

Januar

Hier findet ihr regionales, saisonales Gemüse und Obst, das ihr im Januar kaufen könnt. Manches davon gibt es nicht in Supermärkten, sondern auf eurem Wochenmarkt, aus der Biokiste oder aus anderen lokalen Alternativen. Das bietet mehrere Vorteile: Zum einen unterstützt ihr die lokale Landwirtschaft und eure Lebensmittel haben nur kurze Transportwege hinter sich. Zum Anderen könnt ihr euch oftmals bei den Landwirt:innen und/oder Verkäufer:innen nach Verarbeitungsmöglichkeiten und Rezepten erkundigen. Auch über Anbaumethoden sind diese bestens informiert.

Lasst euch überraschen! Es gibt mehr Möglichkeiten als ihr denkt! :)

Gemüse	Salat	Obst
Frischware: <ul style="list-style-type: none">• Champignons• Grünkohl• Lauch• Pastinaken• Meerrettich• Rosenkohl• Schwarzwurzel• Topinambur• Wirsing	<ul style="list-style-type: none">• Chicorée• Feldsalat• Portulak• Radicchio	Äpfel (auf Lager)
Lagerware: <ul style="list-style-type: none">• Butternübe• Chinakohl• Kartoffeln• Kürbis• Knollensellerie• Karotte• Rote Bete• Rotkohl• Spitzkohl• Steckrübe• Weißkohl• Zwiebeln		

Februar

Hier findet ihr regionales, saisonales Gemüse und Obst, dass ihr im Februar essen könnt. Wie auch im Januar gilt, dass manches auf der folgenden Liste nicht in Supermärkten, sondern nur in lokalen Läden erhältlich ist. Der Vorteil: ihr könnt die lokale Landwirtschaft unterstützen und eure Lebensmittel haben nur kurze Transportwege hinter sich. Zudem könnt ihr euch auch dort nach Rezepten und Anbaumethoden informieren, da diese sich gut auskennen. Außerdem wisst ihr, woher euer Essen kommt.

Lasst euch überraschen! Es gibt mehr Möglichkeiten als ihr denkt! :)

Gemüse	Salat	Obst
Frischware: <ul style="list-style-type: none"> • Champignons • Grünkohl • Lauch • Pastinaken • Meerrettich • Rosenkohl • Schwarzwurzel • Topinambur • Wirsing • Chinakohl • Petersilienwurzel Lagerware: <ul style="list-style-type: none"> • Butternübe • Kartoffel • Kürbis • Knollensellerie • Karotte • Rettich • Rote Bete • Rotkohl • Spitzkohl • Steckrübe • Weißkohl • Zwiebeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Chicorée • Feldsalat • Portulak • Radicchio 	<ul style="list-style-type: none"> • Äpfel (auf Lager)

März

Hier findet ihr regionales, saisonales Gemüse und Obst, dass ihr im März essen könnt. Wie auch in den anderen Monaten, gilt, dass manches auf der folgenden Liste nicht in Supermärkten, sondern nur in lokalen Läden erhältlich ist. Der Vorteil: ihr könnt die lokale Landwirtschaft unterstützen und eure Lebensmittel haben nur kurze Transportwege hinter sich. Zudem könnt ihr euch auch dort nach Rezepten und Anbaumethoden informieren, da diese sich gut auskennen. Außerdem wisst ihr, woher euer Essen kommt.

Lasst euch überraschen! Es gibt mehr Möglichkeiten als ihr denkt! :)

Gemüse	Salat	Obst
Frischware: <ul style="list-style-type: none">• Bärlauch• Champignons• Lauch• Pastinaken• Rosenkohl• Spinat Lagerware: <ul style="list-style-type: none">• Chinakohl• Karotten• Kartoffeln• Knollensellerie• Kürbis• Rettich• Rote Bete• Rotkohl• Spitzkohl• Steckrüben• Weißkohl• Wirsing• Zwiebeln	<ul style="list-style-type: none">• Chicorée• Feldsalat	<ul style="list-style-type: none">• Äpfel (auf Lager)

April

Hier findet ihr regionales, saisonales Gemüse und Obst, dass ihr im April essen könnt. Wie auch in den anderen Monaten, gilt, dass manches auf der folgenden Liste nicht in Supermärkten, sondern nur in lokalen Läden erhältlich ist. Der Vorteil: ihr könnt die lokale Landwirtschaft unterstützen und eure Lebensmittel haben nur kurze Transportwege hinter sich. Zudem könnt ihr euch auch dort nach Rezepten und Anbaumethoden informieren, da diese sich gut auskennen. Außerdem wisst ihr, woher euer Essen kommt.

