



# SAISONKALENDER



Mit unserem praktischen Saisonkalender behalten Sie immer im Blick, welche Gemüse- und Obstsorten gerade Saison haben. So können Sie die enorme Vielfalt des heimischen Anbaus voll auskosten!

GEMÜSE & CO.	MONAT											
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Bärlauch			●	●								
Blumenkohl				●	●	●	●	●	●	●		
Bohnen						●	●	●	●			
Brokkoli					●	●	●	●	●	●		
Chinakohl	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○	
Erbsen					●	●	●	●	●			
Fenchel					●	●	●	●	●	●		
Grünkohl	●	○								●	●	●
Gurken (Schäl- und Einlege-)*					●	●	●	●				
Kartoffeln	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○
Kohlrabi					●	●	●	●	●	●		
Kürbis	○	○	○						●	●	●	○
Lauch	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lauchzwiebeln				●	●	●	●	●	●	●		
Mairübchen					●	●						
Mangold					●	●	●	●	●			
Möhren	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○
Pastinaken	○	○	○	○					●	●	●	○
Pfifferlinge**					●	●	●	●	●	●		
Radieschen				●	●	●	●	●	●	●		
Rosenkohl	●	○	○						●	●	●	
Rote Bete	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○
Rotkohl	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○
Schwarzwurzeln	○	○	○						●	●	●	○
Sellerie (Knollen-)	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○
Sellerie (Stauden-)					●	●	●	●	●	●		
Spargel				●	●	●						
Spinat				●	●	●	●	●	●	●		
Spitzkohl	○	○			●	●	●	●	●	●	●	○
Steckrübe	○	○	○	○					●	●	●	●
Steinpilze**						●	●	●	●	●		
Tomaten***					●	●	●	●				
Weißkohl	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○
Wirsingkohl	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○
Zucchini					●	●	●	●	●			
Zwiebeln	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○

- Freiland und geschützter Anbau (Abdeckung mit Folie und Vlies, unbeheizt)
- Lagerware

OBST	MONAT											
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel	○	○	○	○	○			●	●	●	○	○
Aprikosen							●	●				
Birnen	○							●	●	○	○	○
Brombeeren								●	●	●		
Erdbeeren					●	●	●	●				
Heidelbeeren							●	●				
Himbeeren						●	●	●				
Johannisbeeren						●	●	●				
Kirschen (süß)						●	●	●				
Mirabellen							●	●				
Pfirsiche							●	●				
Quitten										●	●	
Stachelbeeren							●	●	●			
Tafeltrauben								●	●	●		
Zwetschgen								●	●			

SALATE	MONAT											
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Eisbergsalat					●	●	●	●	●	●		
Endiviansalat						●	●	●	●	●	●	
Feldsalat	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kopf- und Blattsalate				●	●	●	●	●	●	●	●	
Radicchio						●	●	●	●	●	●	
Romanasalat					●	●	●	●	●	●	●	
Rucola				●	●	●	●	●	●	●	●	

In Anlehnung an: Verbraucherzentrale NRW, Heimisches Gemüse – Wann gibt es was?, 5. Auflage (2021).

\* Salat- oder Minigurken gibt es meist nur aus Gewächshäusern, die z.T. beheizt werden. Dies bedeutet eine mittlere bis hohe Klimabelastung.

\*\* Da Zuchtpilze wie Champignons, Austernpilze und Kräuterseitlinge meist rund ums Jahr gezüchtet werden, sind sie hier nicht aufgeführt.

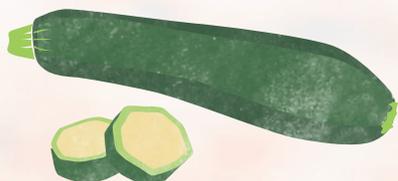
\*\*\* Neben Tomaten aus dem Freiland und aus geschütztem Anbau gibt es auch in großen Mengen solche, die in unbeheizten oder beheizten Gewächshäusern angebaut werden. Dies bedeutet eine mittlere bis hohe Klimabelastung.

Auberginen, Paprika und Süßkartoffeln sind nicht als heimisches Gemüse aufgeführt, da sie nur in geringem Maße in Deutschland angebaut werden.



**köstlich**  
VEGETARISCH

Die neue Lust am Kochen



# LAGERTIPPS



In dieser praktischen Übersicht finden Sie für die wichtigsten Gemüse- und Obstsorten den richtigen Aufbewahrungsort – damit Frisches länger frisch bleibt!

