



eat.de



Saisonkalender

Immerwährend: Obst & Gemüse
das ganze Jahr regional



Mit leckeren Rezeptideen &
Aussaatterminen für
Gemüsesorten

Januar

Gemüse



Brunnenkresse



Champignon



Chicorée



Chinakohl



Feldsalat



Grünkohl



Karotte



Kartoffel



Knollensellerie



Kürbis



Lauch



Meerrettich



Pastinake



Petersilienwurzel



Rettich



Rosenkohl



Rote Bete



Rotkohl



Schwarzwurzel



Spitzkohl



Steckrübe



Topinambur



Weißkohl



Winterportulak



Wirsing



Zwiebel

Obst



Apfel



Birne

☞ Lagerware

Februar

Gemüse



Brunnenkresse



Champignon



Chicorée



Chinakohl



Feldsalat



Grünkohl



Karotte



Kartoffel



Knollensellerie



Kürbis



Lauch



Meerrettich



Pastinake



Petersilienwurzel



Rettich



Rosenkohl



Rote Bete



Rotkohl



Schwarzwurzel



Spitzkohl



Steckrübe



Topinambur



Weißkohl



Winterportulak



Wirsing



Zwiebel

Obst



Apfel



Birne

☞ Lagerware

März

Gemüse



Bärlauch



Brunnenkresse



Champignon



Chicorée



Chinakohl ^{☞☞}



Feldsalat



Karotte ^{☞☞}



Kartoffel ^{☞☞}



Knollensellerie ^{☞☞}



Kürbis ^{☞☞}



Lauch



Meerrettich



Pastinake



Rhabarber



Rosenkohl



Rote Bete ^{☞☞}



Rotkohl ^{☞☞}



Spinat



Spitzkohl ^{☞☞}



Steckrübe ^{☞☞}



Topinambur



Weißkohl ^{☞☞}



Wirsing ^{☞☞}



Zwiebel ^{☞☞}

Obst



Apfel ^{☞☞}

^{☞☞} Lagerware

April

Gemüse



Bärlauch



Blumenkohl



Champignon



Chinakohl



Feldsalat



Karotte



Kartoffel



Knollensellerie



Kopfsalat



Kürbis



Lauch



Lollo Rosso



Pastinake



Radieschen



Rhabarber



Rote Bete



Rotkohl



Spargel



Spinat



Weißkohl



Wirsing



Zwiebel

Obst



Apfel

☐☐ Lagerware

Mai

Gemüse



Bärlauch



Batavia-salat



Blumenkohl



Champignon



Eichblatt-salat



Eisberg-salat



Endivien-salat



Frühlings-zwiebel



Karotte ^{☐☐}



Kartoffel ^{☐☐}



Knollen-sellerie ^{☐☐}



Kohlrabi



Kopfsalat



Lollo Rosso



Mangold



Radieschen



Rettich



Rhabarber



Romana-salat



Romanesco



Rotkohl



Rucola



Spargel



Spinat



Stauden-sellerie



Wirsing ^{☐☐}



Zwiebel ^{☐☐}

Obst



Apfel ^{☐☐}



Erdbeere

