



ZENTRUM DER
GESUNDHEIT

SAISONKALENDER

Gemüse



	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Aubergine												
Bärlauch												
Blumenkohl												
Bohnen												
Brennnessel												
Brokkoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Cima di Rapa												
Dill												
Eisbergsalat												
Erbsen												
Feldsalat												
Fenchel												
Frühlingszwiebeln												
Grünkohl												
Gurke												
Karotten												
Kartoffeln												
Kerbel												
Knoblauch												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Kürbis												
Lattich												
Lauch												
Löwenzahn												

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Majoran												
Mangold												
Meerrettich												
Minze												
Oregano												
Pak Choi												
Paprika												
Pastinaken												
Petersilie												
Radieschen												
Rettich												
Romanesco												
Rosenkohl												
Rosmarin												
Rote Bete												
Rotkohl												
Rucola												
Schalotten												
Schnittlauch												
Schwarzwurzeln												
Spargeln weiss/grün												
Spinat												
Spitzkohl												
Stangensellerie												
Steckrübe												
Tomaten												
Topinambur												
Weisskohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zuckermais												
Zuckerschoten												
Zwiebeln												





ZENTRUM DER
GESUNDHEIT

SAISONKALENDER

Obst

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Esskastanien												
Feigen												
Hagebutte												
Haselnuss												
Holunderblüten												
Kirschen												
Kiwi												
Mirabellen												
Nektarine												
Pfirsich												
Pflaumen												
Quitten												
Reneklode												
Rhabarber												
Sanddorn												
Trauben weiss/rot												
Walnuss												
Zwetschgen												



Beeren

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Aroniabeere												
Brombeere												
Erdbeere												
Heidelbeere												
Himbeere												
Holunderbeere												
Johannisbeere												
Preiselbeere												
Stachelbeere												



Pilze

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Austernseitling												
Champignon												
Kräuterseitling												
Morchel												
Pfifferling												
Shiitake												
Steinpilz												

