



Saisonal genießen

Das hat im Frühling Saison:

März: Topinambur, Spinat, Rosenkohl, Pastinaken, Lauch, Porree, Champignons

April: Spinat, Champignons, Spargel, Rhabarber, frische Kräuter wie Bärlauch und Kerbel

Mai: Spargel, Erdbeeren, Rhabarber, Radieschen, Kohlrabi, Kopfsalat, Blumenkohl, Mangold, Zucchini, Spitzkohl



Das hat im Sommer Saison:

Juni: Spargel, Bohnen, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Salatgurke, Fenchel, Wirsing, Kartoffeln, Kohlrabi, Erdbeeren, Stachelbeeren, Erbsen, Lauch, Möhren, Radieschen, Rotkohl, Spitzkohl, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen

Juli: Kirschen, Aprikosen, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeere, Zwetschgen, Erdbeeren, Johannisbeeren, Gurke, Aubergine, Brokkoli, Blumenkohl, Bohnen, Kartoffeln, Kohlrabi, Champignons, Erbsen, Möhren, Eisbergsalat, Rucola, Rettich, Fenchel, Tomaten, Mirabelle, Pflaume, Stachelbeere, Lauch, Mangold, Möhren, Paprika, Radieschen, Rotkohl, Rote Bete, Kohl, Tomaten, Staudensellerie, Zwiebeln

August: Butternübe, Mais, Kürbis, Lauch, Mangold, Möhren, Paprika, Radieschen, Rotkohl, Rote Bete, Kohl, Tomaten, Staudensellerie, Zwiebeln, Gurke, Aubergine, Brokkoli, Blumenkohl, Bohnen, Kartoffeln, Kohlrabi, Champignons, Erbsen, Möhren, Eisbergsalat, Rucola, Rettich, Fenchel, Tomaten, Kirschen, Apfel, Birne, Wassermelone, Aprikosen, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeere, Zwetschgen, Johannisbeeren, Mirabelle, Pflaume, Stachelbeere, Lauch





Saisonal genießen

Das hat im Herbst Saison:

September: Weintrauben, Heidelbeeren, Brombeeren, Pflaumen, Birnen, Preiselbeeren, Mirabelle, Pflaume, Quitte, Wassermelone, Zwetschgen, Äpfel, Butterrübe, Mais, Kürbis, Lauch, Mangold, Möhren, Paprika, Radieschen, Rotkohl, Rote Bete, Kohl, Pfifferlinge, Tomaten, Staudensellerie, Zwiebeln, Gurke, Aubergine, Brokkoli, Blumenkohl, Bohnen, Kartoffeln, Kohlrabi, Champignons, Pastinaken, Möhren, Eisbergsalat, Rucola, Rettich, Fenchel, Spinat

Oktober: Pflaumen, Weintrauben, Äpfel, Birnen, Holunder, Zwetschgen, Quitten, Endivien-Salat, Steinpilze, Feldsalat, Butterrübe, Mais, Kürbis, Lauch, Mangold, Möhren, Paprika, Radieschen, Rotkohl, Rote Bete, Kohl, Tomaten, Staudensellerie, Zwiebeln, Gurke, Aubergine, Brokkoli, Blumenkohl, Bohnen, Kartoffeln, Kohlrabi, Champignons, Pastinaken, Möhren, Eisbergsalat, Rucola, Rettich, Fenchel, Spinat, Topinambur, Schwarzwurzel, Rosenkohl

November: Äpfel, Quitten, Butterrübe, Champignons, Fenchel, Grünkohl, Kürbis, Lauch, Pastinake, Möhren, Rotkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzel, Spinat, Steckrüben, Topinambur, Weißkohl, Wirsing



Das hat im Winter Saison:

Dezember: Schwarzwurzel, Rosenkohl, Wirsing, Steckrüben, Topinambur, Pastinaken, Lauch, Grünkohl, Champignons, Butterrüben, Äpfel, Birnen, Nüsse

Januar: Feldsalat, Äpfel (aus Lagerung), Wirsing, Schwarzwurzeln, Topinambur, Pastinaken, Grünkohl, Rosenkohl, Lauch, Champignons,

Februar: Äpfel (aus Lagerung), Wirsing, Schwarzwurzeln, Topinambur, Pastinaken, Grünkohl, Rosenkohl, Lauch, Champignons



Das Warten auf die verschiedenen Jahreszeiten lohnt sich. Obst und Gemüse wächst dann meist nicht im Gewächshaus, sondern im Freien mit viel Luft und Sonne. Es wird geerntet, wenn es reif ist – nicht bereits vorher, um durch die Welt zu reisen. Unser Fazit: Lebensmittel aus der Region und nach Saison sind echte Gesundheits- und Geschmacksgaranten.