt und trocken aufstellen.
- Eine Gas-Reserveflasche bereithalten.
- Zum Räuchern eine Räucherbox verwenden und die Räucherchips oder das Räucherbrett vorher ausreichend lange wässern.
- Den Grill ordentlich vorheizen.
- Grilltools bereitlegen und die Zutaten vorbereitet zum Grill bringen.
- Den Deckel während des Grillens so oft wie möglich geschlossen halten.

PELLETGRILL

- Die Pellets trocken lagern.
- Den Grill windgeschützt und trocken aufstellen.
- Zur Stromversorgung des Grills ein Feuchtraumkabel/Außenkabel zur möglichen Verlängerung nutzen.
- Gegebenenfalls Ersatzglühkerze und Feinsicherung bereithalten.
- Genug Zeit zum Vorheizen auf die gewünschte Grilltemperatur einplanen.
- Grilltools bereitlegen und die Zutaten vorbereitet zum Grill bringen.
- Den Deckel während des Grillens so oft wie möglich geschlossen halten.

ELEKTROGRILL

- Den Grill windgeschützt und trocken aufstellen.
- Zur Stromversorgung des Grills ein Feuchtraumkabel/Außenkabel zur möglichen Verlängerung nutzen.
- Den Grill ordentlich vorheizen.
- Grilltools bereitlegen und die Zutaten vorbereitet zum Grill bringen.
- Den Deckel während des Grillens so oft wie möglich geschlossen halten.

SMOKEY MOUNTAIN COOKER

- Holzkohle, Briketts, Holz und Anzünder trocken lagern.
- Den Grill windgeschützt und trocken aufstellen.
- Die Räucherchips vorher ausreichend lange wässern.
- Genug Zeit zum Zünden der Kohle, Briketts und des Holzes einplanen.
- Für die Tropfschale Wasser zum Nachfüllen bereitstellen.
- Den Smoker auf die gewünschte Temperatur bringen.
- Grilltools bereitlegen und die Zutaten vorbereitet zum Grill bringen.
- Den Deckel während des Grillens und Räuchern so oft wie möglich geschlossen halten.



Frostige Außentemperaturen Längere Garzeiten

Gerade im Winter ist neben dem windgeschützten und trockenen Aufstellen des Grills besonders wichtig, den Deckel möglichst oft geschlossen zu halten.

Den Grill sollte man bis zur gewünschten Grilltemperatur vorheizen und die Temperatur dann 10-15 Minuten halten, damit die Roste die Hitze speichern können. Gusseiserne Roste sowie Grilltools aus Gusseisen speichern die Hitze länger als etwa Edelstahl. Ein klarer Vorteil beim Grillen im Winter bzw. wenn es draußen kalt ist.

Sobald der Deckel geöffnet wird, geht Hitze verloren. Je niedriger die Außentemperatur ist, umso länger benötigt der Grill anschließend wieder, um auf die gewünschte Zieltemperatur zu kommen. Beim Holzkohlegrill, Pelletgrill und dem Smoker wird mehr Brennmaterial

benötigt, da für eine konstante Grilltemperatur immer wieder Holzkohle/Briketts nachgelegt oder Pellets zugeführt werden müssen.

Auch die Menge an Grillgut spielt dabei eine gewisse Rolle. Wenn viel auf einmal gegrillt oder geräuchert wird, liegen Ribs, Braten und Co. quasi als Hitzespeicher auf dem Rost.

Beim Grillen im Winter solltet ihr immer etwas mehr Zeit einplanen. Das betrifft u. a. das Zünden und Durchglühen der Briketts bzw. Holzkohle oder auch das Erreichen der Zieltemperatur im Pellet- oder Gasgrill. Häufiges Öffnen des Deckels lässt zugleich das Grillgut immer wieder leicht auskühlen, sodass gerade bei Long Jobs oder Gerichten, die eine längere Zubereitungszeit haben, die Grillzeit entsprechend verlängert werden muss.

Empfehlenswert ist auch, eine um 20-40 °C höhere Grilltemperatur zu wählen, damit nach dem Öffnen des Grills das Erreichen der Zieltemperatur schneller geht und der Grill nicht ganz so schnell auskühlt.