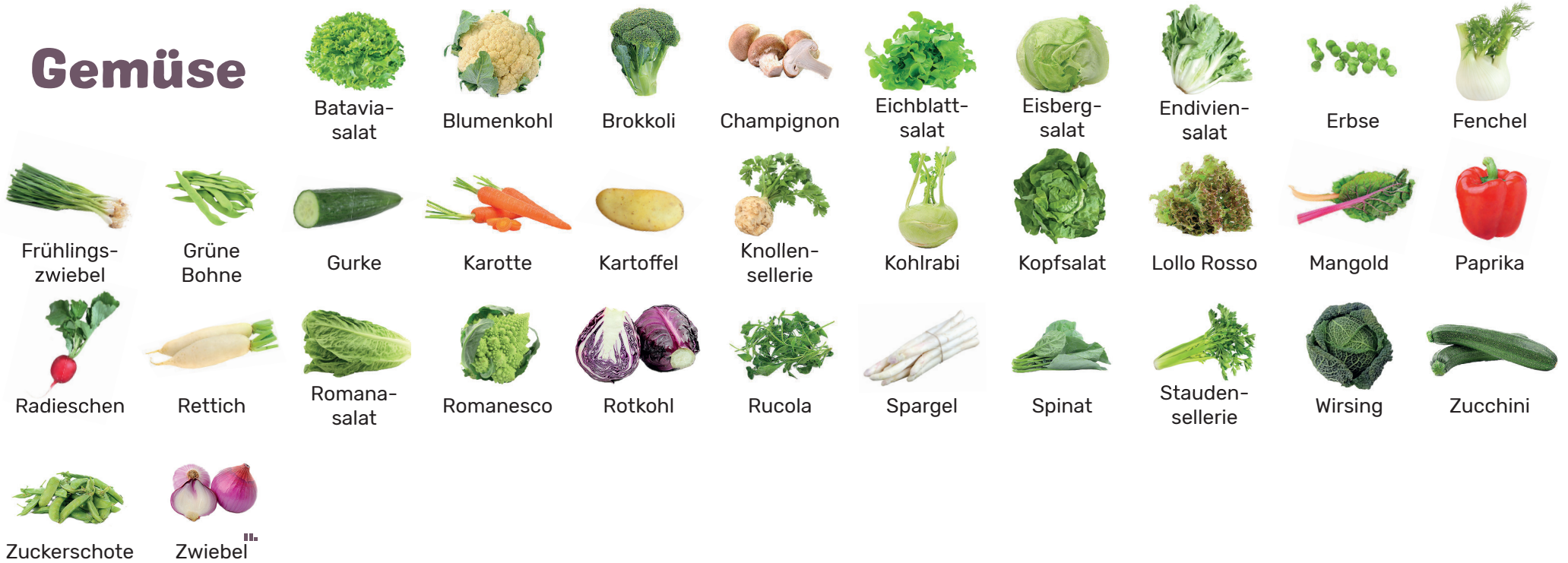


Holunderblüte

^{☐☐} Lagerware

Juni

Gemüse



Obst



☐ Lagerware

Juli

Gemüse



Artischocke



Aubergine



Batavia-salat



Blumenkohl



Brokkoli



Champignon



Chili



Chinakohl



Eichblatt-salat



Eisberg-salat



Endivien-salat



Erbse



Fenchel



Frühlings-zwiebel



Grüne Bohne



Gurke



Karotte



Kartoffel



Knollen-sellerie



Kohlrabi



Kopfsalat



Lauch



Lollo Rosso



Mangold



Paprika



Portulak



Radicchio



Radieschen



Rettich



Romana-salat



Romanesco



Rote Bete



Rotkohl



Rucola



Spinat



Spitzkohl



Stauden-sellerie



Tomate



Weißkohl



Wirsing



Zucchini



Zuckerschote



Zwiebel

Obst



Aprikose



Brombeere



Erdbeere



Heidelbeere



Himbeere



Johannis-beere, rot



Johannis-beere, schwarz



Kirsche



Mirabelle



Pflaume



Stachelbeere



Zwetschge

August

Gemüse



Artischocke



Aubergine



Batavia-salat



Blumenkohl



Brokkoli



Champignon



Chili



Chinakohl



Eichblatt-salat



Eisberg-salat



Endivien-salat



Erbse



Fenchel



Frühlings-zwiebel



Grüne Bohne



Gurke



Karotte



Kartoffel



Knollen-sellerie



Kohlrabi



Kopfsalat



Kürbis



Lauch



Lollo Rosso



Mais



Mangold



Paprika



Portulak



Radicchio



Radieschen



Rettich



Romana-salat



Romanesco



Rote Bete



Rotkohl



Rucola



Spinat



Spitzkohl



Stauden-sellerie



Tomate



Weißkohl



Wirsing



Zucchini



Zuckerschote



Zwiebel



Obst



Apfel



Apfelbeere



Aprikose



Birne



Brombeere



Heidelbeere



Himbeere



Johannis-beere, rot



Johannis-beere, schwarz



Kirsche



Mirabelle



Pfirsich



Pflaume



Stachelbeere



Zwetschge

September

Gemüse



Artischocke



Aubergine



Batavia-salat



Blumenkohl



Brokkoli



Champignon



Chinakohl



Eichblatt-salat



Eisberg-salat



Endivien-salat



Erbsen



Feldsalat



Fenchel



Frühlings-zwiebel



Grüne Bohne



Gurke



Karotte



Kartoffel



Knollen-sellerie



Kohlrabi



Kopfsalat



Kürbis



Lauch



Lollo Rosso



Mais



Mangold



Paprika



Pastinake



Portulak



Radicchio



Radieschen



Rettich



Romana-salat



Romanesco



Rote Bete



