

WIR ESSEN GERNE SAISONAL & REGIONAL

OBST VON JANUAR BIS DEZEMBER

DAS **BESTE**
AUS DER REGION!



| | JANUAR | FEBRUAR | MÄRZ | APRIL | MAI | JUNI | JULI | AUGUST | SEPTEMBER | OKTOBER | NOVEMBER | DEZEMBER |
|----------------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|---------|----------|----------|
| ÄPFEL | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON |
| APRIKOSEN | | | | | | SAISON | | | | | | |
| BIRNEN | | | | | | | | | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON |
| BROMBEEREN | | | | | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | | |
| ERDBEEREN | | | | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | | |
| HAGEBUTTE | | | | | | | | | | | SAISON | SAISON |
| HEIDELBEEREN | | | | | | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | | | |
| HIMBEEREN | | | | | | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | | |
| HOLUNDERBEERE | | | | | | | | SAISON | SAISON | | | |
| HOLUNDERBLÜTE | | | | | SAISON | SAISON | SAISON | | | | | |
| JOHANNISBEEREN | | | | | | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | | | |
| KIRSCHEN | | | | | | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | | | |
| MARONE | | | | | | | | | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON |
| MAULBEERE | | | | | | | SAISON | SAISON | SAISON | | | |
| MIRABELLE | | | | | | | | SAISON | SAISON | | | |
| PFLAUMEN | | | | | | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | | |
| QUITTE | | | | | | | | | | SAISON | SAISON | |
| SCHLEHE | | | | | | | | | | SAISON | SAISON | SAISON |
| STACHELBEERE | | | | | | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | | | |
| WALNUSS | SAISON | | | | | | | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON |
| WEINTRAUBE | | | | | | | | | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON |
| ZWETSCHGEN | | | | | | | SAISON | SAISON | SAISON | SAISON | | |

SAISON VOR-NACHSAISON

WIR ESSEN GERNE SAISONAL & REGIONAL

GEMÜSE VON JANUAR BIS DEZEMBER

DAS **BESTE**
AUS DER REGION!



| | JANUAR | FEBRUAR | MÄRZ | APRIL | MAI | JUNI | JULI | AUGUST | SEPTEMBER | OKTOBER | NOVEMBER | DEZEMBER |
|-------------------|--------|---------|------|-------|-----|------|------|--------|-----------|---------|----------|----------|
| AUBERGINEN | | | | | | | | | | | | |
| BLUMENKOHL | | | | | | | | | | | | |
| BOHNEN | | | | | | | | | | | | |
| BROKKOLI | | | | | | | | | | | | |
| CHAMPIGNONS | | | | | | | | | | | | |
| EISBERGSALAT | | | | | | | | | | | | |
| ENDIVIE | | | | | | | | | | | | |
| ERBSEN | | | | | | | | | | | | |
| FELDSALAT | | | | | | | | | | | | |
| FENCHEL | | | | | | | | | | | | |
| GURKEN | | | | | | | | | | | | |
| KAROTTEN | | | | | | | | | | | | |
| KARTOFFELN | | | | | | | | | | | | |
| KNOBLAUCH | | | | | | | | | | | | |
| KOHLRABI | | | | | | | | | | | | |
| KOPFSALAT | | | | | | | | | | | | |
| KRÄUTERSEITLINGE | | | | | | | | | | | | |
| KÜRBIS | | | | | | | | | | | | |
| LAUCH | | | | | | | | | | | | |
| LOLLO ROSSO | | | | | | | | | | | | |
| MAIRÜBE | | | | | | | | | | | | |
| MEERRETTICH | | | | | | | | | | | | |
| PAPRIKA | | | | | | | | | | | | |
| PASTINAKE | | | | | | | | | | | | |
| PETERSILIENWURZEL | | | | | | | | | | | | |
| RADIESCHEN | | | | | | | | | | | | |
| RETTICH | | | | | | | | | | | | |
| RHABARBER | | | | | | | | | | | | |
| ROSENKOHL | | | | | | | | | | | | |
| ROTE BETE | | | | | | | | | | | | |
| ROTKOHL | | | | | | | | | | | | |
| RUCOLA | | | | | | | | | | | | |
| SCHWARZWURZEL | | | | | | | | | | | | |
| SHIITAKE | | | | | | | | | | | | |
| SPARGEL | | | | | | | | | | | | |
| SPINAT | | | | | | | | | | | | |
| SPITZKOHL | | | | | | | | | | | | |
| SPROSSEN | | | | | | | | | | | | |
| STANGENSELLERIE | | | | | | | | | | | | |
| TOMATEN | | | | | | | | | | | | |
| WEIGKOHL | | | | | | | | | | | | |
| WIRSING | | | | | | | | | | | | |
| ZUCCHINI | | | | | | | | | | | | |
| ZUCKERMAIS | | | | | | | | | | | | |
| ZWIEBELN | | | | | | | | | | | | |

SAISON VOR-NACHSAISON