

Saisonales Obst

Obstsorte	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Apfel	/	/	/	/	/	–	–	X	X	X	X	/
Aprikose	–	–	–	–	–	–	X	X	–	–	–	–
Birne	–	–	–	–	–	–	–	X	X	X	/	/
Blaubeeren	–	–	–	–	–	X	X	X	X	–	–	–
Brombeeren	–	–	–	–	–	–	X	X	X	–	–	–
Erdbeeren	–	–	–	–	X	X	X	–	–	–	–	–
Himbeeren	–	–	–	–	–	X	X	X	–	–	–	–
Holunderbeeren	–	–	–	–	–	–	–	–	X	X	–	–
Johannisbeeren	–	–	–	–	–	X	X	X	–	–	–	–
Kirschen	–	–	–	–	–	X	X	X	–	–	–	–
Mirabellen	–	–	–	–	–	–	X	X	X	–	–	–
Pflaumen	–	–	–	–	–	–	X	X	X	–	–	–
Quitten	–	–	–	–	–	–	–	–	X	X	X	–
Rhabarber	–	–	–	X	X	X	–	–	–	–	–	–
Stachelbeeren	–	–	–	–	–	X	X	X	–	–	–	–
Wassermelonen	–	–	–	–	–	–	–	X	X	–	–	–
Weintrauben	–	–	–	–	–	–	–	–	X	X	–	–
Zwetschgen	–	–	–	–	–	–	X	X	X	X	–	–

Symbolerklärung

- X Obst in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar
- / Obst in diesem Monat frisch als Lagerware regional verfügbar
- Obst in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar

Saisoniales Gemüse

Gemüsesorte	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Aubergine	—	—	—	—	—	—	X	X	X	X	—	—
Blumenkohl	—	—	—	—	X	X	X	X	X	X	—	—
Bohnen, grün	—	—	—	—	—	—	X	X	X	X	—	—
Bohnen, dicke	—	—	—	—	—	X	X	X	—	—	—	—
Brokkoli	—	—	—	—	—	—	X	X	X	X	—	—
Butterrüben	/	/	/	/	—	—	—	X	X	X	X	X
Champignons	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Erbsen	—	—	—	—	—	X	X	X	—	—	—	—
Fenchel	—	—	—	—	—	X	X	X	X	X	X	—
Grünkohl	X	X	—	—	—	—	—	—	—	—	X	X
Gurke	—	—	—	—	—	—	X	X	X	—	—	—
Kartoffeln	/	/	/	/	/	X	X	X	X	X	/	/
Kohlrabi	—	—	—	—	X	X	X	X	X	X	—	—
Kürbis	/	/	—	—	—	—	—	X	X	X	X	/
Lauch/ Porree	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lauch-/ Frühlingszwiebeln	—	—	—	—	X	X	X	X	X	X	—	—
Mais	—	—	—	—	—	—	—	X	X	X	—	—
Mangold	—	—	—	—	X	X	X	X	X	X	—	—

Symbolerklärung

- X Obst in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar
- / Obst in diesem Monat frisch als Lagerware regional verfügbar
- Obst in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar

Gemüsesorte	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Möhren/Karotten	/	/	/	/	/	X	X	X	X	X	/	/
Paprika	—	—	—	—	—	—	X	X	X	X	—	—
Pastinaken	X	X	X	/	—	—	—	—	X	X	X	X
Radischen	—	—	—	—	X	X	X	X	X	X	—	—
Rosenkohl	X	X	X	—	—	—	—	—	—	X	X	X
Rote Bete	/	/	/	/	—	—	X	X	X	X	X	/
Rotkohl	/	/	/	/	/	X	X	X	X	X	X	/
Schwarzwurzeln	X	X	—	—	—	—	—	—	—	X	X	X
Spargel	—	—	—	X	X	X	—	—	—	—	—	—
Spinat	—	—	X	X	X	—	—	—	X	X	X	—
Spitzkohl	—	—	—	—	X	X	—	—	—	—	—	—
Staudensellerie	—	—	—	—	—	—	X	X	X	X	—	—
Steckrüben	/	/	/	—	—	—	—	—	X	X	X	X
Tomaten	—	—	—	—	—	—	X	X	X	X	—	—

Symbolerklärung

- X** Obst in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar
- / Obst in diesem Monat frisch als Lagerware regional verfügbar
- Obst in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar