



REGIO für Genießer Saisonkalender für Obst & Salate

Der Sommer bietet ein reichhaltiges Angebot an regionalen saisonalem Obst und Blattsalaten. Im Winter frische saisonale und regionale Obstsorten zubekommen ist unmöglich. Verschiedene Apfelsorten bieten im Winter eine Alternative. Es gibt aber einige leckere Blattsalatsorten, die auch regional im Winter angebaut werden und mit Äpfeln gut kombiniert werden können. Im Frühjahr, wenn noch nicht ein so reichhaltiges Obst- und Gemüseangebot vorhanden ist, sind einige regionale Salate eine gute Alternative. Wer in der kalten Jahreszeit nicht auf regionale Vitamine verzichten möchte, findet im **Q-Regio-Onlineshop** viele eingemachte Produkte aus regionalem Obst. Regionales Obst und Salate erhalten Sie in saisonaler Auswahl von Bauern aus der direkten Umgebung vorwiegend in unseren Q-Regio-höfläden unter www.q-regio.de > Verkauf vor Ort.

Obst	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Apfel	○	○	○	○	○			●	●	●	●	○
Aprikose							●	●				
Birne								●	●	●	○	○
Heidelbeeren						●	●	●	●			
Brombeeren							●	●	●			
Erdbeeren						●	●					
Himbeeren						●	●	●				
Holunderbeeren									●	●		
Johannisbeeren						●	●	●				
Kirschen						●	●	●				
Mirabellen							●	●	●			
Pflaumen							●	●	●			
Quitten									●	●	●	
Rhabarber				●	●	●						
Stachelbeere							●	●	●			
Wassermelone								●	●			
Weintrauben									●	●		
Zwetschken							●	●	●	●		

Salat	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Batavia					●	●	●	●	●			
Chicoreé	●	●	●	●						●	●	●
Eichblattsalat					●	●	●	●	●	●		
Eisbergsalat						●	●	●	●	●		
Endiviensalat					●	●	●	●	●	●	●	●
Feldsalat	●	●	●	●						●	●	●
Kopfsalat					●	●	●	●	●	●		
Lolo Rosso					●	●	●	●	●	●		
Portulak	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
Radicchio	○	○						●	●	●	●	○
Rucola					●	●	●	●	●	●		

Symbolerklärung: ● In diesem Monat frisch aus regionalem Anbau verfügbar. ○ In diesem Monat als Lagerware aus regionalem Anbau verfügbar.