

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

**Gemüse**

Think  
Global

Eat local

Gutes Essen gibt's direkt in Ihrer Nähe. Kaufen Sie Obst und Gemüse zur richtigen Jahreszeit aus Ihrer Region. So ernähren Sie sich frisch und gesund - und Sie tragen dazu bei, dass weniger Umweltschäden durch Transport und Lagerung entstehen.

Quelle: Der Utopia Saisonkalender 2014

- F = Freiland
- G = Gewächshaus
- L = Lagerung

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Batavia						F	F	F	F			
Eichblatt						F	F	F	F			
Eisberg						F	F	F	F	F		
Kopfsalat						F	F	F				
Feld- / Rapunzel	F	F		G	G					F	F	F
Lollo rot / grün						F	F	F	F	F		
Löwenzahn						F	F	F				
Radicchio	L	L				F	F	F	F	F	L	
Äpfel	L	L	L	L	L	L	L	F	F	F	L	L
Aprikosen							F	F				
Birnen								F	F	F		
Brombeeren								F	F			
Erdbeeren						F	F					
Haselnüsse										F		
Heidelbeeren						F	F	F	F			
Himbeeren							F	F				
Holunderbeeren									F	F		
Johannisbeeren							F	F				
Maronen										F		
Mirabellen							F	F				
Pfirsiche								F	F			
Pflaumen								F	F			
Preiselbeeren								F	F	F		
Quitten										F	F	
Rhabarber						F	F					
Sauerkirschen						F	F	F				
Stachelbeeren							F	F				
Süßkirschen							F	F				
Wassermelonen								F	F			
Weintrauben									F	F		
Walnüsse										F		
Ananas												
Apfelsinen												
Avocados												
Bananen												
Clementinen												
Grapefruits												
Kiwis												
Zitronen												

**Salat**

**Obst**

**Import Obst**