

# Saisonkalender

Zu welcher Jahreszeit sind Gemüse, Salat und Obst regional oder als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar?

## Frühling März – Mai

### Gemüse

Butterrüben  
Champignons  
Erdäpfel (Kartoffel)  
Kohlrabi  
Karfiol (Blumenkohl)  
Porree  
Frühlingszwiebel  
Mangold

Karotten  
Pastinaken  
Radieschen  
Rosenkohl  
Rüben (Rote Bete)  
Rotkraut  
Spargel  
Spinat

Spitzkohl  
Topinambur  
Weißkohl  
Wirsing  
Zwiebel

### Salate

Chicorée  
Eichblattsalat  
Endiviensalat  
Kopfsalat  
Lollo Rosso  
Portulak  
Rucola  
Vogerlsalat (Feldsalat)

### Obst

Äpfel  
Erdbeeren  
Rhabarber

## Sommer Juni – August

### Gemüse

Bohnen  
Brokkoli  
Butterrüben  
Champignons  
Erbsen  
Erdäpfel (Kartoffel)  
Gurke  
Karfiol (Blumenkohl)  
Kohlrabi  
Porree  
Frühlingszwiebel  
Mais

Mangold  
Melanzani (Aubergine)  
Karotten  
Paprika  
Radieschen  
Rüben (Rote Bete)  
Rotkraut  
Spargel  
Spitzkohl  
Staudensellerie  
Tomaten  
Weißkohl

Wirsing  
Zucchini  
Zuckerschoten  
Zwiebel

### Salate

Batavia  
Eichblattsalat  
Eisbergsalat  
Endiviensalat  
Kopfsalat  
Lollo Rosso  
Portulak  
Radicchio  
Rucola

### Obst

Äpfel  
Marillen (Aprikosen)  
Birnen  
Heidelbeeren  
Brombeeren  
Erdbeeren  
Himbeeren  
Johannisbeeren  
Kirschen  
Kriecherl (Mirabellen)  
Pflaumen  
Rhabarber  
Stachelbeeren  
Zwetschgen

## Herbst September – November

### Gemüse

Bohnen  
Brokkoli  
Butterrüben  
Champignons  
Fenchel  
Grünkohl  
Gurke  
Karfiol (Blumenkohl)  
Kürbis  
Porree  
Frühlingszwiebel

Mais  
Mangold  
Melanzani (Aubergine)  
Karotten  
Paprika  
Pastinaken  
Radieschen  
Rosenkohl  
Rüben (Rote Bete)  
Rotkraut  
Schwarzwurzeln

Spargel  
Staudensellerie  
Tomaten  
Topinambur  
Weißkohl  
Wirsing  
Zucchini  
Zwiebel

### Salate

Batavia  
Chicorée  
Eichblattsalat  
Eisbergsalat  
Endiviensalat  
Kopfsalat  
Lollo Rosso  
Portulak  
Radicchio  
Rucola  
Vogerlsalat (Feldsalat)

### Obst

Äpfel  
Birnen  
Holunderbeeren  
Kriecherl (Mirabellen)  
Pflaumen  
Quitten  
Weintrauben  
Zwetschgen

## Winter Dezember – Februar

### Gemüse

Butterrüben  
Champignons  
Erdäpfel (Kartoffel)  
Grünkohl  
Kürbis  
Porree

Karotten  
Pastinaken  
Rosenkohl  
Rüben (Rote Bete)  
Rotkraut  
Schwarzwurzel

Topinambur  
Weißkohl  
Wirsing  
Zwiebel

### Salate

Chicorée  
Endiviensalat  
Portulak  
Radicchio  
Vogerlsalat (Feldsalat)

### Obst

Äpfel  
Birnen

