
































































Dienstag, 03. Oktober 2006

### Saisonkalender für Obst und Gemüse

Der Saisonkalender soll Ihnen eine Einkaufshilfe sein. Er zeigt an, wann Sie welches Obst bzw. Gemüse erntefrisch im Supermarkt oder bei Ihrem Obsthändler finden.

Obst	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Esskastanien												
Haselnüsse												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunder												
Johannisbeeren												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Melonen												
Mirabellen												
Nektarinen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Preiselbeeren												
Quitten												
Rhabarber												
Stachelbeeren												
Walnüsse												
Weintrauben												
Zwetschgen												
Gemüse	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Auberginen					3			
Batavia- salat			3	3	3	3	3	
Blumen- kohl				3	3	3	3	1
Bohnen, dick				3	3	3	3	
Bohnen, grün			1	3	3	3	3	
Brokkoli				3	3	3	3	1
Chicorée	2	2	1					3
Chinakohl						3	3	3
Eisberg- salat			3	3	3	3	3	
Endivien- salat			3	3	3	3	3	1
Erbsen				3	3	3		
Feldsalat	2	2						3
Fenchel						3	3	3
Grünkohl	2	2						3
Karotten			3	3	3	3	3	3
Kartoffeln			3	3	3	3	3	3
Kohlrabi			3	3	3	3	3	
Kopfsalat			3	3	3	3	3	
Kürbis						3	3	3
Lauch	2	2		3	3	3	3	3
Lollo Rosso			3	3	3	3	3	
Mais						3	3	3
Mangold				3	3	3	3	
Meerrettich						3	3	3
Paprika					3	3	3	3
Radicchio					3	3	3	
Radieschen			3	3	3	3	3	
Rettich			3	3	3	3	3	
Römersalat			3	3	3	3		
Rosenkohl	2	2						3
Rote Beete	2	2					3	3

Gemüse	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Rotkohl												
Salatgurken												
Schwarz- wurzeln												
Sellerie												
Spargel												
Spinat												
Stauden- sellerie												
Steckrüben												
Tomaten												
Weisskohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zucker- schoten												
Zwiebeln					