



KOCHEN FÜR GRUPPEN

BEWUSST & NACHHALTIG

SAISONKALENDER

Freiland
 Lagerware
 Geschützter Anbau z.B. unter Folie oder im Gewächshaus

HINWEIS

Je nach Region, aber auch Wetter, kann die Saisonalität von Obst und Gemüse variieren. Schaut im Zweifelsfall einfach auf dem Markt, was gerade bei euch regional zu haben ist.

OBST

	Jan	Feb	März	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Apfel												
Aprikosen												
Birne												
Brombeere												
Erdbeere												
Heidelbeere												
Himbeere												
Johannisbeere												
Kirsche												
Mirabelle												
Pfirsich												
Pflaumen												
Stachelbeere												
Traube												
Zwetschgen												

GEMÜSE

	Jan	Feb	März	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Aubergine												
Blumenkohl												
Bohne												
Brokkoli												
Feldsalat												
Frühlingszwiebeln												
Gurke												
Karotte												
Kartoffeln												
Knollensellerie												
Kohl												
Kohlrabi												
Kräuter												
Kürbis												
Lauch												
Paprika												
Pilze												
Radieschen												
Rettich												
Rhabarber												
Rote Beete												
Rucola												
Salat												
Stangensellerie												
Spargel												
Spinat												
Süßkartoffeln												
Tomate												
Wirsing												
Zucchini												
Zwiebel												



Arbeitsgemeinschaft der
Landjugendverbände
in Baden-Württemberg

Gefördert durch



Baden-Württemberg



KOCHEN FÜR GRUPPEN

BEWUSST & NACHHALTIG

SAISONKALENDER

Freiland
 Lagerware
 Geschützter Anbau z.B. unter Folie oder im Gewächshaus

HINWEIS

Je nach Region, aber auch Wetter, kann die Saisonalität von Obst und Gemüse variieren. Schaut im Zweifelsfall einfach auf dem Markt, was gerade bei euch regional zu haben ist.

OBST

	Jan	Feb	März	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Apfel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Aprikosen						■	■					
Birne	■										■	■
Brombeere							■	■	■			
Erdbeere					■	■	■	■	■			
Heidelbeere							■	■	■			
Himbeere						■	■	■	■			
Johannisbeere												
Kirsche						■	■	■	■			
Mirabelle										■		
Pfirsich							■	■	■			
Pflaumen							■	■	■			
Stachelbeere						■	■	■	■			
Traube									■	■		
Zwetschgen							■	■	■			

GEMÜSE

	Jan	Feb	März	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Aubergine						■	■	■	■	■	■	■
Blumenkohl				■	■						■	
Bohne						■	■	■	■	■	■	
Brokkoli					■	■	■	■	■	■	■	■
Feldsalat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Frühlingszwiebeln				■								
Gurke						■	■	■	■	■	■	■
Karotte	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kartoffeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Knollensellerie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi							■	■	■	■	■	■
Kräuter	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kürbis	■	■	■						■	■	■	■
Lauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Paprika							■	■	■	■	■	■
Pilze	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Radieschen							■	■	■	■	■	■
Rettich	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rhabarber			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rote Beete	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rucola	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Salat							■	■	■	■	■	■
Stangensellerie							■	■	■	■	■	■
Spargel				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spinat							■	■	■	■	■	■
Süßkartoffeln										■	■	■
Tomate							■	■	■	■	■	■
Wirsing	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini							■	■	■	■	■	■
Zwiebel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■