



REGIO für Genießer Saisonkalender für Gemüse

Im Sommer ist es leicht, saisonales Gemüse zu bekommen. Im Winter werden mehr Sorten geerntet, als man annimmt - denn vielen Gemüsesorten können problemlos den Winter über gelagert werden. Das Angebot zu Beginn des Frühlings ist am schmalsten, da der Lagervorrat zu Neige geht und die neue Ernte noch nicht eingeholt wurde. Einige regionale Salate sind da eine willkommene Alternative > Saisonkalender-Obst-Salat.pdf. Regionales Gemüse erhalten Sie in saisonaler Auswahl vorwiegend in unseren Q-Regio-hofläden unter www.q-regio.de > Verkauf vor Ort.

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aubergine							●	●	●	●		
Blumenkohl					●	●	●	●	●	●		
Bohnen, grüne							●	●	●	●		
Bohnen, dicke						●	●	●				
Brokkoli						●	●	●	●	●		
Butterrüben	○	○	○	○				●	●	●	●	●
Champignons	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Erbsen						●	●	●				
Fenchel						●	●	●	●	●	●	
Grünkohl	●	●									●	●
Gurke / Salatgurke						●	●	●	●	●		
Kartoffeln	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○
Kohlrabi					●	●	●	●	●	●		
Kürbis	○	○						●	●	●	●	○
Lauch / Porree	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
Frühlingszwiebeln					●	●	●	●	●	●		
Mais								●	●	●		
Mangold					●	●	●	●	●	●		
Möhren / Karotten	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○	○
Paprika							●	●	●	●		
Pastinaken	●	●	●	○					●	●	●	●
Radieschen					●	●	●	●	●	●		
Rosenkohl	●	●	●							●	●	●
Rote Beete	○	○	○	○			●	●	●	●	●	○
Rotkohl	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○
Schwarzwurzeln	●	●								●	●	●
Spargel				●	●	●						
Spinat			●	●	●				●	●	●	
Spitzkohl					●	●						
Staudensellerie							●	●	●	●		
Steckrüben	○	○	○						●	●	●	●
Tomaten							●	●	●	●		
Topinambur	●	●	●							●	●	●
Weißkohl	○	○	○	○		●	●	●	●	●	●	●
Wirsingkohl	●	●	○		●	●	●	●	●	●	●	●
Zucchini						●	●	●	●	●		
Zuckerschoten						●	●	●				
Zwiebeln	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○

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