



Saisonkalender

Regionales Obst & Gemüse

Saisonales Obst und Gemüse bekommt man im Sommer recht einfach. Was viele nicht wissen, ist, dass auch im Winter wesentlich mehr Sorten geerntet werden, als viele annehmen.

Viele Gemüsesorten werden zudem den Winter über gelagert. Und wer möchte und Zeit hat, kann im Sommer – nach Großmutter's Rezept – frisches Obst für die Wintermonate auch selbst einmachen.

Einige Obst- und recht viele Gemüsesorten kann man auch sehr gut einfrieren.

Das Angebot an Obst und Gemüse ist zu Beginn des Frühlings am niedrigsten, da die Lagervorräte zu Neige gegangen sind und die neue Ernte noch nicht eingeholt wurde.

Wer im Winter auf tropische Früchte nicht verzichten möchte, sollte darauf achten, dass diese das FairTrade-Logo tragen.

Saisonkalender für regionales Gemüse

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aubergine	–	–	–	–	–	–	■	■	■	■	–	–
Blumenkohl	–	–	–	–	■	■	■	■	■	■	–	–
Bohnen, grüne	–	–	–	–	–	–	■	■	■	■	–	–
Bohnen, dicke	–	–	–	–	–	■	■	■	–	–	–	–
Brokkoli	–	–	–	–	–	■	■	■	■	■	–	–
Butterrüben	□	□	□	□	–	–	–	■	■	■	■	■
Champignons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Erbsen	–	–	–	–	–	■	■	■	–	–	–	–
Fenchel	–	–	–	–	–	■	■	■	■	■	■	–
Grünkohl	■	■	–	–	–	–	–	–	–	–	■	■
Gurke / Salatgurke	–	–	–	–	–	■	■	■	■	■	–	–
Kartoffeln	□	□	□	□	□	■	■	■	■	■	□	□
Kohlrabi	–	–	–	–	■	■	■	■	■	■	–	–
Kürbis	□	□	–	–	–	–	–	■	■	■	■	□
Lauch / Porree	■	■	■	■	–	–	■	■	■	■	■	■
Lauch- / Frühlingszwiebeln	–	–	–	–	■	■	■	■	■	■	–	–
Mais	–	–	–	–	–	–	–	■	■	■	–	–
Mangold	□	□	□	□	■	■	■	■	■	■	□	□
Möhren / Karotten	□	□	□	□	□	■	■	■	■	■	□	□
Paprika	–	–	–	–	–	–	■	■	■	■	–	–
Pastinaken	■	■	■	–	–	–	–	–	■	■	■	■
Radieschen	–	–	–	–	■	■	■	■	■	■	–	–
Rosenkohl	■	■	■	–	–	–	–	–	–	■	■	■
Rote Beete	□	□	□	□	–	–	■	■	■	■	■	□
Rotkohl	□	□	□	□	□	■	■	■	■	■	■	□
Schwarzwurzeln	■	■	–	–	–	–	–	–	–	■	■	■
Spargel	–	–	–	■	■	■	–	–	–	–	–	–
Spinat	–	–	■	■	■	–	–	–	■	■	■	–
Spitzkohl	–	–	–	–	■	■	–	–	–	–	–	–
Staudensellerie	–	–	–	–	–	–	■	■	■	■	–	–
Steckrüben	□	□	□	–	–	–	–	–	■	■	■	■
Tomaten	–	–	–	–	–	–	■	■	■	■	–	–
Topinambur	■	■	■	–	–	–	–	–	–	■	■	■
Weißkohl	□	□	□	□	–	■	■	■	■	■	■	□
Wirsingkohl	■	■	□	–	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini	–	–	–	–	–	■	■	■	■	■	–	–
Zuckerschoten	–	–	–	–	–	■	■	■	–	–	–	–
Zwiebeln	□	□	□	□	□	□	■	■	■	■	□	□

Symbolerklärung

- Ist in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar.
- Ist in diesem Monat als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar.
- Ist in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar.

Saisonkalender für regionales Obst

Obst	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Apfel	□	□	□	□	□	—	—	■	■	■	—	□
Aprikose	—	—	—	—	—	—	■	■	—	—	—	—
Birne	—	—	—	—	—	—	—	■	■	■	□	□
Blaubeeren / Heidelbeeren	—	—	—	—	—	■	■	■	■	—	—	—
Brombeeren	—	—	—	—	—	—	■	■	■	—	—	—
Erdbeeren	—	—	—	—	—	■	■	—	—	—	—	—
Himbeeren	—	—	—	—	—	■	■	■	—	—	—	—
Holunderbeeren / Flieder	—	—	—	—	—	—	—	—	■	■	—	—
Johannisbeeren	—	—	—	—	—	■	■	■	—	—	—	—
Kirschen	—	—	—	—	—	■	■	■	—	—	—	—
Mirabellen	—	—	—	—	—	—	—	■	■	—	—	—
Pflaumen	—	—	—	—	—	—	■	■	■	—	—	—
Quitten	—	—	—	—	—	—	—	—	■	■	■	—
Rhabarber	—	—	—	■	■	■	—	—	—	—	—	—
Stachelbeeren	—	—	—	—	—	■	■	■	—	—	—	—
Wassermelonen	—	—	—	—	—	—	—	■	■	—	—	—
Weintrauben	—	—	—	—	—	—	—	—	■	■	—	—
Zwetschgen	—	—	—	—	—	—	■	■	■	■	—	—

Saisonkalender für regionalen Salat

Salat	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Batavia	—	—	—	—	■	■	■	■	■	—	—	—
Chicorée	■	■	■	■	—	—	—	—	—	■	■	■
Eichblattsalat	—	—	—	—	■	■	■	■	■	■	—	—
Eisbergsalat	—	—	—	—	—	■	■	■	■	■	—	—
Endiviensalat	—	—	—	—	■	■	■	■	■	■	■	■
Feldsalat	■	■	■	■	—	—	—	—	—	■	■	■
Kopfsalat	—	—	—	—	■	■	■	■	■	■	—	—
Lollo Rosso	—	—	—	—	■	■	■	■	■	■	—	—
Portulak	■	■	■	■	—	—	■	■	■	■	■	■
Radicchio	□	□	—	—	—	—	—	■	■	■	■	□
Rucola	—	—	—	—	■	■	■	■	■	■	—	—

Symbolerklärung

- Ist in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar.
- Ist in diesem Monat als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar.
- Ist in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar.