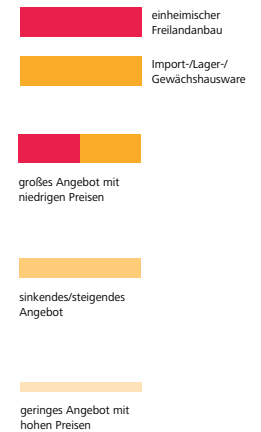


Saisonkalender - nützliches für den Alltag

Gemüse

Gemüse	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Aubergine												
Avocados												
Bleich-/ Stangensellerie												
Blumenkohl												
Brokkoli												
Bohnen, grüne												
Champignons												
Chicorée												
Chinakohl												
Erbsen, grüne												
Fenchel												
Grünkohl												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kürbis												
Mangold												
Meerrettich												
Möhren												
Paprika												
Pastinaken												
Porree/Lauch												
Radieschen												
Rettich												
Rosenkohl												
Rote Bete/ Rote Rübe												
Rotkohl												
Salatgurke												
Schwarz- wurzeln												
Spargel												
Spinat												
Steckrüben												
Tomaten												
Tobinambur												
Weißkohl												
Wirsing												
Zuckermais												
Zucchini												
Zwiebeln												



Bildhinweis: gesund & aktiv kochen im Rhythmus der Jahreszeiten

Saisonkalender - nützliches für den Alltag

Obst

Obst	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Äpfel	[Seasonal availability bar]											
Ananas	[Seasonal availability bar]											
Aprikosen/ Marillen	[Seasonal availability bar]											
Bananen	[Seasonal availability bar]											
Birnen	[Seasonal availability bar]											
Blaubeeren	[Seasonal availability bar]											
Brombeeren	[Seasonal availability bar]											
Erdbeeren	[Seasonal availability bar]											
Grapefruits	[Seasonal availability bar]											
Himbeeren	[Seasonal availability bar]											
Holunderbeeren	[Seasonal availability bar]											
Johannisbeeren	[Seasonal availability bar]											
Kirschen, süße	[Seasonal availability bar]											
Kirschen, saure	[Seasonal availability bar]											
Kiwis	[Seasonal availability bar]											
Mandarinen	[Seasonal availability bar]											
Mirabellen/ Renekloden	[Seasonal availability bar]											
Orangen/ Apfelsinen	[Seasonal availability bar]											
Pfirsiche/ Nektarinen	[Seasonal availability bar]											
Pflaumen/ Zwetschgen	[Seasonal availability bar]											
Preiselbeeren	[Seasonal availability bar]											
Quitten	[Seasonal availability bar]											
Stachelbeeren	[Seasonal availability bar]											
Wassermelonen	[Seasonal availability bar]											
Weintrauben	[Seasonal availability bar]											
Zitronen	[Seasonal availability bar]											

Blattsalate

Blattsalat	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Eichblattsalat	[Seasonal availability bar]											
Eisbergsalat	[Seasonal availability bar]											
Endiviensalat/ Eskariol	[Seasonal availability bar]											
Feldsalat/ Rapunzeln	[Seasonal availability bar]											
Kopfsalat	[Seasonal availability bar]											
Lollo rosso/ Lollo bionda	[Seasonal availability bar]											
Löwenzahn	[Seasonal availability bar]											
Radicchio	[Seasonal availability bar]											
Rauke/Rucola	[Seasonal availability bar]											

Bildhinweis: gesund & aktiv kochen im Rhythmus der Jahreszeiten

Saisonkalender - nützliches für den Alltag

Kräuter

Kräuter	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Anis									■	■	■	■
Bärlauch			■	■	■	■						
Basilikum	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Beifuß							■	■				
Bohnenkraut	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Borretsch					■	■	■	■	■	■		
Brunnenkresse	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Dill				■	■	■	■	■	■	■		
Estragon					■	■	■	■	■	■		
Fenchel									■	■	■	■
Kerbel				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Koriander	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kresse	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kreuzkümmel									■	■	■	■
Kümmel						■	■	■	■	■	■	■
Liebstockel				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lorbeer	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Majoran						■	■	■	■	■		
Oregano					■	■	■	■	■	■	■	■
Petersilie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pfefferminze						■	■	■	■	■	■	■
Rosmarin					■	■	■	■	■	■	■	■
Salbei	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Schnittlauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Senf							■	■	■	■		
Thymian	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Wacholder										■	■	■
Zitronenmelisse	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Bildhinweis: gesund & aktiv kochen im Rhythmus der Jahreszeiten