Lasst euch überraschen! Es gibt mehr Möglichkeiten als ihr denkt! :)

Gemüse	Salat	Obst
Frischware: <ul style="list-style-type: none">• Bärlauch• Champignons• Lauch• Radieschen• Rhabarber• Spargel• Spinat Lagerware: <ul style="list-style-type: none">• Chinakohl• Karotten• Kartoffeln• Knollensellerie• Kürbis• Pastinaken• Rettich• Rote Bete• Spitzkohl• Weißkohl• Wirsing• Zwiebeln	<ul style="list-style-type: none">• Endiviensalat• Feldsalat	<ul style="list-style-type: none">• Äpfel (auf Lager)

Mai

Während der Mai bezüglich Obst noch etwas arm aussieht, beginnt jetzt endgültig die Salatsaison! Das passt perfekt zu den warmen Tagen und auch der Spargel ist in diesem Monat in Hochsaison. Doch die Fruchtliebhaber haben gehen trotzdem nicht leer aus, denn obwohl es keine große Auswahl gibt, stehen Erdbeeren auf dem Speiseplan.

Gemüse	Salat	Obst
Frischware: <ul style="list-style-type: none">• Blumenkohl• Brokkoli• Erbsen• Kohlrabi• Poree (Lauch)• Radieschen• Rettich• Rhabarber• Spargel• Spinat• Zwiebeln (Bund-, Lauch- und Frühlingszwiebeln) Lagerware <ul style="list-style-type: none">• Chicorée• Kartoffeln• Möhren• Rettich• Rote Bete• Rotkohl• Sellerie (Knollensellerie)• Weißkohl• Wirsingkohl• Zwiebeln	<ul style="list-style-type: none">• Eissalat• Endiviensalat• Feldsalat• Kopfsalat, bunte Salate• Radicchio• Romanasalate• Rucola (Rauke)	<ul style="list-style-type: none">• Äpfel• Erdbeeren

Juni

Der Juni ist reich an Gemüse, Salaten und Kräutern. Zudem mangelt es nicht an Beeren und anderen Obstsorten, man könnte auch von dem "Monat der Beeren" sprechen. Genügend Zutaten also für abwechslungsreiche, leckere und frische Gerichte. So kann man den Sommer richtig genießen.

Gemüse	Salat	Obst
<ul style="list-style-type: none">• Blumenkohl• Bohnen• Brokkoli• Chinakohl• Erbsen• Fenchel• Gurken: Einlege- und Schälgurken• Kartoffeln• Kohlrabi• Poree (Lauch)• Radieschen• Rettich• Rhabarber• Rote Bete• Sellerie: Stangensellerie• Spargel• Speiserüben (Mai-/Herbstrüben)• Spinat• Spitzkohl• Zwiebeln (Bund-, Lauch- und Frühlingszwiebeln)	<ul style="list-style-type: none">• Eissalat• Endiviensalat• Feldsalat• Kopfsalat, Bunte Salate• Radiccio• Romanasalate• Rucola (Rauke)	<ul style="list-style-type: none">• Himbeeren• Kirschen, süß• Erdbeeren• Johannisbeeren• Aprikosen

Juli

"Im Juli warmer Sonnenschein, macht alle Früchte reif und fein", so lässt bereits die alte Bauernregel auf ein reiches Angebot von Früchten und Beeren schließen. Auch die Auswahl an Gemüse muss sich nicht verstecken. Im Juli kann man sich also ohne Probleme allein durch regionale Produkte ernähren.

Gemüse	Salat	Obst
<ul style="list-style-type: none">• Blumenkohl• Bohnen• Brokkoli• Chinakohl• Erbsen• Fenchel• Gurken: Einlege- und Schälgurken• Kartoffeln• Kohlrabi• Möhren• Porree (Lauch)• Radieschen• Rettich• Rhabarber• Rote Bete• Rotkohl• Stangen- und Knollensellerie• Speiserüben (Mai-/Herbstrüben)• Spinat• Spitzkohl• Weißkohl• Wirsingkohl• Zucchini• Zwiebeln• Zwiebeln: Bund-, Lauch- und Frühlingszwiebeln	<ul style="list-style-type: none">• Eissalat• Endiviensalat• Feldsalat• Kopfsalat, Bunte Salate• Radiccio• Romanasalate• Rucola (Rauke)	<ul style="list-style-type: none">• Aprikosen• Erdbeeren• Heidelbeeren• Himbeeren• Johannisbeeren• Kirschen, sauer• Kirschen, süß• Mirabellen• Pfirsiche• Stachelbeeren

August

Der Spätsommer ist da. Nur draußen ist es heiß? Das kann man so nicht sagen, auch die Küche wird mit vielen leckeren Gemüsesorten ordentlich aufgeheizt. Also Herd und Backofen an – Fenster auf. Los geht's!!!

Gemüse	Weiteres Gemüse	Obst
<ul style="list-style-type: none">• Aubergine• Baumspinat• Bohnen• Blattsalate• Blumenkohl• Blutampfer• Brokkoli• Chinakohl• Chicorée• Erbsen• Erdbeerspinat• Fenchel• Frühlingszwiebeln• Guter Heinrich• Karotten• Kartoffeln• lila Kartoffeln, andere alte Kartoffelsorten• Kohlrabi• Kürbis• Lauch• Mangold• Paprika• Pastinake• Postelein• Radieschen• Rettich• Rote Beete und andere Beetesorten• Rote Gartenmelde• Rotkohl• Schmorgurken• Sellerie• Speiserüben• Spinat• Spitzkohl• Steckrübe• Tomaten	<ul style="list-style-type: none">• Weißkohl• Wirsing• Zucchini• Zuckermais• Zuckerschoten	<ul style="list-style-type: none">• Äpfel• Aprikosen• Birnen• Blaubeeren• Brombeeren• Erdbeeren• Gurken• Himbeeren• Johannisbeeren• Maulbeeren• Mirabelle• Pflaume• Stachelbeeren• Trauben• Zwetsche

September

Der Sommer verabschiedet sich, kein Grund zur Traurigkeit, denn der September bietet ein großes Angebot an verschiedenen Lebensmitteln. Mit leckeren Gerichten lässt sich der Nostalgie entgegen wirken.

