









































































































































































## Der Saisonkalender

Welches Obst hat momentan Saison und welches Gemüse erhält man aus heimischem Freilandanbau? Unser Saisonkalender bietet Aufschluss darüber! Lassen Sie sich außerdem anzeigen, welche Inhaltsstoffe in den frischen Leckereien stecken – die passenden Rezepte gibt es gleich mit dazu. Mit unserem Saisonkalender essen Sie immer frisch!

### Legende

	weder als Importware noch aus heimischem Freilandanbau erhältlich		als Importware sehr gut erhältlich
	teilweise als Importware erhältlich		teilweise aus heimischem Freilandanbau erhältlich
	als Importware gut erhältlich		gut oder sehr gut aus heimischem Freilandanbau erhältlich

Gemüsesorte		JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Artischocken													
Auberginen													
Blumenkohl													
Bohnen (Busch- und Stangenbohnen)													
Broccoll													
Chicorée													
Chinakohl													
Dicke Bohnen													
Eisbergsalat													
Endivien													
Erbsen, Zuckrerbsen													
Feldsalat / Rapunzel													
Gemüsefenchel													
Gemüsepaprika													
Grünkohl													
Kohlrabi													
Kopfsalat													

Gemüsesorte		JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
		i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i
Kürbis		■	■	□	□	□	■	■	◐	●	●	◐	■
Lollo rosso		■	■	◐	●	●	●	●	●	●	●	●	■
Mangold		■	■	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	■
Möhren		◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	●	●	●	●	●
Lauch/Porrée		◐	◐	◐	◐	◐	◐	●	●	●	●	●	●
Radichlo		■	■	■	■	◐	●	●	●	●	●	◐	■
Radleschen		◐	◐	◐	●	●	●	●	◐	◐	◐	◐	◐
Rhabarber		■	■	◐	●	●	◐	◐	■	□	■	■	■
Rettich		◐	■	■	◐	◐	●	●	●	●	●	◐	◐
Rosenkohl		◐	◐	■	■	□	□	□	□	◐	●	●	●
Rote Beete / Rote Rüben		●	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	●	●	◐
Rotkohl		◐	●	◐	◐	◐	◐	◐	◐	●	●	●	●
Rucola		■	◐	◐	◐	●	●	●	●	●	●	◐	◐
Schwarzwurzeln		●	◐	◐	◐	□	□	□	□	◐	◐	●	●
Salatgurke		■	■	◐	◐	●	●	●	●	◐	◐	■	■
Spargel		■	■	■	◐	●	●	■	■	■	■	■	■
Spinat		■	■	◐	●	●	●	◐	●	●	●	●	◐
Spitzkohl		■	■	■	◐	◐	●	●	●	●	●	●	■
Stangen-/ Bleichsellerie		■	■	■	■	◐	●	●	●	●	●	◐	◐
Tomaten		■	■	■	◐	◐	◐	●	●	◐	◐	◐	■
Weißkohl		●	◐	●	◐	◐	◐	◐	◐	●	●	●	◐
Zucchini		■	■	■	■	◐	◐	●	●	●	◐	■	■