

Saisonkalender Gemüse

Durch die Globalisierung haben wir den Luxus ständig verfügbarer Lebensmittel aus allen Regionen der Erde. Doch auch wenn diese große Auswahl international produzierter Lebensmittel praktisch ist, so ziehe wenn möglich saisonal typische Lebensmittel deiner Region vor. Denn zum Einen schont es deinen Geldbeutel, zum Anderen ist die Qualität und der Nährstoffgehalt solcher Lebensmittel meist besser, da Gemüse und Obst nicht tagelang auf Straße und Schiene unterwegs sind und dadurch schon einen Großteil der Vitamine verloren haben. Außerdem tust du mit regionalen Erzeugnissen der Umwelt etwas Gutes, da die CO2-Bilanz von lokalen Produkten deutlich besser ist.

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Artischocken	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Auberginen	◐	◐	◐	◐	◐	◑	◑	◑	◑	◐	◐	◐
Bambus	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Blumenkohl	◐	◐	◐	◑	◑	●	●	●	●	●	◑	◑
Brokkoli	◐	◐	◐	◐	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑
Chicoree	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑
Chinakohl	●	◑	◑	◑	●	●	●	●	●	●	●	●
Eisbergsalat	◐	◐	◐	◐	◑	●	●	●	●	◑	◐	◐
Endivien	◐	◐	◐	◐	◑	◑	◑	◑	●	●	●	◐
Feldsalat	◑	◑	◑	◑	●	◑	◑	◑	●	●	●	●
Gemüsefenchel	◐	◐	◐	◐	◑	◑	●	●	◑	◑	◑	◐
Gemüsepaprika	◐	◐	◐	◐	◐	◑	◑	◑	◑	◑	◐	◐
Grünkohl	●	◑	◑	○	○	○	○	○	○	●	●	◑
Kohlrabi	◐	◐	◐	◑	●	●	●	●	●	●	◑	◐
Kopfsalat	◐	◐	◑	◑	●	●	●	●	●	●	◑	◐

- nicht erhältlich
- ◐ Produkte aus dem Ausland teilweise erhältlich
- ◑ Produkte aus dem Ausland gut erhältlich
- ◑ Deutscher Freilandanbau – teilweise erhältlich
- Deutscher Freilandanbau – gut erhältlich

Saisonkalender Gemüse

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Kürbis	☐	☐	○	○	○	○	◐	◑	●	●	◐	◑
Lollo Rosso	◐	◐	◑	●	●	●	●	●	●	●	●	◐
Mangold	◐	◐	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑
Maniok	◐	◐	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑
Möhren	◐	◐	◑	◑	◑	◑	◑	●	●	●	●	●
Lauch	◐	◐	◑	◑	◑	◑	●	●	●	●	●	●
Radicchio	◐	◐	◑	◑	◑	●	●	●	●	●	◐	◑
Radieschen	◐	◐	◑	●	●	●	●	◐	◑	◑	◑	◑
Rhabarber	☐	☐	◑	●	●	◑	◑	◐	○	◐	◐	◐
Rettich	◐	◐	◑	◑	◑	●	●	●	●	●	◐	◑
Rosenkohl	◐	◐	◑	◑	○	○	○	○	◐	●	●	●
Rote Beete	●	◐	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑	●	●	◐
Rotkohl	◐	●	◑	◑	◑	◑	◑	◑	●	●	●	●
Rucola	◐	◐	◑	◑	●	●	●	●	●	●	◐	◑
Salatgurke	◐	◐	◑	◑	●	●	●	●	◐	◑	◑	◑
Schalotten	◐	◐	◑	◑	◑	●	●	●	◐	◑	◑	◑

- | | |
|---|--|
| ○ nicht erhältlich | ◐ Deutscher Freilandanbau – teilweise erhältlich |
| ◐ Produkte aus dem Ausland teilweise erhältlich | ● Deutscher Freilandanbau – gut erhältlich |
| ◑ Produkte aus dem Ausland gut erhältlich | |

Saisonkalender Gemüse

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Sellerie	◐	◐	◐	◐	●	●	●	●	●	●	●	◐
Spargel	◑	◑	◐	◐	●	●	◐	◑	◑	◑	◑	◑
Spinat	◐	◐	◑	●	●	●	◐	●	●	●	●	◐
Spitzkohl	◑	◑	◑	◐	◐	●	●	●	●	●	◐	◑
Stangensellerie	◐	◐	◐	◐	◐	●	●	●	●	●	◐	◐
Süßkartoffeln	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
Tomaten	◐	◐	◐	◐	◐	◐	●	●	◐	◐	◐	◐
Weißkohl	●	◐	●	◐	◐	◐	◐	◐	●	●	●	◐
Zucchini	◐	◐	◐	◐	◐	◐	●	●	●	◐	◐	◐
Zwiebel	◐	◐	◐	◐	◐	◐	●	●	●	●	◐	◐

- | | | | |
|---|---|---|--|
| ○ | nicht erhältlich | ◐ | Deutscher Freilandanbau – teilweise erhältlich |
| ◑ | Produkte aus dem Ausland teilweise erhältlich | ● | Deutscher Freilandanbau – gut erhältlich |
| ◐ | Produkte aus dem Ausland gut erhältlich | | |