

# Saisonkalender für regionales Gemüse und Obst

Mehr Nährstoffe und klimafreundlicher - mit unserem Saisonkalender kommt frische Vielfalt auf den Tisch.

■ Aus regionalem Anbau und saisonal erhältlich

— Aus regionalem Anbau mit Lagerung erhältlich

## Gemüse

## Salate

## Obst

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Artischocken							■	■	■	■		
Aubergine								■	■	■		
Bärlauch			■	■	■							
Blumenkohl					■	■	■	■	■	■		
Bohnen							■	■	■	■		
Brokkoli						■	■	■	■	■		
Champignons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl	—	—	—	—	—	■	■	■	■	■	■	—
Erbsen						■	■	■	■			
Fenchel						■	■	■	■	■		
Frühlingszwiebeln					■	■	■	■	■	■		
Grünkohl	■	■									■	■
Gurken						■	■	■	■			
Karotten	—	—	—	—	—	■	■	■	■	■	■	—
Kartoffeln	—	—	—	—	—	■	■	■	■	■	■	—
Knoblauch	—	—	—	—	—	■	■	■	■	■	■	—
Knollensellerie	—	—	—	—	—	■	■	■	■	■	■	—
Kohlrabi					■	■	■	■	■	■		
Kürbis	—	—	—	—	—			■	■	■	■	—
Lauch	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■
Mais						■	■	■	■	■		
Mangold					■	■	■	■	■	■		
Paprika								■	■	■		
Pastinaken				■	■	■	■	■	■	■		
Radieschen	■	■	■	—	—				■	■	■	■
Rettich	—	—	—	—	■	■	■	■	■	■	■	—
Rosenkohl	■	■	■							■	■	■
Rote Bete	—	—	—	—	—		■	■	■	■	■	—
Rotkohl	—	—	—	—	—		■	■	■	■	■	—
Schwarzwurzel	—	—	—	—	—					■	■	—
Spargel				■	■	■						
Spinat			■	■	■				■	■		
Spitzkohl	—	—	—	—	—	■	■	■	■	■	■	—
Staudensellerie					■	■	■	■	■	■	■	
Steckrüben	—	—	—	—	—				■	■	■	—
Tomaten								■	■	■		
Weißkohl	—	—	—	—	—		■	■	■	■	■	—
Wirsing	—	—	—	—	—	■	■	■	■	■	■	—
Zucchini						■	■	■	■	■		
Zuckerschoten						■	■	■				
Zwiebeln	—	—	—	—	—	■	■	■	■	■	■	—

Salate	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Batavia					■	■	■	■	■	■		
Chicorée	■	■	■							■	■	■
Eichblattsalat					■	■	■	■	■	■		
Eissalat					■	■	■	■	■	■		
Endiviensalat				■	■	■	■	■	■	■		
Feldsalat	■	■	■							■	■	■
Kopfsalat					■	■	■	■	■	■		
Lollo Rossa / Bionda					■	■	■	■	■	■		
Pflücksalat					■	■	■	■	■	■		
Radicchio							■	■	■	■		
Romanasalat						■	■	■	■			
Rucola					■	■	■	■	■	■	■	■

Obst	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel	—	—	—	—	—			■	■	■	■	—
Birnen	—	—	—	—	—				■	■	—	—
Blaubeeren						■	■	■	■			
Erdbeeren							■	■	■			
Himbeeren						■	■	■	■			
Holunderbeeren							■	■	■			
Johannisbeeren						■	■	■				
Kirschen						■	■	■				
Mirabellen							■	■	■			
Pflaumen							■	■	■			
Quitten										■	■	
Rhabarber				■	■	■						
Stachelbeeren						■	■	■				
Trauben									■	■		
Zwetschgen							■	■	■			