EatSmarter!

Saisonkalender

Gesunde und saisonale Rezepte gibt es hier: www.eatsmarter.de

Freilandware | Lagerware

Gemüse	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Artischocke							F	F	F			
Aubergine						F	F	F	F	F		
Blumenkohl					F	F	F	F	F	F	F	
Bohnen, dicke						F	F	F				
Bohnen, grüne						F	F	F	F	F		
Brokkoli						F	F	F	F	F	F	
Butternut-Kürbis	L	L	L						F	F	L	L
Champignon	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Chinakohl	F	F	L	L	F	F	F	F	F	F	F	F
Erbse						F	F	F				
Fenchel						F	F	F	F	F		
Frühlingszwiebel					F	F	F	F	F	F		
Grünkohl	F									F	F	F
Hokkaido	L	L						F	F	F	L	L
Kartoffel	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	L	L
Knollensellerie	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	F	F
Kohlrabi					F	F	F	F	F	F		
Kürbis	L	L	L					F	F	F	F	L
Mairübe					F	F	F					
Mais							F	F	F	F		
Mangold					F	F	F	F	F	F		
Meerrettich	F									F	F	F
Möhre	L	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	L
Pak Choi					F	F	F	F	F	F		
Paprikaschote						F	F	F	F	F		
Pastinake	F	F									F	F

Gemüse	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Petersilienwurzel	F	F									F	F
Pfifferling							F	F	F	F		
Porree/Lauch	L	L	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F
Portulak					F	F	F	F	F	F		
Radieschen				F	F	F	F	F	F	F		
Rettich	L	L			F	F	F	F	F	F	F	L
Romanesco					F	F	F	F	F	F		
Rosenkohl	F									F	F	F
Rote Bete	L	L	L						F	F	F	F
Rotkohl	L	L	L	L	F	F	F	F	F	F	F	L
Salatgurke					F	F	F	F				
Schalotte	L	L	L	L	L	L	F	F	F	L	L	L
Spaghettikürbis	L	L	L						F	F	F	L
Spargel				F	F	F						
Spinat				F	F	F	F	F	F	F		
Spitzkohl	L	L			F	F	F	F	F	F	L	L
Staudensellerie						F	F	F	F	F		
Steckrübe	F	F									F	F
Steinpilz								F	F	F		
Süßkartoffel									F	F		
Tomate							F	F	F			
Weißkohl	L	L	L	L	L	L	L	L	F	F	F	L
Wirsing	F	F	L	L	L	F	F	F	F	F	F	F
Zucchini						F	F	F	F			
Zucker-/Kaiserschote					F	F						
Zwiebel	L	L	L	L	L	L	F	F	F	F	L	L

EatSmarter!

Saisonkalender

Gesunde und saisonale Rezepte gibt es hier: www.eatsmarter.de

Freilandware | Lagerware

Obst & Nüsse	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Apfel	Lagerware	Lagerware	Lagerware		Lagerware	Lagerware	Lagerware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Lagerware	Lagerware
Aprikose							Freilandware	Freilandware				
Birne	Lagerware						Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Lagerware	Lagerware
Brombeere							Freilandware	Freilandware	Freilandware			
Erdbeere					Freilandware	Freilandware	Freilandware					
Hagebutte									Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware
Haselnuss	Lagerware								Freilandware	Freilandware	Lagerware	Lagerware
Heidelbeere						Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware			
Himbeere						Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware			
Holunderbeere								Freilandware	Freilandware			
Holunderblüte					Freilandware	Freilandware	Freilandware					
Johannisbeere						Freilandware	Freilandware	Freilandware				
Kirsche						Freilandware	Freilandware	Freilandware				
Marone									Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware
Maulbeere							Freilandware	Freilandware				
Mirabelle							Freilandware	Freilandware	Freilandware			
Nektarine							Freilandware	Freilandware	Freilandware			
Pfirsich							Freilandware	Freilandware	Freilandware			
Pflaume						Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware			
Quitte										Freilandware	Freilandware	
Schlehe										Freilandware	Freilandware	Freilandware
Stachelbeere						Freilandware	Freilandware	Freilandware				
Walnuss	Lagerware								Freilandware	Freilandware	Lagerware	Lagerware
Wassermelone								Freilandware	Freilandware			
Weintraube									Freilandware	Freilandware		
Zwetschge						Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware			

Salat & Kräuter	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Bärlauch			Freilandware	Freilandware	Freilandware							
Basilikum						Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware		
Bataviasalat					Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware			
Chicorée	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Freilandware	Freilandware	Freilandware
Dill					Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware			
Eichblattsalat					Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware		
Eisbergsalat					Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware		
Endiviensalat					Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	
Estragon					Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware		
Feldsalat	Freilandware	Freilandware	Freilandware							Freilandware	Freilandware	Freilandware
Kerbel			Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware			
Kopfsalat					Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware		
Kresse			Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware			
Liebstöckel				Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware			
Lollo Rosso				Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	
Majoran						Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware			
Minze					Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware		
Oregano						Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware			
Petersilie					Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware		
Radicchio						Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware		
Romana-/Römersalat					Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	
Rosmarin	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware
Rucola			Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	
Salbei					Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware				
Schnittlauch			Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware			
Thymian					Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware	Freilandware		