Gemüse	Salat	Obst
<ul style="list-style-type: none">• Aubergine• Blattsalate• Blumenkohl• Bohnen• Brokkoli• Chicoreé• Erdbeerspinat• Fenchel• Frühlingszwiebeln• Guter Heinrich• Karotten• Kartoffeln• Kochbirnen• Kohlrabi• Kürbis• Lauch• Mangold• Maulbeeren• Meerrettich• Paprika• Pastinake• Petersilienwurz• Radieschen• Rosenkohl• Rotkohl• Salatgurke• Schmorgurke• Schwarzkohl• Schwarzwurzeln• Sellerie• Spinat• Süßkartoffeln• Tomaten• Weißkohl• Wirsing• Zucchini• Zuckermais	<ul style="list-style-type: none">• K.A	<ul style="list-style-type: none">• Äpfel• Birnen• Brombeeren• Pflaumen• Maulbeeren• Mirabelle• Stachelbeeren• Weintrauben• Zwetsche

Oktober

Oktober ist Wurzelgemüse und Pilz-Zeit. Der Oktober braucht sich also was Gemüse angeht nicht zu verstecken. Wer mehr auf Süßes steht hat kann weiterhin auf Äpfel und Quitten zurückgreifen, die gibt es im Oktober ebenfalls reichlich.

Gemüse	Salat	Obst
<ul style="list-style-type: none">• Blumenkohl• Bohnen• Brokkoli• Chinakohl• Fenchel• Grünkohl• Kartoffeln• Kohlrabi• Kürbis• Möhren• Pastinaken; Wurzelpetersilie• Porree (Lauch)• Radieschen• Rettich• Rosenkohl• Rote Bete• Rotkohl• Schwarzwurzel• Stangen- und Knollensellerie• Speiserüben (Mai- /Herbstrüben)• Spinat• Spitzkohl• Steckrüben (Kohlrüben)• Weißkohl• Wirsingkohl• Zucchini• Zuckermais• Zwiebeln• Zwiebeln: Bund-, Lauch- und Frühlingszw	<ul style="list-style-type: none">• Eissalat• Endiviensalat• Feldsalat• Kopfsalat, Bunte Salate• Radiccio• Romanasalate• Rucola (Rauke)	<ul style="list-style-type: none">• Äpfel• Brombeeren• Quitten• Tafeltraube

November

"Winter is coming" Die Kälte ist nicht für manche Menschen nichts, auch das regionale Angebot wird dadurch eingeschränkt. Trotzdem gibt es einige Gemüsesorten auf die man selbst im eisigsten Winter zurückgreifen kann. Also nicht verzagen und macht euch ne Suppe und genießt den Winter von Innen.

Gemüse	Salat	Obst
<ul style="list-style-type: none">• Blumenkohl• Brokkoli• Chinakohl• Grünkohl• Kartoffeln• Knollenfenchel• Kürbis• Möhren• Pastinaken; Wurzelpetersilie• Porree (Lauch)• Radieschen• Rettich• Rosenkohl• Rote Bete• Rotkohl• Schwarzwurzel• Stangen- und Knollensellerie• Speiserüben (Mai- /Herbstrüben)• Spinat• Spitzkohl• Steckrüben (Kohlrüben)• Weißkohl• Wirsingkohl• Zwiebeln: Bund-, Lauch- und Frühlingszwiebeln	<ul style="list-style-type: none">• Endiviensalat• Feldsalat• Radiccio• Romanasalate• Rucola (Rauke)	<ul style="list-style-type: none">• Quitten

Dezember

Wenn man sich auf regionalen Freilandanbau beschränkt, sieht es im Dezember tatsächlich sehr düster aus. Wenn man sich sein Sortiment durch Lagerware erweitert, ist das Angebot jedoch schon sehr viel freundlicher.

Aus diversen Kohlarten lassen sich auch im Dezember großartige Gerichte zaubern.

Gemüse	Salat	Obst
Frischware: <ul style="list-style-type: none">• Grünkohl• Porree (Lauch)• Rosenkohl Lagerware: <ul style="list-style-type: none">• Chicorée• Chinakohl• Kartoffeln• Kürbis• Möhren• Pastinaken• Rettich• Rote Bete• Rotkohl• Schwarzwurzel• Sellerie: Knollensellerie• Spitzkohl• Steckrüben (Kohlrüben)• Weißkohl• Wirsingkohl• Zwiebeln	/	<ul style="list-style-type: none">• Lagerware• Äpfel• Birne