

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												