

TABELLE GEMÜSEQUARTETT



Unterkategorie	Ressourcen-Input			Saison	WTD	Essbares	Lagerung	Haltbarkeit	Zubereitung
	Sonne	Wasser	Boden						
<i>Blattsalat</i>	x	x	xxx	Fr - So - He	7-11	Blätter	feucht/kühl	x	roh
<i>Feldsalat</i>	x	x	x	So - He - Wi	10-12	Blätter	feucht/kühl	x	roh
<i>Mangold</i>	xx	xx	xx	Fr - So - He	7-9	Stiele/Blätter	feucht/kühl	x	roh/gekocht
<i>Spinat</i>	xx	xx	xx	Fr - He	6-8	Stiele/Blätter	feucht/kühl	x	roh/gekocht
<i>Artischocke</i>	xxx	xx	xxx	So - He	24-30	Blüte/Blätter	feucht/kühl	xx	roh/gekocht
<i>Blumenkohl</i>	xx	xxx	xxx	Fr - So - He	9-18	Blüte/Blätter	feucht/kühl	xx	roh/gekocht
<i>Brokkoli</i>	xx	xxx	xxx	So - He	7-11	Blüte/Blätter/Strunk	feucht/kühl	xx	roh/gekocht
<i>Zucchiniblüte</i>	xx	xx	xxx	So	5-7	Blüte	ungeeignet	x	roh/gekocht
<i>Bohne</i>	xx	xx	x	So - He	7-10	Hülse/Samen	feucht/kühl	xx	gekocht
<i>Erbse</i>	xx	xx	x	Fr - So	8-11	Samen	feucht/kühl	x	roh/gekocht
<i>Linsen</i>	xx	x	x	Fr - So - He - Wi	12-20	Samen	getrocknet	xxx	gekocht
<i>Sojabohne</i>	xxx	xxx	x	Fr - So - He	20-25	Samen	getrocknet	xxx	gekocht
<i>Kohlrabi</i>	xx	xx	xx	Fr - So - He	7-9	Blätter/Knolle	trocken/kühl	xx	roh/gekocht
<i>Rosenkohl</i>	xx	xx	xxx	He, Wi	14-17	Knospen	im Freien	xx	roh/gekocht
<i>Weißkohl</i>	xx	xx	xxx	So - He - Wi	9-17	Blätter	trocken/kühl	xxx	roh/gekocht
<i>Wirsing</i>	x	xx	xxx	Fr - So - He - Wi	13-40	Blätter	trocken/kühl	xxx	roh/gekocht
<i>Gurke</i>	xxx	xx	xxx	So - He	9-10	Frucht	kühl	xx	roh/gekocht
<i>Hokkaidokürbis</i>	xx	xx	xxx	So - He - Wi	6-17	Frucht	über 4°C/trocken	xxx	roh/gekocht
<i>Wassermelone</i>	xxx	x	xxx	So	11-15	Frucht	kühl	xx	roh
<i>Zucchini</i>	xx	xx	xxx	So - He	6-8	Frucht	kühl	xx	roh/gekocht
<i>Aubergine</i>	xxx	x	xxx	So	18-20	Frucht	trocken/kühl	xx	gekocht
<i>Kartoffel</i>	x	x	xx	Fr - So - He - Wi	13-17	Knolle	trocken/kühl	xxx	gekocht
<i>Paprika</i>	xxx	xx	xxx	So	9-11	Frucht	trocken/kühl	xx	roh/gekocht
<i>Tomate</i>	xxx	x	xxx	So	11-13	Frucht	trocken/kühl	x	roh/gekocht
<i>Karotte</i>	x	x	xx	Fr-So - He - Wi	11-17	Rübe/Blätter	im Sand/kühl	xxx	roh/gekocht
<i>Radieschen</i>	x	xx	x	Fr - So - He	3-4	Knolle/Blätter	feucht/kühl	x	roh
<i>Rote Bete</i>	x	x	xx	So - He - Wi	8-10	Rübe/Blätter	im Sand/kühl	xxx	roh/gekocht
<i>Schwarzwurzel</i>	x	x	xx	He - Wi	32-40	Wurzel/Blätter	im Sand/kühl	xxx	roh/gekocht
<i>Knoblauch</i>	xx	x	xx	So - He	12-14	Zehen	luftig/in Tüchern	xxx	roh/gekocht
<i>Lauch</i>	x	xx	xx	So - He - Wi	20-22	Schaft/Blätter	in der Erde/kühl	xxx	roh/gekocht
<i>Schalotte</i>	xx	x	xx	He - Wi	13-17	Bulbe/Blätter	luftig/in Tüchern	xxx	roh/gekocht
<i>Zwiebel</i>	x	x	xx	Fr-So - He - Wi	20-26	Bulbe/Lauch	in der Erde/kühl	xxx	roh/gekocht