

SAISONALER KALENDER

HEIMISCHES OBST UND GEMÜSE: WANN GIBT ES WAS?

| OBST | JANUAR | FEBRUAR | MÄRZ | APRIL | MAI | JUNI | JULI | AUGUST | SEPTEMBER | OKTOBER | NOVEMBER | DEZEMBER |
|-----------------|--------|---------|------|-------|-----|------|------|--------|-----------|---------|----------|----------|
| Äpfel | | | | | | | | | | | | |
| Aprikosen | | | | | | | | | | | | |
| Birnen | | | | | | | | | | | | |
| Brombeeren | | | | | | | | | | | | |
| Erdbeeren | | | | | | | | | | | | |
| Heidelbeeren | | | | | | | | | | | | |
| Himbeeren | | | | | | | | | | | | |
| Johannisbeeren | | | | | | | | | | | | |
| Kirschen, sauer | | | | | | | | | | | | |
| Kirschen, süß | | | | | | | | | | | | |
| Mirabellen | | | | | | | | | | | | |
| Pfirsiche | | | | | | | | | | | | |
| Pflaumen | | | | | | | | | | | | |
| Quitten | | | | | | | | | | | | |
| Stachelbeeren | | | | | | | | | | | | |
| Tafeltrauben | | | | | | | | | | | | |

SALAT

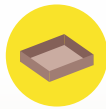
| | JANUAR | FEBRUAR | MÄRZ | APRIL | MAI | JUNI | JULI | AUGUST | SEPTEMBER | OKTOBER | NOVEMBER | DEZEMBER |
|----------------------------|--------|---------|------|-------|-----|------|------|--------|-----------|---------|----------|----------|
| Eissalat | | | | | | | | | | | | |
| Endiviensalat | | | | | | | | | | | | |
| Feldsalat | | | | | | | | | | | | |
| Kopfsalat, Bunte Salate | | | | | | | | | | | | |
| Radicchio | | | | | | | | | | | | |
| Romanasalate | | | | | | | | | | | | |
| Rucola (Rauke) | | | | | | | | | | | | |



Sehr geringe Klimabelastung:
Freilandprodukte



Geringe bis mittlere Klimabelastung:
„Geschützter Anbau“ (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)



Geringe bis mittlere Klimabelastung:
Lagerware



Geringe bis mittlere Klimabelastung:
Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern



Hohe Klimabelastung:
Produkte aus geheizten Gewächshäusern

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Quelle: Landfrauenküche, Die besten Rezepte für jede Jahreszeit, Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf

verbraucherzentrale

GEMÜSE

| | JANUAR | FEBRUAR | MÄRZ | APRIL | MAI | JUNI | JULI | AUGUST | SEPTEMBER | OKTOBER | NOVEMBER | DEZEMBER |
|----------------------------------|--------|---------|------|-------|-----|------|------|--------|-----------|---------|----------|----------|
| Blumenkohl | | | | | | | | | | | | |
| Bohnen | | | | | | | | | | | | |
| Brokkoli | | | | | | | | | | | | |
| Chicorée | | | | | | | | | | | | |
| Chinakohl | | | | | | | | | | | | |
| Grünkohl | | | | | | | | | | | | |
| Gurken: Salat-, Minigurken | | | | | | | | | | | | |
| Gurken: Einlege-, Schälgurken | | | | | | | | | | | | |
| Erbsen | | | | | | | | | | | | |
| Kartoffeln | | | | | | | | | | | | |
| Knollenfenchel | | | | | | | | | | | | |
| Kohlrabi | | | | | | | | | | | | |
| Kürbis | | | | | | | | | | | | |
| Möhren | | | | | | | | | | | | |
| Pastinaken | | | | | | | | | | | | |
| Porree | | | | | | | | | | | | |
| Radieschen | | | | | | | | | | | | |
| Rettich | | | | | | | | | | | | |
| Rhabarber | | | | | | | | | | | | |
| Rosenkohl | | | | | | | | | | | | |

GEMÜSE

| | JANUAR | FEBRUAR | MÄRZ | APRIL | MAI | JUNI | JULI | AUGUST | SEPTEMBER | OKTOBER | NOVEMBER | DEZEMBER |
|--|--------|---------|------|-------|-----|------|------|--------|-----------|---------|----------|----------|
| Rote Bete | | | | | | | | | | | | |
| Rotkohl | | | | | | | | | | | | |
| Schwarzwurzel | | | | | | | | | | | | |
| Sellerie: Knollensellerie | | | | | | | | | | | | |
| Sellerie: Stangensellerie | | | | | | | | | | | | |
| Spargel | | | | | | | | | | | | |
| Spinat | | | | | | | | | | | | |
| Spitzkohl | | | | | | | | | | | | |
| Steckrüben (Kohlrüben) | | | | | | | | | | | | |
| Tomaten: geschützter Anbau | | | | | | | | | | | | |
| Tomaten: Gewächshaus | | | | | | | | | | | | |
| Weißkohl | | | | | | | | | | | | |
| Wirsingkohl | | | | | | | | | | | | |
| Zucchini | | | | | | | | | | | | |
| Zuckermais | | | | | | | | | | | | |
| Zwiebeln | | | | | | | | | | | | |
| Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings- | | | | | | | | | | | | |

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Quelle: Landfrauenküche, Die besten Rezepte für jede Jahreszeit,
Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf

verbraucherzentrale