

REGIONALES

Wann hat was Saison?

Obst & Nüsse

	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Äpfel												
Apfelbirne Nashi												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Haselnüsse												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Mirabellen												
Pflaumen												
Physalis												
Quitten												
Rhabarber												
Stachelbeeren												
Walnüsse												
Wassermelone												
Weintrauben												
Zwetschgen												

Kräuter & Sprossen

	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Bärlauch												
Kresse												
Petersilie												
Rucola												
Schnittlauch												
Schnittkräuter												
Sprossen												
Topfkräuter												

Kohlgemüse

	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Blumenkohl												
Brokkoli												
Flower Sprouts												
Kohlrabi												
Rosenkohl												
Rotkohl												
Schwarzkohl												
Spitzkraut												
Weißkraut												
Wirsing												

Frucht- & Wurzelgemüse

	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Auberginen												
Bohnen												
Erbsen												
Fenchel												
Frühlingszwiebeln												
Karotten												
Kartoffeln												
Knoblauch												
Kürbis												
Lauch												
Meerrettich												
Paprika												
Pastinaken												
Radieschen												
Rettich												
Rote/Gelbe Bete												
Sellerieknollen												
Schwarzwurzel												
Schlangengurke												
Spargel												
Stangensellerie												
Tomaten												
Topinambur												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebeln												

Salate & Blattgemüse

	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Asiasalat												
Bataviasalat												
Chinakohl												
Chicorée												
Eichblattsalat												
Eissalat												
Endiviansalat												
Feldsalat												
Grünkohl												
Kopfsalat												
Löwenzahn												
Lollo Rosso												
Mangold												
Pak Choi												
Postelein												
Radicchio												
Spinat												
Zuckerhut												

Nebensaison

d.h. regionales Obst & Gemüse
aus Gewächshaus oder Lager



FRÜHLING



SOMMER



HERBST



WINTER