



Saisontabelle – Gemüse & Obst

Gemüse	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Artischocken	+	+	++	++	++			++	++	++	+	+
Auberginen	+	+	+	+	+	++	++	++	++	++	+	+
Austernpilze	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Batate	+	+	+	+	+	++	++	++	+	+	+	+
Batavia Salat	+	+	+	+	++	++	++	++	++	+	+	+
Bohnen, dicke		+	+	+	+	++	++	++	++			
Bohnen, grüne	+	+	+	+	+	++	++	++	++	+	+	+
Blumenkohl	+	+	++	++	+	++	++	++	++	++	++	+
Brokkoli	+	+	+	+	+	+	++	++	++	++	+	+
Champignons	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Chicoree	++	++	++	+						++	++	++
Chinakohl	+	+	+	+	+	+	+	+	+	++	++	++
Eichblattsalat	+	+	+	+	++	++	++	++	++	++	+	+
Eisbergsalat	+	+	+	+	++	++	++	++	++	++	+	+
Frisée	+	+	+	+	++	++	++	++	++	++	++	++
Erbsen						++	++	++				
Feldsalat	++	++	+					+	++	++	++	++
Fenchel	+	+	+	+	+	+	+	++	++	++	++	+
Frühlingszwiebe	+	+	+	++	++	++	++	++	++	++	++	+
Grünkohl	++	++	+							+	++	++
Gurken	+	+	+	+	+	+	++	++	++	++	+	+
Kartoffeln	+	+	+	+	+	++	++	++	++	++	+	+
Kohlrabi				+	++	++	++	++	++	++	+	
Kopfsalat	+	+	+	+	++	++	++	++	++	++	+	+
Kürbis								+	++	++	+	
Lollo Rosso	+	+	+	+	++	++	++	++	++	++	+	+
Mais								++	++	++		
Meerrettich	+	+							++	++	++	+
Möhren	+	+	+	+	++	++	++	++	++	++	+	+
Okra	+	+	+	+	+				+	+	+	+



Saisontabelle – Gemüse & Obst

Paprikaschoten	+	+	+	+	+	++	++	++	++	++	++	++	+
Poree	++	++	+	+	++	++	++	++	++	++	++	++	++
Radieschen	+	+	+	++	++	++	++	+	+	+	+	+	+
Rettich	+	+	+	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+
Rosenkohl	++	++	+						+	++	++	++	++
Rote Beete	++	++					+	+	++	++	++	++	++
Rotkohl	++	++	+			+	+	+	++	++	++	++	++
Schwarzwurzeln	++	++	+							+	++	++	++
Sellerie	+	+	+	+	++	++	++	++	++	++	++	++	++
Spargel	+	+	+	++	++	++				++	++	++	++
Speiserübe					++	++	++	++	+	++	++	++	+
Spinat			+	++	++	++	++	++	++	+			
Spitzkohl				+	++	++	+						
Staudensellerie	+	+	+	+	+	++	++	++	++	++	+	+	+
Tomaten	+	+	+	+	++	++	++	++	++	++	+	+	+
Waldpilze					+	+	++	++	++	++	+		
Weißkohl	+	+	+	+	+	+	++	++	++	++	++	++	+
Wirsing	++	++	+	+	+	++	++	++	++	++	++	++	++
Zucchini	+	+	+	+	++	++	++	++	++	++	++	+	+
Zuckererbsen			+	+	++	++	+						
Zwiebeln	+	+	+	+	++	++	++	++	++	++	++	+	+

Saisonkalender

+ findet man auf dem Markt

++ Hochsaison



Saisontabelle – Gemüse & Obst

Obst	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Äpfel	+	+	+	+	+	+	+	++	++	++	++	++
Ananas	+	+	+	+	+	+	+	+	++	++	++	++
Aprikosen					+	++	++	++	+			
Avocados	++	++	++	++	+	+	+	+	++	++	++	++
Birnen	+	+	+	+	+	+	++	++	++	++	+	+
Brombeeren							+	++	++	+		
Erdbeeren			+	+	++	++	++	+				+
Grapefruits	++	++	++	+	+	+	+	+	+	+	+	++
Granadilla	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Hagebutten								+	+	+		
Heidelbeeren						+	++	++	+			
Himbeeren						+	++	++	+			
Holunderbeeren								+	+	+		
Johannisbeeren						+	+	+				
Karambole	+	+	+	+					+	+	+	+
Kiwi	+	+	+	+	+	+	++	++	++	+	+	+
Kirschen						+	++	+				
Kochbananen	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Kokosnüsse	+	+	+	+					+	+	+	+
Limetten	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Mandarinen	++	++	+								+	++
Mangos	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Maracujas	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+
Melonen	+	+	+	+	+	++	++	++	++	+	+	+
Mirabellen							+	++	++			
Nektarinen						+	++	++	+			
Orangen	++	++	++	+	+	+	+	+	+	+	++	++
Papayas	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Pecannüsse	+	+								+	+	+
Pfirsiche						+	++	++	+			



Saisontabelle – Gemüse & Obst

Pflaumen							+	++	++	++	++		
Preiselbeeren									+			+	
Quitten												+	
Reineclauden								+	++	+			
Rhabarber							+	++	++	+			
Stachelbeeren							+	++	+				
Weintrauben	+	+	+	+	+	+	+	++	++	++	++	+	+
Zitronen	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Saisonkalender

+ findet man auf dem Markt

++ Hochsaison