

# Saisonkalender

## für heimisches Obst und Gemüse

**Bio, saisonal, regional** – diese Lebensmittel sind gut für Umwelt und Natur. Tatsächlich stammen aber nur 36 Prozent des Gemüses und 22 Prozent des Obstes (ohne Zitrusfrüchte) aus heimischem Anbau. Der Großteil wird importiert und weit transportiert. Das verbraucht viel Energie und belastet das Klima, vor allem bei Flugware.

Zwar muss im Verkauf bei Obst und Gemüse das Herkunftsland angegeben werden. Ob die Produkte jedoch aus der Region kommen, bleibt oft unklar – der Begriff „regional“ ist nicht geschützt und kann *lokal* bis *ganz Deutschland* meinen.

Im Prinzip ist es ganz einfach: Am besten sind Bio-Produkte aus der nahen Umgebung.

**Unser Kalender zeigt, wann Produkte aus heimischem Anbau Saison haben.**

OBST	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Äpfel	☰	☰	☰	☰	☰			☀	☀	☀	☰	☰
Aprikosen							☀	☀				
Birnen	☰							☀	☀	☰	☰	☰
Brombeeren								☀	☀	☀		
Erdbeeren					☀	☀	☀	☀	☀			
Heidelbeeren							☀	☀				
Himbeeren						☀	☀	☀				
Johannisbeeren						☀	☀	☀				
Kirschen (süß)						☀	☀	☀				
Mirabellen							☀	☀				
Pfirsiche							☀	☀				
Pflaumen								☀	☀			
Quitten										☀	☀	
Stachelbeeren							☀	☀	☀			
Tafeltrauben									☀	☀	☀	

SALAT	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Eisbergsalat					☀	☀	☀	☀	☀	☀		
Endiviensalat					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Feldsalat	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Kopf- & Blattsalat			☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Radicchio						☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Romanasalat					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Rucola (Rauke)				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	

- ☀ Freilandprodukte, unbeheiztes Gewächshaus oder „geschützter Anbau“ (Abdeckung mit Folie oder Vlies)
- ☰ Lagerware
- ⬆ beheiztes Gewächshaus

# Saisonkalender

für heimisches Obst und Gemüse

GEMÜSE	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Blumenkohl				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Bohnen						☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Brokkoli					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Champignons	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Chinakohl	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Erbsen						☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Fenchel (Knollen-)						☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Grünkohl	☀	☀								☀	☀	☀
Gurke (Salat-)		☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀		
Kartoffeln	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Kohlrabi					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Kürbis	☀	☀	☀					☀	☀	☀	☀	☀
Mangold						☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Möhren	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Pastinaken	☀	☀	☀	☀				☀	☀	☀	☀	☀
Radieschen				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Rettich	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Rhabarber				☀	☀	☀	☀					
Rosenkohl	☀	☀	☀							☀	☀	☀
Rote Beete/Rüben	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Rotkohl	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Sellerie (Stauden-)					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Sellerie (Knollen-)	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Spargel				☀	☀	☀	☀					
Spinat				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Spitzkohl	☀	☀			☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Tomaten			☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Weißkohl	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Wirsing	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Zucchini						☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Zuckermais								☀	☀	☀		
Zwiebeln (Gemüse-)	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Zwiebeln (Lauch-)				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	



© 2015 NABU-Bundesverband, 4. Auflage 08/2020, NABU (Naturschutzbund Deutschland) e. V., Charitéstr. 3, 10117 Berlin, www.NABU.de; Text: Katharina Lestel; Redaktion: Jasmin Slegel; Melanie Konrad; Fotos Obst und Gemüse: Inna\_Lastakova/stock.adobe.com; Gestaltung: Hannes Huber Kommunikation und Balhaus West; Art-Nr.: 4060

Paprika und Auberginen werden in Deutschland nur in sehr geringen Mengen angebaut und sind daher nicht aufgeführt.

[www.NABU.de/lebensmittel](http://www.NABU.de/lebensmittel)

