SAISONKALENDER



Frühling



Gemüse:

Blumenkohl Mai
Brokkoli Mai
Chicorée März bis Mai*
Chinakohl März bis April*
Kartoffeln März bis Mai*
Kürbis März*
Möhren März bis Mai*
Pastinaken März bis April*
Porree (Lauch) März bis Mai
Rettich März bis Mai*
Radieschen Mai
Rhabarber Mai
Rosenkohl März*
Rote Bete März bis Mai*
Rotkohl März bis Mai*
Sellerie (Knollensellerie) März bis Mai*
Spargel Mai
Spinat April bis Mai
Weißkohl März bis Mai*
Zwiebeln März bis Mai*
Zwiebeln (Bund-, Lauch- und Frühlingszwiebeln) April bis Mai

Salat:

Feldsalat Mai
Kopfsalat/Bunte Salate M
Romanasalate Mai
Rucola (Rauke) Mai

Obst:

Äpfel März bis Mai*







Herbst



Gemüse:

Blumenkohl September bis November
Bohnen September bis Oktober
Brokkoli September bis November
Chicorée September bis November*
Chinakohl September bis November
Grünkohl November
Erbsen September
Fenchel September bis Oktober
Grünkohl September bis Oktober
Gurken (Einlege-/Schälgurken) September
Kartoffeln September bis November
Kohlrabi September bis Oktober
Kürbis September bis November
Möhren September bis Oktober
Pastinaken September bis November
Porree (Lauch) Oktober bis November
Radieschen Oktober bis November
Rettich Oktober bis November
Rosenkohl Oktober bis November
Rote Bete Oktober bis November
Rotkohl Oktober bis November
Schwarzwurzel September bis November
Sellerie (Knollensellerie) September bis November
Sellerie (Stangensellerie) September bis November
Speiserüben (Mai-/Herbstrüben) September bis November
Spinat September bis November
Spitzkohl September bis November
Steckrüben September bis November
Weißkohl September bis November
Wirsingkohl September bis November
Zucchini September bis Oktober
Zuckermais September bis Oktober
Zwiebeln September bis Oktober, November*
Zwiebeln (Bund-, Lauch- und Frühlingszwiebeln) September bis November

Salat:

Bunte Salate September bis Oktober
Eissalat September bis Oktober
Endiviensalat September bis November
Feldsalat September bis November
Kopfsalat September bis Oktober
Radiccio September bis November
Romanasalate September bis November
Rucola (Rauke) September bis November

Obst:

Äpfel September bis Oktober, November*
Birnen September, Oktober bis November*
Brombeeren September bis Oktober
Erdbeeren September
Pflaumen September
Quitten Oktober bis November
Stachelbeeren September
Tafeltrauben September bis Oktober

Sommer



Gemüse:

Blumenkohl Juni bis August
Bohnen Juni bis August
Brokkoli Juni bis August
Chicorée Juni bis August*
Chinakohl Juni bis August
Erbsen Juni bis August
Fenchel Juni bis August
Gurken (Einlege-/Schälgurken) Juni bis August
Kartoffeln Juni bis August
Kohlrabi Juni bis August
Möhren Juni bis August
Pastinaken August
Porree (Lauch) Juni bis Juli
Radieschen Juni bis August
Rettich Juni bis August
Rhabarber Juni bis Juli
Rote Bete Juni bis August
Rotkohl Juni*, Juli bis August
Sellerie (Knollensellerie) Juni*, Juli bis August
Sellerie (Stangensellerie) Juni bis August
Spargel Juni
Speiserüben (Mai-/Herbstrüben) Juni bis August
Spinat Juni bis August
Spitzkohl Juni bis August
Steckrüben August
Weißkohl Juni bis August
Wirsingkohl Juni bis August
Zucchini Juni bis August
Zuckermais August
Zwiebeln Juni bis August
Zwiebeln (Bund-, Lauch- und Frühlingszwiebeln) Juni

Salat:

Eissalat Juni bis August
Endiviensalat Juni bis August
Feldsalat Juni bis August
Kopfsalat/Bunte Salate Juni bis August
Radiccio Juni bis August
Romanasalate Juni bis August
Rucola (Rauke) Juni bis August

Obst:

Aprikosen Juli bis August
Äpfel August
Birnen August
Brombeeren August
Erdbeeren Juni bis August
Heidelbeeren Juli bis August
Himbeeren Juni*, Juli bis August
Johannisbeeren Juni bis August
Kirschen (süß) Juni bis August
Kirschen (sauer) Juli bis August
Mirabellen Juli bis August
Pfirsiche Juli bis August
Stachelbeeren Juli
Pflaumen August
Stachelbeeren August
Tafeltrauben August





Winter

Gemüse:

Chicorée Dezember bis Februar*
Chinakohl Dezember bis Februar*
Grünkohl Dezember bis Februar
Kartoffeln Dezember bis Februar*
Kürbis Dezember bis Februar*
Möhren Dezember bis Februar*
Pastinaken Dezember bis Februar*
Fenchel Dezember
Porree (Lauch) Dezember bis Februar
Rettich Dezember bis Februar*
Rosenkohl Dezember bis Februar
Rote Bete Dezember bis Februar*
Rotkohl Dezember bis Februar*
Schwarzwurzel Dezember bis Februar*
Sellerie (Knollensellerie) Dezember bis Februar*
Spitzkohl Dezember bis Februar*
Steckrüben Dezember bis Februar*
Weißkohl Dezember bis Februar*
Zwiebeln Dezember bis Februar*

Obst:

Äpfel Dezember*
Birnen Dezember*



Bei den mit Sternchen (*) gekennzeichneten Produkten handelt es sich um Lagerware (geringe bis mittlere Klimabelastung)



Quellen:
Brigitte Bäuerlein / Ökotrophologin
sowie Verbraucherzentrale NRW

Fotos: Imago – Blickwinkel; Panthermedia; YAY Images