
















# SAISONKALENDER GEMÜSE

|   | JAN | FEB | MRZ | APR | MAI | JUN | JUL | AUG | SEP | OKT | NOV | DEZ |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Aubergine   |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |
| Blumenkohl           |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |     |
| Bohnen, grün  |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |
| Brokkoli  |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |     |
| Chinakohl   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Erbsen  |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   |     |     |     |     |
| Fenchel   |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |
| Frühlingszwiebel  |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |
| Grünkohl  | ■   | ■   |     |     |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   |
| Gurke                |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |     |     |
| Kartoffel   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Knollensellerie   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Kohlrabi  |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |
| Kürbis (Hokkaido)  | ■   | ■   | ■   |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Lauch              | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Mais               |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |
| Mangold   |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |
| Möhre/Karotte      | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Paprika   |     |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |
| Pastinake   | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   |

Lagerware

Freilandware

|  | JAN | FEB | MRZ | APR | MAI | JUN | JUL | AUG | SEP | OKT | NOV | DEZ |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Radieschen  |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |     |
| Rettich     | ■   | ■   |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Rhabarber  |     |     |     | ■   | ■   | ■   |     |     |     |     |     |     |
| Romanesco  |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |
| Rosenkohl  | ■   | ■   |     |     |     |     |     |     |     |     | ■   | ■   |
| Rote Bete  | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Rotkohl/Blaukraut  | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Spargel     |     |     |     | ■   | ■   | ■   |     |     |     |     |     |     |
| Spinat      |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |
| Spitzkohl   |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Stangensellerie  |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |
| Steckrübe  | ■   | ■   |     |     |     |     |     |     |     |     | ■   | ■   |
| Süßkartoffel   |     |     |     |     |     |     |     |     | ■   | ■   |     |     |
| Tomate     |     |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |
| Weißkohl/Weißkraut   | ■   | ■   | ■   |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Wirsing   | ■   | ■   | ■   |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Zucchini  |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |     |
| Zucker-/Kaiserschote   |     |     |     |     | ■   | ■   |     |     |     |     |     |     |
| Zwiebel   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |

Saisonal kochen und genießen.  
Finde das passende Rezept auf [mariaesschmecktmir.com](http://mariaesschmecktmir.com)