Gute Vorbereitung und die Step-by-Step-Anleitungen in diesem Buch helfen euch dabei, auch im Winter Vertrauen in euren Grill mit geschlossenem Deckel zu haben.

Grill Basics: Reinigung & Pflege

Es ist draußen richtig kalt, und ihr wollt nur schnell den Grill anwerfen? Okay, das geht dann auch schon mal „Quick & Dirty“

... Spätestens aber, wenn die Zutaten am Rost kleben bleiben oder es zu einem Fettbrand kommt, weil die Tropfschale ewig nicht geleert wurde, ist eine rote Linie erreicht. Mit einem sauberen Grill und sauberen Rosten grillt es sich einfach besser.



1 Den Deckel öffnen und prüfen, ob es noch Speisereste von der letzten Session gibt oder gar Tools u. Ä. vergessen wurden. Die Tropfschale checken und gegebenenfalls leeren oder austauschen.



2 Dann den Grill bei geschlossenem Deckel ausbrennen. Sobald er aufgehört hat zu rauchen, gründlich die heißen Roste abbürsten, dabei die Ecken nicht vergessen. Die Roste mit Grillhandschuhen wenden und die Unterseiten ebenfalls abbürsten.



3 Nehmt auch die Aromaschienen in Augenschein und säubert sie gegebenenfalls mit der Reinigungsbürste. Mit der Bürste nach Bedarf auch den Innenraum des Grills reinigen.



4 Nach dem Grillvergnügen ist es ein Leichtes, den Gas-, Elektro- oder Pelletgrill bei geschlossenem Deckel auszubrennen. Beim Holzkohlegrill oder Smoker verteilt ihr zum Ausbrennen die restliche Kohle oder die übrigen Briketts mithilfe der Kohlekörbe auf dem Grillrost und lasst sie verglühen (dabei die Lüftungsschlitze im Deckel und im Kessel öffnen).



5 Nässe und Kälte machen die blitzblank gereinigten Grillroste anfällig für Flugrost, vor allem dann, wenn über einen längeren Zeitraum nicht gegrillt oder geräuchert wird. Dagegen helfen korrosionshemmende Pflegemittel wie (nahrungsmittellechte) fettreiche Trennsprays oder das Einreiben mit etwas Pflanzenöl. Der Grill muss dafür ausgekühlt bzw. abgeschaltet sein.



6 Vergesst die Reinigung des Deckels nicht! Karbonisiertes Fett sorgt nicht nur dafür, dass der Deckel die Hitze nicht mehr ordentlich reflektieren kann und damit eine perfekte Bräunung eures Grillguts verhindert wird, die schwarz verbrannten festen Fettpartikel können auch während des Grillens oder Räucherns auf das Grillgut fallen – was nicht schön aussieht und schon gar nicht schmeckt!

Obst



Süße Frucht vom Grill

Für das Grillen von Obst gilt Ähnliches wie für das Grillen von Gemüse. Die Früchte sollten neben dem regionalen Aspekt und der Herkunft reif, aber fest sein. Was in dieser Kombination aber manchmal schwierig zu finden ist. Viele Früchte werden durch das Grillen noch süßer und saftiger, dürfen aber nicht zu lange auf einer Stelle liegen.

Leicht geölt ist das Geheimnis

Anders als bei Gemüse bevorzuge ich hier ein neutrales, hochwertiges Öl wie z. B. Sonnenblumen- oder Rapsöl, da diese Öle den Eigengeschmack der Früchte nicht beeinträchtigen. Ein dünner Ölfilm auf Obst mit hohem Fruchtzuckeranteil verhindert das Ankleben.

Krönender Abschluss

Warmes Obst vom Grill ist der krönende Abschluss einer gelungenen Grillmahlzeit. Die Zubereitung auf dem Grill geht schnell und ist unkompliziert. In Kombination mit Eis, Sorbet oder einem Crumble sorgt ihr so für tolle Grilldesserts.