GEMÜSE	Wohlfühlort	Frischtipp
Auberginen	kühler bis zimmerwarmer Raum	in Papier* oder trockenes Tuch einschlagen
Blumenkohl & Brokkoli	Gemüsefach des Kühlschranks	in Papier* einschlagen, Blumenkohl-Grün nicht entfernen
Grünkohl	Gemüsefach oder mittleres Kühlschrankfach	in Plastiktüte oder feuchtes Tuch einschlagen
Gurken	Gemüsefach des Kühlschranks	in Papier* oder trockenes Tuch einschlagen
Kartoffeln	kühler, trockener und dunkler Raum	lichtgeschützt, unverpackt, gut belüftet und getrennt von anderem Gemüse und Obst; ideal: in Tontopf oder Karton mit Löchern
Knoblauch		s. Kartoffeln
Kohl, weiß & rot	Gemüsefach, mittleres Kühlschrankfach oder kühler Raum	äußere Blätter nicht entfernen
Kohlrabi	Gemüsefach des Kühlschranks	Grün entfernen, in feuchtes Tuch einschlagen
Kürbis		s. Kartoffeln
Lauch	Gemüsefach des Kühlschranks	in Papier* einschlagen, getrennt von Lebensmitteln aufbewahren, die leicht Fremdgerüche annehmen
Möhren	mittleres Kühlschrankfach	Grün entfernen, luftdicht verpacken, ein Stück Küchenkrepp dazulegen
Paprika	Gemüsefach des Kühlschranks	in Papier* oder trockenes Tuch einschlagen, getrennt von anderem Gemüse und Obst
Pastinaken		s. Möhren
Petersilienwurzeln	mittleres Kühlschrankfach	Grün entfernen, luftdicht verpacken, ein Stück Küchenkrepp dazulegen
Pilze	kältestes Kühlschrankfach	in Papier* oder trockenes Tuch einschlagen
Radieschen		s. Möhren
Rote Bete	Gemüsefach des Kühlschranks	Grün entfernen, in feuchtes Tuch einschlagen
Sellerie (Knollen-)	Gemüsefach des Kühlschranks	in feuchtes Tuch einschlagen, einzelne Stücke luftdicht verpacken
Sellerie (Stauden-)	Gemüsefach des Kühlschranks	luftdicht verpacken, ein Stück Küchenkrepp dazulegen
Spargel, grün	kühler, dunkler Raum	aufrecht in Glas mit Wasser stellen
Spargel, weiß	kältestes Kühlschrankfach	ungeschält in feuchtes Tuch einschlagen
Spinat	kältestes Kühlschrankfach	in feuchtes Tuch einschlagen
Steckrüben	Gemüsefach des Kühlschranks	Grün entfernen, in feuchtes Tuch einschlagen
Tomaten	kühler bis zimmerwarmer Raum	Rispen entfernen, getrennt von anderem Gemüse und Obst, unverpackt, nebeneinander
Zucchini	kühler bis zimmerwarmer Raum	in Papier* oder trockenes Tuch einschlagen
Zwiebeln		s. Kartoffeln

OBST	Wohlfühlort	Frischtipp
Äpfel	mittleres Kühlschrankfach	getrennt von anderem Gemüse und Obst, unverpackt oder in durchlöcherter Plastiktüte
Bananen & exotische Früchte	kühler bis zimmerwarmer, dunkler Raum	getrennt von anderem Gemüse und Obst
Beeren	kältestes Kühlschrankfach	verlesen, auf einem Teller oder mit einem Stück Küchenkrepp in einer Dose
Birnen	mittleres Kühlschrankfach	getrennt von anderem Gemüse und Obst, unverpackt oder in durchlöcherter Plastiktüte
Steinobst, z. B. Aprikosen, Pfirsiche & Pflaumen	kältestes Kühlschrankfach	getrennt von anderem Gemüse und Obst, unverpackt, nebeneinander
Zitrusfrüchte, z. B. Orangen & Zitronen	wärmstes Kühlschrankfach oder kühler Raum	gut belüftet, unverpackt, nebeneinander

SALATE & KRÄUTER	Wohlfühlort	Frischtipp
Bundkräuter & Feldsalat	mittleres Kühlschrankfach	Band oder Gummi entfernen, in Dose oder Plastiktüte luftdicht verpacken, ein Stück Küchenkrepp dazulegen (Basilikum: Enden anschneiden, in Glas mit Wasser stellen)
Kopfsalate	mittleres Kühlschrankfach	in feuchtes Tuch einschlagen oder in durchlöcherter Plastiktüte oder halb geöffnete Dose mit dem Strunk nach oben, ein Stück Küchenkrepp dazulegen
Topfkräuter	hell, aber nicht sonnig	von unten mäßig gießen, ganze Triebe abschneiden, statt einzelne Blätter abzuzupfen; ggf. Pflanzen teilen und neu eintopfen (nährstoffarmes Substrat)

## KÄLTEZONEN

im Kühlschrank clever nutzen:

- \* kälteste Zone (2–5 °C): direkt über dem Gemüsefach
- \* mittlere Zone (6–8 °C): Fächer in der Mitte
- \* wärmste Zone (9–14 °C): oberstes Fach, Tür, Gemüsefach



**\*SAMMELN SIE TÜTEN UND PAPIER** vom Bäcker, Wochenmarkt oder Bioladen zum Einschlagen von Gemüse und Obst! Zeitungspapier ist dafür ungeeignet, da giftige Stoffe aus der Druckerschwärze, unter anderem Mineralöl, auf die Lebensmittel übertragen werden können.

Wir machen ganz bewusst keine Angaben zur Dauer der Haltbarkeit, da diese von zu vielen Faktoren abhängt. Zudem denken wir, dass man auch nicht mehr ganz frisches Gemüse und Obst verarbeiten kann, ganz nach dem Motto: verschrumpelt ja – schimmelig nein.

**ETHYLEN** ist ein natürliches Reifegas, das viele Früchte verströmen. Lagern andere Früchte in der Nähe, reifen diese schneller nach. Besonders Äpfel, Birnen, Bananen sowie Tomaten und Pfirsiche sondern reichlich Ethylen ab.

**GRÜN ENTFERNEN** vor dem Lagern macht Gemüse länger haltbar. Das gilt besonders für Radieschen, Bundmöhren, Kohlrabi und Mairübchen.