

REGIONAL & BIO

Saisonkalender

Kommen die Birnen jetzt schon aus heimischem Anbau? Und **wie lang** gibt's Spargel? Der Kalender verrät, **was in Deutschland wächst.**

Griffbereit:

Den regionalen Saisonkalender gibt's kostenlos als Download-PDF zum Ausdrucken unter: essenzen.schrotundkorn.de/saisonkalender

TIPP



Salat

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Batavia												
Chicorée*												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endiviansalat												
Feldsalat												
Kopfsalat												
Portulak*												
Radicchio												
Rucola												

Obst

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Apfel												
Aprikose												
Birne												
Blaubeeren												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Mirabellen												
Pflaumen												
Quitten												
Rhabarber												
Stachelbeeren												
Trauben												
Zwetschgen												

= Lagerware

= Frisch geerntet

* selten/nicht aus Freiland

Die Angaben beruhen auf eigenen Recherchen sowie Informationen der Verbraucherzentralen, des aid-Infodienstes und von regional-saisonal.de. Je nach Witterung und Region kann die Saison auch kürzer oder länger dauern. Bitte fragen Sie im Zweifel Ihren Händler nach der Herkunft.



Gemüse

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Blumenkohl												
grüne Bohnen												
Brokkoli												
Butterrüben												
Champignons*												
Erbsen												
Fenchel												
Frühlingszwiebeln												
Grünkohl												
Gurken (Schäl-)												
Karotten												
Kartoffel												
Kohlrabi												
Kürbis												
Lauch												
Mangold												
Paprika												
Pastinaken												
Radieschen												
Rettich												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Schwarzwurzeln												
Sellerie (Knolle)												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Staudensellerie												
Steckrüben												
Tomaten*												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zuckerschoten												
Zwiebeln												

= Lagerware

= Frisch geerntet

* selten/nicht aus Freiland