

SAISONKALENDER

Natürlich gibt es mittlerweile Erdbeeren, Spargel und Kürbis das ganze Jahr über im Angebot, aber vom Geschmack her kommt diese Importware an die heimischen Sorten nicht heran. Denn Obst und Gemüse, das gerade Saison hat und aus der Region kommt, ist geschmacklich einfach unschlagbar. Außerdem ist es

meist preiswerter und auch im Hinblick auf Nachhaltigkeit die bessere Wahl. Daher kann ich Euch nur empfehlen, dass Ihr diesen Saisonkalender kopiert (siehe Link zum Download auf Seite 230) und Euch an den Kühlschrank pinnt. So habt Ihr direkt im Blick, was gerade Saison hat und frisch vom Feld kommt.

FRÜHLING

MÄRZ | APRIL | MAI

- ✓ Champignons
- ✓ Erdbeeren
- ✓ Rhabarber
- ✓ Spargel
- ✓ Spinat

SOMMER

JUNI | JULI | AUGUST

- ✓ Aprikosen
- ✓ Auberginen
- ✓ Beeren
- ✓ Blattsalat
- ✓ Blumenkohl
- ✓ Bohnen
- ✓ Brokkoli
- ✓ Champignons
- ✓ Erbsen
- ✓ Gurken
- ✓ Kartoffeln
- ✓ Kirschen
- ✓ Kohlrabi
- ✓ Lauch
- ✓ Mangold
- ✓ Möhren
- ✓ Paprika
- ✓ Pfirsiche
- ✓ Pflaumen
- ✓ Radieschen
- ✓ Rettiche
- ✓ Rotkohl
- ✓ Wassermelonen
- ✓ Weißkohl
- ✓ Zucchini
- ✓ Zwiebeln

HERBST

SEPTEMBER | OKTOBER | NOVEMBER

- ✓ Äpfel
- ✓ Birnen
- ✓ Blumenkohl
- ✓ Brokkoli
- ✓ Champignons
- ✓ Fenchel
- ✓ Kartoffeln
- ✓ Kohlrabi
- ✓ Kürbisse
- ✓ Lauch
- ✓ Möhren
- ✓ Paprika
- ✓ Pastinaken
- ✓ Radieschen
- ✓ Radicchio
- ✓ Rettiche
- ✓ Rosenkohl
- ✓ Rote Beten
- ✓ Rotkohl
- ✓ Sellerie
- ✓ Tomaten
- ✓ Trauben
- ✓ Weißkohl
- ✓ Wirsing
- ✓ Quitten
- ✓ Zuckermais
- ✓ Zucchini
- ✓ Zwetschgen
- ✓ Zwiebeln

WINTER

DEZEMBER | JANUAR | FEBRUAR

- ✓ Äpfel (aus Lagerung)
- ✓ Birnen (aus Lagerung)
- ✓ Champignons
- ✓ Chicorée
- ✓ Feldsalat
- ✓ Grünkohl
- ✓ Lauch
- ✓ Pastinaken
- ✓ Rosenkohl