

Mein Saisonkalender

Frühling

Gemüse:

Artischocken
Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Chicorée
Chinakohl
Dicke Bohnen
Eisbergsalat
Endivien
Feldsalat
Fenchel
Karotten
Kohlrabi
Kopfsalat
Lauch/Poree
Mangold

Paprika
Radicchio
Radieschen
Rettich
Rhabarber
Rote Bete
Rucola
Schwarzwurzeln
Spargel
Spinat
Spitzkohl
Stangensellerie
Weißkohl
Zwiebeln

Obst:

Ananas
Äpfel
Avocados
Bananen
Erdbeeren
Grapefruit
Himbeeren
Kiwis
Limetten
Mangos
Melonen
Orangen
Pampelmusen
Papayas
Wassermelonen
Zitronen

Sommer

Gemüse:

Artischocken
Auberginen
Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Chicorée
Chinakohl
Dicke Bohnen
Eisbergsalat
Endivien
Erbsen
Fenchel
Gurken
Karotten
Kopfsalat
Kürbis

Lauch/Poree
Mangold
Paprika
Radicchio
Radieschen
Rettich
Rucola
Spinat
Spitzkohl
Stangensellerie
Tomaten
Weißkohl
Zucchini
Zwiebeln

Obst:

Ananas
Äpfel
Aprikosen
Avocados
Bananen
Birnen
Brombeeren
Erdbeeren
Grapefruit
Heidelbeeren
Himbeeren
Johannisbeeren
Kirschen
Kiwis
Limetten
Mangos

Melonen
Mirabellen
Papayas
Pflirsiche,
Nektarinen
Pflaumen,
Zwetschgen
Preiselbeeren
Stachelbeeren
Tafeltrauben
Wassermelonen
Zitronen

Herbst

Gemüse:

Auberginen
Blumenkohl
Brokkoli
Chicorée
Chinakohl
Eisbergsalat
Endivien
Erbsen
Feldsalat
Fenchel
Gurken
Karotten
Kopfsalat
Kürbis
Lauch/Poree
Mangold

Paprika
Radicchio
Radieschen
Rettich
Rosenkohl
Rote Bete
Rotkohl
Rucola
Schwarzwurzeln
Spinat
Spitzkohl
Stangensellerie
Tomaten
Weißkohl
Zucchini
Zwiebeln

Obst:

Ananas
Äpfel
Avocados
Bananen
Birnen
Brombeeren
Erdbeeren
Esskastanien
Feigen
Grapefruit
Haselnüsse
Heidelbeeren
Himbeeren
Kiwis
Limetten
Mandarinen

Mangos
Mirabellen
Orangen
Pampelmusen
Papayas
Pflaumen,
Zwetschgen
Preiselbeeren
Quitten
Tafeltrauben
Walnüsse
Zitronen

Winter

Gemüse:

Chicorée
Chinakohl
Feldsalat
Grünkohl
Karotten
Lauch/Poree
Rettich
Rosenkohl
Rote Bete
Rotkohl
Schwarzwurzeln
Weißkohl
Zwiebeln

Obst:

Ananas
Äpfel
Avocados
Bananen
Birnen
Grapefruit
Kiwis
Limetten
Litschis
Mandarinen
Mangos
Orangen
Pampelmusen
Papayas
Zitronen