

**Gemüse****Kohl****Salat****Obst****Januar**

Möhren
Schwarzwurzeln
Sellerie

Rosenkohl
Rotkohl
Weißkohl

Chicorée
Feldsalat
Radicchio

Äpfel
Ananas
Mandarinen
Orangen

Februar

Schwarzwurzeln
Sellerie

Rosenkohl
Rotkohl
Weißkohl

Chicorée
Feldsalat
Radicchio

Äpfel
Ananas
Orangen

März

Artischocken
Sellerie
Spinat

Blumenkohl
Rotkohl
Weißkohl

Kopfsalat

Äpfel
Ananas
Orangen

April

Artischocken
Spargel
Spinat

Blumenkohl

Kopfsalat

Ananas
Orangen
Rhabarber

Mai

Artischocken
Auberginen
Radieschen
Rettich
Spargel
Spinat
Zucchini

Kohlrabi

Eisbergsalat
Kopfsalat
Lollo Rosso /
Lollo Bianco

Erdbeeren
Rhabarber

Juni

Auberginen
grüne Erbsen
Möhren
Radieschen
Rettich
Spargel
Zucchini

Blumenkohl
Kohlrabi

Eichblattsalat
Eisbergsalat
Kopfsalat
Lollo Rosso /
Lollo Bianco

Aprikosen
Erdbeeren
Johannisbeeren
Pflirsiche
Rhabarber
Stachelbeeren

Juli

Auberginen
Bohnen
grüne Erbsen
Mangold
Möhren
Radieschen
Rettich
Tomaten
Zucchini

Blumenkohl
Broccoli
Kohlrabi
Weißkohl
Wirsing

Eichblattsalat
Eisbergsalat
Endiviensalat
Kopfsalat
Lollo Rosso /
Lollo Bianco

Aprikosen
Erdbeeren
Johannisbeeren
Kirschen
Pflirsiche
Stachelbeeren

**Gemüse****Kohl****Salat****Obst**

August

Auberginen
Bohnen
grüne Erbsen
Mangold
Möhren
Paprika
Porree / Lauch
Rettich
Spinat
Tomaten
Zucchini

Blumenkohl
Broccoli
Rotkohl
Weißkohl
Wirsing

Eichblattsalat
Eisbergsalat
Endiviensalat
Kopfsalat
Lollo Rosso /
Lollo Bianco

Aprikosen
Brombeeren
Heidelbeeren
Himbeeren
Johannisbeeren
Mirabellen
Pflirsiche
Pflaumen / Zwetschgen
Weintrauben

September

Auberginen
Bohnen
Fenchel
Mangold
Möhren
Paprika
Porree / Lauch
Rettich
Rote Beete
Staudensellerie
Spinat
Tomaten
Zucchini

Blumenkohl
Broccoli
Chinakohl
Grünkohl
Rotkohl
Weißkohl
Wirsing

Eichblattsalat
Endiviensalat
Kopfsalat
Lollo Rosso /
Lollo Bianco

Äpfel
Ananas
Birnen
Brombeeren
Heidelbeeren
Mirabellen
Pflirsiche
Pflaumen / Zwetschgen
Weintrauben

Oktober

Bohnen
Fenchel
Möhren
Paprika
Porree / Lauch
Rettich
Rote Beete
Sellerie
Staudensellerie
Tomaten

Broccoli
Chinakohl
Grünkohl
Rosenkohl
Rotkohl
Weißkohl
Wirsing

Endiviensalat
Feldsalat

Äpfel
Ananas
Birnen
Mirabellen
Pflaumen / Zwetschgen
Weintrauben

November

Möhren
Porree / Lauch
Rote Beete
Schwarzwurzeln
Sellerie
Staudensellerie

Chinakohl
Grünkohl
Rosenkohl
Rotkohl
Weißkohl
Wirsing

Chicorée
Feldsalat

Äpfel
Ananas
Orangen
Weintrauben

Dezember

Möhren
Porree / Lauch
Rote Beete
Schwarzwurzeln
Sellerie

Chinakohl
Grünkohl
Rosenkohl
Rotkohl
Weißkohl
Wirsing

Chicorée
Feldsalat
Radiccio

Äpfel
Ananas
Mandarinen
Orangen