

SAISON KALENDER

für heimisches Obst und Gemüse

OBST

Frisch Lager

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Himbeeren												
Heidelbeeren												
Kirschen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Quitten												
Weintrauben												

GEMÜSE

Frisch Lager

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Auberginen												
Blumenkohl												
Bohnen												
Brokkoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Endivien												
Erbsen												
Feldgurken												
Feldsalat												
Fenchel												
Karotten												
Kartoffeln												
Kopfsalat												
Knoblauch												
Kohl												
Kohlrabi												
Kürbis												
Lollo Rosso												
Mais												
Mangold												
Paprika												
Pastinaken												
Porree												
Radicchio												
Radieschen												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Sellerie												
Spargel												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomaten												
Zucchini												
Zwiebeln												



meine-krankenkasse.de

**ESSEN
WISSEN**
Stiftung Eildermann

essen-wissen.de