Die nachfolgenden Angaben sind nur Richtlinien, aber keine festen Vorgaben. Gerade beim Grillen spielen neben der Beschaffenheit, Reife, Dicke und Festigkeit der Früchte auch äußerliche Faktoren wie Wind, Luftdruck und Außentemperatur eine wichtige Rolle. Die Grilltemperatur sollte zwischen 160 und 180 °C liegen. Wird Obst an einer Stelle zu dunkel, muss man es wenden. Bei sehr

wasserhaltigem Obst wie z. B. Wassermelonen-Spießen oder -Steaks werden auch Temperaturen zwischen 220 und 250 °C benötigt, um die Wassermelone zum Karamellisieren und nicht zum Kochen zu bringen.

OBST	GRÖSSE/DICKE	HITZE	GRILLZEIT
Ananas in Scheiben (ohne holzige Mittelleiste)	2-3 cm dick	160-180 °C	10-12 Min.
Apfel , ganz	8-10 cm	160-180 °C	30-35 Min.
Apfel , halbiert	3-5 cm dick	160-180 °C	12-15 Min.
Aprikose , halbiert und entsteint		160-180 °C	6-8 Min.
Banane , ganz		180-200 °C	8-10 Min.
Banane , halbiert		160-180 °C	6-8 Min.
Birne , ganz	6-8 cm	160-180 °C	30-35 Min.
Birne , halbiert	3-5 cm dick	160-180 °C	12-15 Min.
Erdbeeren		160-180 °C	3-5 Min.
Feigen , kreuzförmig eingeschnitten		160-180 °C	3-5 Min.
Nektarinen/Pfirsiche , halbiert	3-5 cm dick	160-180 °C	8-10 Min.
Wassermelonen-Steaks	2-3 cm dick dick	220-250 °C	6-8 Min.

Was kommt im Winter aus heimischem Anbau?

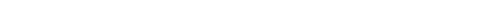
Durch den Anbau in beheizten Gewächshäusern und durch Importe aus der ganzen Welt werden bei uns viele Gemüse-, Obst- und Salatsorten das ganze Jahr über angeboten. Wer weiß schon noch, was wann aus heimischem Anbau stammt bzw. erntefrisch zu bekommen ist? Wir haben in unserem Saisonkalender diejenigen heimischen Produkte und Lebensmittel aufgenommen, die auch in den Rezepten dieses Buchs vorkommen. Dabei unterscheiden wir Ware aus Freilandanbau, die eine sehr geringe Klimabelastung hat, Lagerware mit geringer Klimabelastung und Ware aus dem sogenannten geschützten Anbau, die unter Folie oder Vlies wächst und, sofern ungeheizt, eine geringe bis mittlere Klimabelastung aufweist.

Saisonal und regional produzierte Lebensmittel punkten mit erntefrischer Qualität, bestmöglichem Geschmack und einer günstigen Umweltbilanz. Obst und Gemüse mit langen Transportwegen, vor allem natürlich Flugware aus Übersee, belasten das Klima enorm und sollten möglichst gar nicht oder sehr selten auf dem Einkaufszettel stehen. Das Angebot an Zitrusfrüchten wie Orangen und Mandarinen ist im Winter besonders groß, da die Haupterntezeit in den südeuropäischen Anbaugebieten von November bis März ist. Es macht also auch bei diesen Früchten einen Unterschied, ob ihr sie entsprechend ihrer Herkunftsländer „saisonal“ einkauft oder auf Importware aus Übersee zurückgreift.

-  heimischer Freilandanbau
-  heimische Lagerware
-  heimischer geschützter Anbau (Abdeckung mit Folie oder Vlies)

SALAT **JAN. FEB. MÄRz APRIL MAI JUNI JULI AUG. SEPT. OKT. NOV DEZ.**

Chicorée

Endivie 

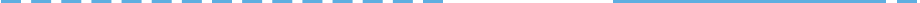
Feldsalat

Frisée

Radicchio

Rucola

OBST **JAN.** **FEB.** **MÄRz** **APRIL** **MAI** **JUNI** **JULI** **AUG.** **SEPT.** **OKT.** **NOV** **DEZ.**

Äpfel 

Birnen

Quitten