

Gemüse

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Artischocken												
Auberginen												
Blumenkohl												
Busch- / Stangenbohnen												
Brokkoli												
Chinakohl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Dicke Bohnen												
Erbsen, Zuckererbsen												
Gemüsefenchel												
Gemüsepaprika												
Grünkohl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Salatgurken												
Kohlrabi												
Kürbis												
Mangold												
Möhren	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Porree/Lauch	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Radieschen												
Rettich	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rhabarber												
Rosenkohl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rote Bete/Rote Rüben	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rotkohl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Schwarzwurzeln	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Stangen- / Bleichsellerie												
Tomaten												
Weißkohl												
Zucchini												
Zwiebeln	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chicorée												
Feldsalat/Rapunzel												
Kopfsalat												
Lollo Rossa, L. Bionda												
Radicchio												
Rucola												

Salate

ZEIT FÜR OBST & Gemüse

Supermärkte haben das ganze Jahr über fast jedes Obst und Gemüse in petto.
Saisonal und regional kaufen schont das Klima und den Geldbeutel.



starkes Aufkommen ● geringes Aufkommen ◐

Obst

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Äpfel	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Aprikosen												
Birnen	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Brombeeren												
Erdbeeren												
Esskastanien												
Haselnüsse												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren, rot												
Johannisbeeren, schwarz												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Mirabellen												
Pflirsche, Nektarinen												
Pflaumen, Zwetschen												
Preiselbeeren												
Quitten												
Stachelbeeren												
Tafeltrauben												
Walnüsse												
Ananas												
Apfelsinen/Orangen												
Avocados												
Bananen												
Feigen												
Grapefruit												
Kiwis												
Limetten												
Litschis												
Mandarinengruppe												
Mangos												
Melonen												
Pampelmusen												
Papayas												
Wassermelonen												
Zitronen												

Importe*

*Exotisches Obst kommt das ganze Jahr aus anderen Ländern zu uns.

Quelle: © verändert nach BLE, „Der Saisonkalender Obst und Gemüse“, bfzfe.de