

Essen im Rhythmus der Natur - Gemüse und Obst aus unserer Region



Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Bataviasalat												
Blumenkohl												
Bohnen (Busch- u. Stangenbohnen)												
Brokkoli												
Champignons												
Chicorée												
Chinakohl												
Dicke Bohnen												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endiviensalat (Escariol, Frisée)												
Erbsen												
Feldsalat												
Fenchel												
Frühlingszwiebel												
Grünkohl (Braunkohl)												
Gurken (Salat- u. Minigurken)												
Gurken (Einlege- u. Schälgurken)												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Kürbis												
Lauch (Porree)												
Lollo rosso, Lollo bionda												
Mairübe												
Mangold												
Möhren												
Pastinake (Moorwurzel)												
Petersilienwurzel												
Portulak												
Radicchio												
Radieschen												
Rettich												
Rhabarber												
Romanasalat												
Romanesco												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Rucola (Rauke)												
Schwarzer Rettich (Winterrettich)												
Schwarzwurzel												
Sellerie (Knollensellerie)												
Sellerie (Stangensellerie)												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Steckrüben (Kohlrüben)												
Tomaten												
Topinambur												
Weißer Rübe (Herbstrübe)												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebel												

Obst	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren (Blaubeeren)												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen (Sauerkirschen)												
Kirschen (Süßkirschen)												
Mirabellen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Preiselbeeren												
Quitten												
Stachelbeeren												
Weintrauben												

- Frisch vom Acker
- Frisch, aber aus geschütztem Anbau (Abdeckung mit Folie, unbeheiztes Treibhaus)
- Aus dem Lager

Quelle: Saisonkalender der Verbraucherzentralen