



OBST

	JAN	FEB	MARZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Ananas	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Äpfel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Apfelsinen / Orangen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Aprikosen						■	■	■				
Avocados	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bananen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Birnen	■	■	■					■	■	■	■	■
Brombeeren						■	■	■	■	■		
Erdbeeren				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Esskastanien									■	■		
Feigen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grapefruits	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Haselnüsse									■	■	■	
Heidelbeeren						■	■	■	■	■		
Himbeeren					■	■	■	■	■	■	■	
Johannisbeeren, rot					■	■	■	■	■	■	■	
Johannisbeeren, schwarz						■	■	■	■	■	■	
Kirschen, sauer						■	■	■	■	■	■	
Kirschen, süß						■	■	■	■	■	■	
Kiwis	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Limetten	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Litschis	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mandarinengruppe	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mangos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Melonen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mirabellen, Renekloden						■	■	■	■	■	■	
Pampelmusen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Papayas	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pfirsiche, Nektarinen							■	■	■	■	■	
Pflaumen, Zwetschgen						■	■	■	■	■	■	
Preiselbeeren							■	■	■	■	■	
Quitten										■	■	■
Stachelbeeren						■	■	■	■	■	■	
Tafeltrauben								■	■	■	■	
Walnüsse									■	■	■	
Wassermelonen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zitronen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

GEMÜSE

	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Artischocken							■	■	■			
Auberginen						■	■	■	■	■		
Blumenkohl				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bohnen, Busch & Stange					■	■	■	■	■	■		
Brokkoli					■	■	■	■	■	■	■	■
Chicoree	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■	■
Dicke Bohnen					■	■	■	■	■			
Eisbergsalat				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Endivien					■	■	■	■	■	■	■	■
Erbsen, Zuckererbsen						■	■	■	■	■		
Feldsalat/Rapunzel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Gemüsefenchel					■	■	■	■	■	■	■	■
Gemüsepaprika			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grünkohl	■	■	■							■	■	■
Gurken			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kopfsalat		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kürbis							■	■	■	■	■	■
Lollo Rossa, L. Bionda			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mangold			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Möhren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Porree/Lauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Radicchio					■	■	■	■	■	■	■	■
Radieschen			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rettich	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rhabarber				■	■	■	■					
Rosenkohl	■	■	■						■	■	■	■
Rote Bete / Rote Rüben	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rotkohl	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■	■
Rucola		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Schwarzwurzeln	■	■	■	■					■	■	■	■
Spargel			■	■	■	■	■					
Spinat			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spitzkohl				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Stangen-/Bleichsellerie					■	■	■	■	■	■	■	■
Tomaten			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Weißkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini					■	■	■	■	■	■		
Zwiebeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

■ = aus heimischem Anbau verfügbar

■ = nur als Importware verfügbar

Bildnachweis: AdobeStock, 217925639