



Gut für Natur und Umwelt sind saisonale Bio-Lebensmittel, die möglichst kurze Wege zurückgelegt haben. Lange Transportwege verbrauchen viel Energie und belasten das Klima, vor allem bei Flugware.

In der Praxis werden große Mengen an Obst und Gemüse importiert, darunter viele Sorten, die auch in Deutschland angebaut werden können: Nur 37 Pro-

zent des Gemüses und 20 Prozent des Obstes (ohne Zitrusfrüchte) kommen noch aus heimischem Anbau, während es bei der Fleischproduktion eine Überproduktion gibt.

Im Gegensatz zu anderen Lebensmitteln muss bei Obst und Gemüse das Herkunftsland angegeben werden. Regionale Kennzeichnungen sind aber freiwillig. Achten Sie darauf, was in

Ihrem Supermarkt oder am Marktstand „regional“ bedeutet. Der Begriff ist gesetzlich nicht geschützt und kann lokal bis ganz Deutschland meinen. Am besten für die Umwelt sind Bio-Produkte aus der eigenen Umgebung.

Unser Kalender zeigt Ihnen, wann Obst und Gemüse aus heimischem Anbau Saison hat.

Obst	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Äpfel	≡	≡	≡	≡	≡			☼	☼	☼	≡	≡
Aprikosen							☼	☼				
Birnen	≡							☼	☼	≡	≡	≡
Brombeeren								☼	☼	☼		
Erdbeeren					☼	☼	☼	☼	☼			
Heidelbeeren							☼	☼				
Himbeeren						☼	☼	☼				
Johannisbeeren						☼	☼	☼				
Kirschen (süß)						☼	☼	☼				
Mirabellen							☼	☼				
Pfirsiche							☼	☼				
Pflaumen								☼	☼			
Quitten										☼	☼	
Stachelbeere							☼	☼	☼			
Tafeltrauben									☼	☼	☼	
Salat	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Eisbergsalat					☼	☼	☼	☼	☼	☼		
Endiviensalat					☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	
Feldsalat	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Kopf- & Blattsalat			☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	
Radicchio						☼	☼	☼	☼	☼	☼	
Romanasalat					☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	
Rucola (Rauke)				☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	

☼ Freilandprodukte, unbeheiztes Gewächshaus oder „geschützter Anbau“ (Abdeckung mit Folie oder Flies, unbeheizt)

≡ Lagerware

🏠 beheiztes Gewächshaus



GEMÜSE	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Blumenkohl				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Bohnen							☀	☀	☀	☀		
Brokkoli					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Champignons*	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Chinakohl	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Erbsen						☀	☀	☀	☀	☀		
Fenchel (Knollen-)						☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Grünkohl	☀	☀								☀	☀	☀
Gurke (Salat-)		☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀		
Kartoffeln	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Kohlrabi					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Kürbis	☀	☀	☀						☀	☀	☀	☀
Mangold						☀	☀	☀	☀	☀		
Möhren	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Pastinaken	☀	☀	☀	☀					☀	☀	☀	☀
Radieschen				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Rettich	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Rhabarber				☀	☀	☀	☀					
Rosenkohl	☀	☀	☀							☀	☀	☀
Rote Beete/Rüben	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Rotkohl	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Sellerie (Stauden-)					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Sellerie (Knollen-)	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Spargel				☀	☀	☀						
Spinat				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Spitzkohl	☀	☀			☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Tomaten			☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Weißkohl	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Wirsingkohl	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Zucchini						☀	☀	☀	☀	☀		
Zuckermais								☀	☀	☀		
Zwiebeln (Gemüse-)	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Zwiebeln (Lauch-)				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	