

REGIONALES SAISONGEMÜSE

Saisonal eingekauftes Obst und Gemüse schont die Umwelt, stärkt die lokale Wirtschaft und schmeckt auch einfach besser!

Januar

| | | |
|----------------|------------------------|--------------|
| Champignons | Topinambur | Rotkohl* |
| Grünkohl | Wirsingkohl | Butterrüben* |
| Lauch / Porree | Kartoffeln* | Steckrüben* |
| Pastinaken | Kürbis* | Weißkohl* |
| Rosenkohl | Möhren | Zwiebeln* |
| Schwarzwurzeln | /Karotten* Rote Beete* | |

Februar

| | | |
|----------------|------------------------|--------------|
| Champignons | Topinambur | Rotkohl* |
| Grünkohl | Wirsingkohl | Butterrüben* |
| Lauch / Porree | Kartoffeln* | Steckrüben* |
| Pastinaken | Kürbis* | Weißkohl* |
| Rosenkohl | Möhren | Zwiebeln* |
| Schwarzwurzeln | /Karotten* Rote Beete* | |

März

| | | |
|----------------|--------------------|--------------|
| Champignons | Kartoffeln* | Weißkohl * |
| Lauch / Porree | Möhren / Karotten* | Wirsingkohl* |
| Pastinaken | Rote Beete* | Zwiebeln* |
| Rosenkohl | Rotkohl* | |
| Spinat | Butterrüben* | |
| Topinambur | Steckrüben* | |

April

| | |
|--------------------|--------------|
| Champignons | Pastinaken* |
| Lauch / Porree | Rote Beete* |
| Spargel | Rotkohl* |
| Spinat | Butterrüben* |
| Kartoffeln* | Weißkohl* |
| Möhren / Karotten* | Zwiebeln* |

Mai

| | |
|--------------------|--------------------------|
| | Rotkohl* |
| Blumenkohl | Zwiebeln* |
| Spargel | Spitzkohl |
| Champignons | Lauch-/Frühlingszwiebeln |
| Spinat | Wirsingkohl |
| Kohlrabi | Mangold |
| Möhren / Karotten* | Kartoffeln* |
| | Radieschen |

Juni

| | | |
|--------------|--------------------------|-------------------|
| | Salatgurke | Wirsingkohl |
| | Spargel | Mangold |
| Blumenkohl | Kartoffeln | Zucchini |
| dicke Bohnen | Spitzkohl | Möhren / Karotten |
| Brokkoli | Kohlrabi | Zuckerschoten |
| Champignons | Weißkohl | Radieschen |
| Erbsen | Lauch-/Frühlingszwiebeln | Zwiebeln* |
| Fenchel | | Rotkohl |

Juli

| | | |
|----------------------|-------------------|-----------------|
| | Salatgurke | |
| Aubergine | Kartoffeln | Rote Beete |
| Blumenkohl | Kohlrabi | Rotkohl |
| grüne & dicke Bohnen | Lauch / Porree | Staudensellerie |
| Brokkoli | Mangold | Tomaten |
| Champignons | Möhren / Karotten | Weißkohl |
| Erbsen | Paprika | Wirsingkohl |
| Fenchel | Radieschen | Zucchini |
| | Zwiebeln | Zuckerschoten |

August

| | | |
|---------------------|--------------------------|---------------|
| | Butterrüben Kürbis | Wirsingkohl |
| Fenchel | Rote Beete | Zucchini |
| Mangold | grüne & dicke Bohnen | Zuckerschoten |
| Salatgurke | Lauch / Porree | Zwiebeln |
| Möhren/Karotten | Rotkohl | Champignons |
| Aubergine | | Tomaten |
| Kartoffeln Paprika | Brokkoli | Erbsen |
| Blumenkohl Kohlrabi | Lauch-/Frühlingszwiebeln | Mais |
| Radieschen | Staudensellerie | Weißkohl |

September

| | | |
|---------------|--------------------------|-----------------|
| | Kartoffeln | Radieschen |
| Aubergine | Kohlrabi | Rote Beete |
| Blumenkohl | Kürbis | Rotkohl |
| grüne Bohnen | Lauch / Porree | Spinat |
| Brokkoli | Lauch-/Frühlingszwiebeln | Staudensellerie |
| Butterrüben / | Mais | Tomaten |
| Steckrüben | Mangold | Weißkohl |
| Champignons | Möhren / Karotten | Wirsingkohl |
| Fenchel | Paprika | Zucchini |
| Salatgurke | Pastinaken | Zwiebeln |

Oktober

| | | |
|-------------------------|-----------------|------------------------|
| | Pastinaken | Wirsingkohl |
| | Radieschen | Zucchini |
| Kartoffeln | Rosenkohl | Zwiebeln |
| Kohlrabi | Rote Beete | Steckrüben |
| Aubergine Kürbis | Rotkohl | Mais Möhren / Karotte |
| Blumenkohl | Schwarzwurzeln | Champignons Salatgurke |
| Lauch / Porree | Spinat | Mangold Paprika |
| grüne Bohnen | Staudensellerie | Tomaten Brokkoli |
| Lauch-/Frühlingszwiebel | Weißkohl | Fenchel Butterrüben |

November

| | | |
|--------------------------|----------------|-------------|
| Butterrüben / Steckrüben | Grünkohl | Topinambur |
| Pastinaken | Rotkohl | Weißkohl |
| Champignons | Kürbis | Wirsingkohl |
| Rosenkohl | Schwarzwurzeln | Kartoffeln* |
| Fenchel | Lauch / Porree | Möhren |
| Rote Beete | Spinat | Karotten* |
| | | Zwiebeln* |

Dezember

| | | |
|----------------|----------------|-------------|
| Champignons | Schwarzwurzeln | Rote Beete* |
| Grünkohl | Topinambur | Rotkohl* |
| Lauch / Porree | Wirsingkohl | Weißkohl* |
| Pastinaken | Kartoffeln* | Zwiebeln* |
| Rosenkohl | Möhren / | |
| Kürbis* | Karotten* | |

*Lagerware