ORF
WIE WIR.

Gemüse & Obst der Saison

	Jänner	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Äpfel	●	●	●	●			●	●	●	●	○	○
Birnen	●	●					●	●	●	●	○	○
Broccoli						●	●	●	●	●		
Brombeeren							●	●	●	●		
Chinakohl	●	●						●	●	●	○	○
Endivien							●	●	●	●	●	○
Erbsen						●	●	●				
Erdäpfel	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○
Erdbeeren					●	●	●	●				
Feldgurken						●	●	●				
Fenchel						●	●	●	●	●		
Fisolen						●	●	●	●			
Häuptelsalat					●	●	●	●	●	●		
Heidelbeere							●	●	●			
Himbeeren						●	●	●	●	●		
Karfiol					●	●	●	●	●	●	○	
Karotte	○	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○	○
Kirschen						●	●					
Knoblauch	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○
Kohl	○	○				●	●	●	●	●	●	○
Kohlrabi					●	●	●	●	●	●		
Kohlsprossen	●	●							●	●	●	●
Kraut	○	○				●	●	●	●	●	○	○
Kürbis	○	○	○					●	●	●	○	○

REGIONAL –
SAISONAL –
BIOLOGISCH –
KONTROLLIERT

www.muttererde.at

● reif in Österreich

○ österreichische Lagerware

○ nicht aus heimischer Produktion verfügbar

DIE UMWELTBERATUNG hat Daten und Fotos für diesen Kalender zur Verfügung gestellt. Rezepte mit regionalen, saisonalen und biologischen Zutaten finden Sie auf www.umweltberatung.at\rezepte

Fotos/fotolia.com

MUTTER ERDE

ORF
WIE WIR.

Gemüse & Obst der Saison

	Jänner	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Lollo Rosso					●	●	●	●	●	●		
Mais							●	●	●			
Mangold					●	●	●	●	●	●	●	
Marillen							●	●				
Melanzani							●	●	●	●		
Paprika						●	●	●	●	●		
Pastinaken	○	○	○	○					●	●	○	○
Pfirsiche							●	●	●			
Porree	●	○	○	○		●	●	●	●	●	●	●
Quitten										●		
Radicchio									●	●		
Radieschen				●	●	●	●	●	●	●		
Ribiseln							●	●				
Rote Rüben	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○
Sellerie	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○
Spargel				●	●	●						
Spinat				●	●	●	●		●	●	●	
Stangensellerie						●	●	●	●	●		
Tomaten						●	●	●	●	●		
Vogerlsalat	●	●	●	●					●	●	●	●
Weintrauben									●	●		
Zwiebel	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○	○
Zucchini						●	●	●	●	●		
Zwetschken								●	●			

REGIONAL –
SAISONAL –
BIOLOGISCH –
KONTROLLIERT

www.muttererde.at

● reif in Österreich

● österreichische Lagerware

○ nicht aus heimischer Produktion verfügbar

DIE UMWELTBERATUNG hat Daten und Fotos für diesen Kalender zur Verfügung gestellt. Rezepte mit regionalen, saisonalen und biologischen Zutaten finden Sie auf www.umweltberatung.at\rezepte

Fotos/fotolia.com

MUTTER ERDE