











## Der Saisonkalender

Welches Obst hat momentan Saison und welches Gemüse erhält man aus heimischem Freilandanbau? Unser Saisonkalender bietet Aufschluss darüber! Lassen Sie sich außerdem anzeigen, welche Inhaltsstoffe in den frischen Leckereien stecken – die passenden Rezepte gibt es gleich mit dazu. Mit unserem Saisonkalender essen Sie immer frisch!

### Legende

	weder als Importware noch aus heimischem Freilandanbau erhältlich		als Importware sehr gut erhältlich
	teilweise als Importware erhältlich		teilweise aus heimischem Freilandanbau erhältlich
	als Importware gut erhältlich		gut oder sehr gut aus heimischem Freilandanbau erhältlich

Obstsorte		JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Ananas													
Äpfel													
Aprikosen													
Avocados													
Bananen													
Birnen													
Blaubeeren (Heidelbeeren)													
Brombeeren													
Erdbeeren													
Feigen													
Grapefruits													
Haselnüsse													
Himbeeren													
Holunderbeeren													
Honigmelonen													
Johannisbeeren (rot)													
Johannisbeeren (schwarz)													

Obstsorte	JAN FEB MRZ APR MAI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEZ												
													
Kiwis 													
Litchis 													
Mandarinen 													
Mangos 													
Maronen (Esskastanien) 													
Orangen (Apfelsinen) 													
Papayas 													
Pfirsiche 													
Pflaumen, Zwetschgen 													
Preiselbeeren 													
Quitten 													
Sauerkirschen 													
Süßkirschen 													
Walnüsse 													
Wassermelonen 													
Weintrauben 													
Zitronen 													