

# Saisonkalender für regionales Gemüse

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aubergine							■	■	■	■		
Blumenkohl					■	■	■	■	■	■		
Bohnen, dick						■	■	■	■	■		
Bohnen, grün						■	■	■	■	■		
Brokkoli						■	■	■	■	■		
Butterrüben	■	■	■	■				■	■	■	■	■
Champignons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl	■	■	■					■	■	■	■	■
Erbsen						■	■	■	■	■		
Fenchel						■	■	■	■	■	■	
Frühlingszwiebeln				■	■	■	■	■	■	■	■	
Grünkohl	■	■									■	■
Gurke/Salatgurke						■	■	■	■	■	■	
Kartoffeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi					■	■	■	■	■	■	■	
Kürbis	■	■						■	■	■	■	■
Lauch/ Porree	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mairüben					■	■	■	■	■	■	■	
Mais								■	■	■	■	
Mangold					■	■	■	■	■	■	■	
Meerrettich									■	■	■	■
Möhren / Karotten	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Paprika							■	■	■	■	■	
Pastinaken	■	■	■	■	■				■	■	■	■
Petersilienwurzel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Radieschen					■	■	■	■	■	■	■	
Rettich	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■
Romanesco												
Rosenkohl	■	■	■							■	■	■
Rote Bete	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■
Rotkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Schwarzwurzeln	■	■								■	■	■
Sellerie (Knollen)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sellerie (Stauden)							■	■	■	■	■	■
Spargel				■	■	■	■					
Spinat			■	■	■	■			■	■	■	■
Spitzkohl					■	■						
Steckrüben	■	■	■						■	■	■	■
Tomaten							■	■	■	■	■	
Topinambur	■	■	■							■	■	■
Weißer Rüb	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Weißkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Winterrettich	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Wirsing	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini						■	■	■	■	■	■	
Zuckerschoten						■	■	■	■	■	■	
Zwiebel						■	■	■	■	■	■	■

## Saisonkalender für regionales Obst

Obst und Nüsse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Haselnüsse												
Heidel-/ Blaubeeren												
Himbeeren												
Hohunderbeeren												
Johannisbeeren												
Maronen												
Mirabellen												
Pfirsiche												
Pflaumen/ Zwetschgen												
Preiselbeeren												
Quitten												
Renekloden												
Rhababer												
Sauer-Kirschen												
Stachelbeeren												
Süß-Kirschen												
Walnüsse												
Wassermelone												
Weintrauben												

## Saisonkalender für regionale Salate

Salate	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Bataviasalat												
Chicorée												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endiviensalat												
Feldsalat												
Kopfsalat												
Lollo Rosso												
Löwenzahn (Blätter)												
Portulak												
Radicchio												
Romasalat												
Rucola												