

# Saisonkalender

Jede Jahreszeit hat ihre besonderen Genüsse. Deshalb richtet sich unser Gemüse- und Obstangebot weitgehend nach dem Lauf der Natur. Wir beziehen unsere Frischwaren direkt von Öko-Bauern aus der Region und geben regionalen und saisonalen Produkten immer den Vorrang.

Im Winter bereichern wir unser Angebot mit Obst und Gemüse aus südlicheren Gefilden. Im Saisonkalender können Sie sich genau informieren, welche Produkte zu welcher Zeit in unserer heimischen Region wachsen und gedeihen.

GEMÜSE	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Aubergine												
Bleich-/Staudensellerie												
Blumenkohl												
Busch-, Stangenbohnen												
Brokkoli												
Champignons												
Chicoree												
Chinakohl												
Dicke Bohnen												
Einlegegurken												
Erbsen												
Fenchel												
Grünkohl												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kürbis												
Mangold												
Meerrettich												
Möhren												
Paprika												
Pastinaken												
Porree/Lauch												
Postelein												
Radieschen												
Rettich												
Rosenkohl												

GEMÜSE	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Rote Bete												
Rotkohl												
Salatgurke												
Schwarzwurzeln												
Sellerieknollen												
Spargel												
Spinat												
Steckrüben												
Teltower Rübchen												
Tomaten												
Topinambur												
Weiß-, Spitzkohl												
Wirsing												
Zuckermais												
Zucchini												
Zwiebeln												

BLATTSALATE	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Bataviasalat												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endiviensalat												
Feldsalat												
Kopfsalat												
Lollo Rossa, L. Bionda												
Löwenzahn												
Radicchio												

OBST	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen, süß												
Kirschen, sauer												
Mirabellen/Renekloden												
Pfirsich/Nektarinen												
Pflaumen/Zwetschgen												
Preiselbeeren												
Quitten												

OBST	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Rhabarber												
Stachelbeere												
Wasser-/Zuckermelone												
Weintrauben												
Walnüsse												
Haselnüsse												
Esskastanien												

OBST (NUR IMPORT)	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Ananas												
Apfelsinen												
Avocados												
Bananen												
Clementinen/Satsumas												
Grapefruits												
Kiwis												
Zitronen												

□ Monate geringer Angebote – höhere Preise

□ Monate steigender/fallender Angebote

□ Monate starker Angebote – geringere Preise

▨ Überwiegend aus einheimischem Freilandanbau

© Eurotoques-Stiftung Gesundheitsbewusste Ernährung mit natürlich produzierten Lebensmitteln – [www.eurotoques.de](http://www.eurotoques.de)

Ökokiste Kirchdorf • Demeter-Gärtnerei Achatz

Telefon 08166 99220 • [info@oekokiste-kirchdorf.de](mailto:info@oekokiste-kirchdorf.de) • DE-ÖKO-037 • [www.oekokiste-kirchdorf.de](http://www.oekokiste-kirchdorf.de)