Saisonkalender für Gemüse

Im Sommer ist es nicht schwer, saisonales Gemüse zu bekommen. Aber auch im Winter werden mehr Sorten geerntet, als man zunächst annehmen würde. Hinzu kommen die vielen Gemüsesorten, die problemlos den Winter über gelagert werden können. Am dünnsten ist das Angebot zu Beginn des Frühlings, wenn der Lagervorrat zu Neige geht und die neue Ernte noch nicht eingeholt wurde.

Zutat (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 für den Saisonkalender Gemüse

■ Das Gemüse ist in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar.

□ Das Gemüse ist in diesem Monat als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar.

\- Das Gemüse ist in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar.

Saisonkalender für Obst

Beim Obst bietet der Sommer Sortenvielfalt in Hülle und Fülle. Im Winter sieht es dagegen mau aus. Heimische Äpfel sollten hier den Großteil des Obstverzehrs ausmachen. Wer in der kalten Jahreszeit nicht ausschließlich Äpfel essen möchte, sollte beim Kauf von Südfrüchten auf das Fair-Trade-Siegel achten.

Zutat (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	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-

Symbolerklärung für den Saisonkalender Obst

■ Das Obst ist in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar.

☐ Das Obst ist in diesem Monat als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar.

\- Das Obst ist in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar.

Saisonkalender für Salat

Auch Blattsalate gibt es naturgemäß vor allem in den warmen Monaten. Zum Glück helfen im Winter leckerer Feldsalat und Portulak über die Runden. Anstelle von grünem Salat empfiehlt es sich, im Winter auf Rohkost aus Möhren, Kohl und Rote Bete zurückzugreifen. Dann bleibt der Salatteller trotzdem schön bunt.

Zutat (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 für den Saisonkalender Salat

■ Der Salat ist in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar.

□ Der Salat ist in diesem Monat als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar.

\- Der Salat ist in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar.