EatSmarter!

Saisonkalender

Gesunde und saisonale Rezepte gibt es hier: www.eatsmarter.de

Freilandware | Lagerware

Gemüse	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Artischocke							F	F	F			
Aubergine						F	F	F	F	F		
Blumenkohl					F	F	F	F	F	F	F	
Bohnen, dicke						F	F	F				
Bohnen, grüne						F	F	F	F	F		
Brokkoli						F	F	F	F	F	F	
Butternut-Kürbis	L	L	L						F	F	L	L
Champignon	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Chinakohl	F	F	L	L	F	F	F	F	F	F	F	F
Erbse						F	F	F				
Fenchel						F	F	F	F	F		
Frühlingszwiebel					F	F	F	F	F	F		
Grünkohl	F									F	F	F
Hokkaido	L	L						F	F	F	L	L
Kartoffel	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	L	L
Knollensellerie	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	F	F
Kohlrabi					F	F	F	F	F	F		
Kürbis	L	L	L					F	F	F	F	L
Mairübe					F	F	F					
Mais							F	F	F	F		
Mangold					F	F	F	F	F	F		
Meerrettich	F									F	F	F
Möhre	L	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	L
Pak Choi					F	F	F	F	F	F		
Paprikaschote						F	F	F	F	F		
Pastinake	F	F									F	F

Gemüse	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Petersilienwurzel	F	F									F	F
Pfifferling							F	F	F	F		
Porree/Lauch	L	L	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F
Portulak					F	F	F	F	F	F		
Radieschen				F	F	F	F	F	F	F		
Rettich	L	L			F	F	F	F	F	F	F	L
Romanesco					F	F	F	F	F	F		
Rosenkohl	F									F	F	F
Rote Bete	L	L	L						F	F	F	F
Rotkohl	L	L	L	L	F	F	F	F	F	F	F	L
Salatgurke					F	F	F	F				
Schalotte	L	L	L	L	L	L	F	F	F	L	L	L
Spaghettikürbis	L	L	L						F	F	F	L
Spargel				F	F	F						
Spinat				F	F	F	F	F	F	F		
Spitzkohl	L	L			F	F	F	F	F	F	L	L
Staudensellerie						F	F	F	F	F		
Steckrübe	F	F									F	F
Steinpilz								F	F	F		
Süßkartoffel									F	F		
Tomate							F	F	F			
Weißkohl	L	L	L	L	L	L	L	L	F	F	F	L
Wirsing	F	F	L	L	L	F	F	F	F	F	F	F
Zucchini						F	F	F	F			
Zucker-/Kaiserschote					F	F						
Zwiebel	L	L	L	L	L	L	F	F	F	F	L	L

EatSmarter!

Saisonkalender

Gesunde und saisonale Rezepte gibt es hier: www.eatsmarter.de

Freilandware | Lagerware

Obst & Nüsse

	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Apfel	L	L	L	L	L	L	L	F	F	F	L	L
Aprikose							F	F				
Birne	L						F	F	F	F	L	L
Brombeere							F	F	F			
Erdbeere					F	F	F					
Hagebutte									F	F	F	F
Haselnuss	L								F	F	L	L
Heidelbeere						F	F	F	F			
Himbeere						F	F	F	F			
Holunderbeere								F	F			
Holunderblüte					F	F	F					
Johannisbeere						F	F	F				
Kirsche						F	F	F				
Marone									F	F	F	F
Maulbeere							F	F				
Mirabelle							F	F	F			
Nektarine							F	F	F			
Pfirsich							F	F	F			
Pflaume						F	F	F	F			
Quitte										F	F	
Rhabarber			F	F	F	F	F					
Schlehe										F	F	F
Stachelbeere						F	F	F				
Walnuss	L								F	F	L	L
Weintraube									F	F		
Zwetschge						F	F	F	F			

Salat & Kräuter

	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Bärlauch			F	F	F							
Basilikum						F	F	F	F	F		
Bataviasalat					F	F	F	F	F			
Chicorée	F	F	F	F	L	L	L	L	L	F	F	F
Dill					F	F	F	F	F			
Eichblattsalat					F	F	F	F	F	F		
Eisbergsalat					F	F	F	F	F	F		
Endiviensalat					F	F	F	F	F	F	F	
Estragon					F	F	F	F	F	F		
Feldsalat	F	F	F							F	F	F
Kerbel			F	F	F	F	F	F	F			
Kopfsalat					F	F	F	F	F	F		
Kresse			F	F	F	F	F	F	F			
Liebstöckel				F	F	F	F	F	F			
Lollo Rosso				F	F	F	F	F	F	F	F	
Majoran						F	F	F	F			
Minze					F	F	F	F	F	F		
Oregano						F	F	F	F			
Petersilie					F	F	F	F	F	F		
Radicchio						F	F	F	F	F		
Romana-/Römersalat					F	F	F	F	F	F	F	
Rosmarin	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Rucola			F	F	F	F	F	F	F	F	F	
Salbei					F	F	F	F				
Schnittlauch			F	F	F	F	F	F	F			
Thymian					F	F	F	F	F	F		