# VIELFALT UND FRISCHE AUS DER REGION

## GEMÜSE

| | Januar | Februar | März | April | Mai | Juni | Juli | August | September | Otkober | November | Dezember |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Auberginen | | | | | ◢ | ◢ | ◢ | ● | ● | ◢ | | |
| Blumenkohl | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Busch-/Stangenbohnen* | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Broccoli | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Champignons | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Chicorée | ● | ● | ● | | | | | | | ● | ● | ● |
| Chinakohl | ○ | ○ | ○ | | | | | ● | ● | ● | ● | ○ |
| Dicke Bohnen* | | | | | | ● | ● | ● | | | | |
| Einlegegurken | | | | | | | ● | ● | ● | ● | | |
| Erbsen* | | | | | | ● | ● | ● | | | | |
| Fenchel | | | | | | | | | ● | ● | | |
| Grünkohl | ● | ● | | | | | | | | | ● | ● |
| Kartoffeln* | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ |
| Kohlrabi | | | | ◢ | ◢ | ● | ● | ● | ● | ● | ◢ | ◢ |
| Kürbis | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | ● | ● | ● | ○ |
| Mangold | | | | ◢ | ● | ● | ● | ● | ● | | | |
| Meerrettich | | | | | | | | | ● | ● | ● | |
| Möhren | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ |
| Paprika | | | | | | ◢ | ◢ | ● | ● | ● | | |
| Pastinaken | ● | ● | ● | ○ | | | | ● | ● | ● | ● | ● |
| Porree/Lauch | ● | ● | ● | | | | ● | ● | ● | ● | ● | |
| Radieschen | | | ◢ | ◢ | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Rettich | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ |
| Rosenkohl | ● | ● | ● | | | | | | | ● | ● | ● |
| Rote Beete | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | ● | ● | ● | ○ |
| Rotkohl | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ○ |
| Salatgurken | | | | | ◢ | ◢ | ● | ● | ● | ◢ | | |
| Schwarzwurzeln | ● | ● | | | | | | | | ● | ● | ● |
| Sellerieknollen | ◢ | ◢ | ◢ | ◢ | | | | | ● | ● | ● | ◢ |
| Spargel | | | | | ● | ● | | | | | | |
| Spinat | ◢ | ◢ | ● | ● | ● | | | | ● | ● | ◢ | ◢ |
| Staudensellerie | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ● | ● | ● | ● | | ○ |
| Steckrüben | ● | | | | | | | | | ● | ● | ● |
| Tomaten | | | | | ◢ | ◢ | ◢ | ● | ● | ● | | |
| Weiß-/Spitzkohl | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ○ |
| Wirsing | ● | ● | ○ | ○ | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Zuckermais* | | | | | | | | | ● | ● | | |
| Zucchini | | | | | | | ● | ● | ● | ● | | |
| Zwiebeln | | | | | | | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ |

## Saison-Kalender für Gemüse, Salat und Obst

Saisonale Lebensmittel sind artgerecht. Sie sind frisch, versorgen uns mit Vitaminen und Nährstoffen und haben dabei keine langen Transportwege zurückgelegt. Wenn wir unsere Nahrungsmittel zur richtigen Saison regional kaufen, unterstützen wir nicht nur heimische Obst- und Gemüsebauern, sondern vor allem auch unsere Gesundheit.

## Unser Tipp für mehr Vielfalt in den Wintermonaten:

Wenn der regionale Anbau nicht ganz so „üppig“ ausfällt, empfehlen wir, die saisonal verfügbaren Nahrungsmittel z. B. mit getrockneten Kräutern und Bio-Tiefkühlgemüse/-obst zu ergänzen. In tiefgekühlten Nahrungsmitteln bleiben die Vitamine und Nährstoffe erhalten, sodass sie uns auch nach dem Auftauen zur Verfügung stehen. Wer sich dazu entscheidet, nicht-saisonales Obst oder Gemüse im Laden zu kaufen, muss damit rechnen, dass dieses meist unreif geerntet wurde und einen langen Transportweg zurückgelegt hat. Häufig ist die Vitamin- und Nährstoffdichte in diesen Lebensmitteln dann nicht ideal.

Eine weitere Möglichkeit, sich mehr Vielfalt auf den Speiseplan zu holen, ist die Supplementierung mit Präparaten, die hochkonzentrierte, natürliche Vitamine, Mineral- und Mikronährstoffe enthalten wie z. B. unser SMU´SI oder unser MUL'TI.

## SALATE

| | Januar | Februar | März | April | Mai | Juni | Juli | August | September | Otkober | November | Dezember |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Batavia | | | | | | ● | ● | ● | ● | | | |
| Eichblatt | | | | | | ● | ● | ● | ● | | | |
| Eisberg | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Kopfsalat | | | | | | | ● | ● | ● | | | |
| Feld-/Rapunzel | ● | ● | | ◢ | ◢ | | | | | ● | ● | ● |
| Lollo rot/grün | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Löwenzahn | | | | | | ● | ● | ● | | | | |
| Radicchio | ○ | ○ | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ○ |

## OBST

| | Januar | Februar | März | April | Mai | Juni | Juli | August | September | Otkober | November | Dezember |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Äpfel | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● | ● | ● | ○ | ○ |
| Aprikosen | | | | | | | ● | ● | | | | |
| Birnen | | | | | | | | ● | ● | ● | | |
| Brombeeren | | | | | | | | ● | ● | | | |
| Erdbeeren | | | | | | ● | ● | | | | | |
| Haselnüsse | | | | | | | | | | ● | | |
| Heidelbeeren | | | | | | ● | ● | ● | ● | | | |
| Himbeeren | | | | | | | ● | ● | | | | |
| Holunderbeeren | | | | | | | | | ● | ● | | |
| Johannisbeeren | | | | | | | ● | ● | | | | |
| Maronen | | | | | | | | | | ● | | |
| Mirabellen | | | | | | | ● | ● | | | | |
| Pfirsiche | | | | | | | | ● | ● | | | |
| Pflaumen | | | | | | | | ● | ● | | | |
| Preiselbeeren | | | | | | | | ● | ● | ● | | |
| Quitten | | | | | | | | | | ● | ● | |
| Rhabarber | | | | | ● | ● | | | | | | |
| Sauerkirschen | | | | | | ● | ● | ● | | | | |
| Stachelbeeren | | | | | | | ● | ● | | | | |
| Süßkirschen | | | | | | | ● | ● | | | | |
| Wassermelonen | | | | | | | | ● | ● | | | |
| Weintrauben | | | | | | | | | ● | ● | | |
| Walnüsse | | | | | | | | | | ● | | |

## IMPORT OBST

| | Januar | Februar | März | April | Mai | Juni | Juli | August | September | Otkober | November | Dezember |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ananas | | | | | | | | | | | | |
| Apfelsinen | | | | | | | | | | | | |
| Avocados | | | | | | | | | | | | |
| Bananen | | | | | | | | | | | | |
| Clementinen | | | | | | | | | | | | |
| Kiwis | | | | | | | | | | | | |
| Mango | | | | | | | | | | | | |
| Papaya | | | | | | | | | | | | |

● aus Freilandanbau ○ aus Lagerung ◢ aus dem Gewächshaus

*Nicht artgerechte Nahrungsmittel, während RE'SET tabu.