

OBST	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Äpfel												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Haselnüsse												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Mirabellen												
Pflaumen/Zwetschgen												
Quitten												
Rhabarber												
Stachelbeeren												
Walnüsse												
GEMÜSE	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Auberginen												
Blumenkohl												
Brokkoli												
Buschbohnen												
Chicoree												
Chinakohl												
Endivien												
Erbsen												
Fenchel												
Grünkohl												
Gurken												
Hokkaido												
Ingwer, frisch												
Karotten												
Kartoffeln												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Lauch												
Mais												
Mangold												
Paprika												
Pastinaken												
Radicchio												
Radieschen												
Rettich												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Schwarzwurzeln												
Spargel												
Spinat												
Stangensellerie												
Süßkartoffeln												
Tomaten												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zwiebeln												

Passende Rezepte für jeden Monat finden Sie hier:

