

Saisonkalender Gemüse



Gemüse schmeckt am besten frisch vom Bauern, hier finden Sie eine Übersicht wann Sie welches Gemüse frisch kaufen können. Natürlich gibt es wie beim Obst auch mittlerweile alles das ganze Jahr zu kaufen, aber am günstigsten bekommen Sie Salate und Gemüse natürlich wenn Saison ist.

Meist schmecken die verschiedenen Gemüsesorten auch ganz anders wenn Sie nicht aus dem Gewächshaus kommen, denken Sie nur an Tomaten, die gibts zwar immer frisch aber oft schmecken sie nur nach Wasser und kaum einer weiss noch, das es hunderte von verschiedenen Tomatensorten gibt, die ganz hervorragend schmecken.

Saisonkalender für Salate und Gemüse:

Januar

Chicoree, Endiviensalat, Grünkohl, Lauchgemüse, Möhren, Rotkohl, Rosenkohl, Sellerie, Schwarzwurzel, Weißkohl,

Februar

Chicoree, Endiviensalat, Feldsalat, Grünkohl, Lauch, Möhren, Rotkohl, Rosenkohl, Weißkohl

März

Chicoree, Gartenkresse, Möhren, Rotkohl, Rosenkohl, Weißkohl, Wirsing

April

Artischocken, Fenchel, grüner Salat, Mangold, Radieschen,

Rhabarber,
rote Beete, Spinat, Weißkohl

Mai

Fenchel, Gurken, Kopfsalat, Kohlrabi, Kresse, Möhren, Mangold,
Radieschen, Rhabarber, Spinat, Spargel

Juni

Blumenkohl, Erbsen, Gurken, Große Bohnen, Möhren, Kohlrabi,
Spargel

Juli

Blumenkohl, Erbsen, grüne Bohnen, Gurken, Große Bohnen,
Möhren,
Pilze, Rotkohl, Salat, Spinat; Tomaten, Zwiebeln

August

Essiggurken, grüne Bohnen, Gurken, Kohlrabi, Maiskolben,
Mangold, Paprika,
Pilze, Rettich, Rotkohl, Tomaten, Weißkohl

September

Auberginen, Blumenkohl, grüne Bohnen, Mangold, Möhren,
Paprika, Pilze, Rotkohl,
Spinat, Schnittbohnen, Sellerie, Tomaten

Oktober

Blumenkohl, Kohlrabi, Lauch, Mangold, Möhren, Rotkohl,
Sellerie, Steckrüben,
Tomaten, Wirsing

November

Blumenkohl, Möhren, Paprika, Rotkohl, Rosenkohl, Steckrüben,
Sellerie, Weißkohl

Dezember

Alle Kohlarten, Kastanien, Möhren, Rüben, Sellerie;
Sauerkraut, Steckrüben

[zurück zu gesunde Ernährung](#)