Rotkohl



Rucola



Spinat



Spitzkohl



Stauden-sellerie



Steinpilz



Tomate



Weißkohl



Wirsing



Zucchini



Zwiebel

Obst



Apfel



Apfelbeere



Birne



Brombeere



Hagebutte



Heidelbeere



Himbeere



Holunder-beere



Mirabelle



Pflirsich



Pflaume



Physalis



Preiselbeere



Sanddorn



Weintraube



Zwetschge

Oktober

Gemüse



Aubergine



Blumenkohl



Brokkoli



Brunnenkresse



Champignon



Chinakohl



Eichblattsalat



Eisbergsalat



Endivien-salat



Feldsalat



Fenchel



Frühlings-zwiebel



Grüne Bohne



Karotte



Kartoffel



Knollen-sellerie



Kohlrabi



Kopfsalat



Kürbis



Lauch



Lollo Rosso



Mais



Mangold



Meerrettich



Paprika



Pastinake



Petersilien-wurzel



Radicchio



Radieschen



Rettich



Romana-salat



Romanesco



Rosenkohl



Rote Bete



Rotkohl



Rucola



Schwarzwurzel



Spinat



Spitzkohl



Stauden-sellerie



Steckrübe



Steinpilz



Topinambur



Weißkohl



Winterrettich



Wirsing



Zucchini



Zwiebel

Obst



Apfel



Birne



Brombeere



Hagebutte



Holunder-beere



Quitte



Sanddorn



Schlehe



Weintraube

November

Gemüse



Blumenkohl



Brunnenkresse



Champignon



Chicorée



Chinakohl



Endivien-salat



Feldsalat



Fenchel



Grünkohl



Karotte



Kartoffel ^{☐☐☐}



Knollensellerie



Kürbis



Lauch



Lollo Rosso



Mangold



Meerrettich



Pastinake



Petersilienwurzel



Rettich



Romana-salat



Rosenkohl



Rote Bete



Rotkohl



Rucola



Schwarzwurzel



Spinat



Spitzkohl



Staudensellerie



Steckrübe



Steinpilz



Topinambur



Weißkohl



Winterrettich



Wirsing



Zwiebel ^{☐☐☐}

Obst



Apfel ^{☐☐☐}



Birne ^{☐☐☐}



Hagebutte



Quitte



Schlehe

☐☐☐ Lagerware

Dezember

Gemüse



Brunnenkresse



Champignon



Chicorée



Chinakohl



Feldsalat



Grünkohl



Karotte



Kartoffel



Knollensellerie



Kürbis



Lauch



Meerrettich



Pastinake



Petersilienwurzel



Rettich



Romansalat



Rosenkohl



Rote Bete



Rotkohl



Schwarzwurzel



Spitzkohl



Steckrübe



Topinambur



Weißkohl



Winterportulak



Winterrettich



Wirsing



Zwiebel

Obst



Apfel



Birne

☞ Lagerware