

OBST UND GEMÜSE AUS ÖSTERREICH

		Jänner	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
GEMÜSE	Brokkoli												
	Erbsen												
	Erdäpfel												
	Gurken												
	Karfiol												
	Karotten												
	Knoblauch												
	Kohl												
	Kohlrabi												
	Kürbis												
	Mangold												
	Melanzani												
	Paprika												
	Tomaten												
	Pastinaken												
	Radieschen												
	Rote Rüben												
	Rotkraut												
	Salat - Chinakohl												
	Salat - Eissalat												
	Salat - Rucola												
	Salat - Vogerl												
	Spargel												
	Spinat												
	Weißkraut												
	Zucchini												
Zwiebel													
OBST	Äpfel												
	Birnen												
	Brombeeren												
	Erdbeeren												
	Kirschen/Weichseln												
	Marillen												
	Nektarinen/Pfirsiche												
	Ribisel												
	Weintrauben												
	Zwetschken												

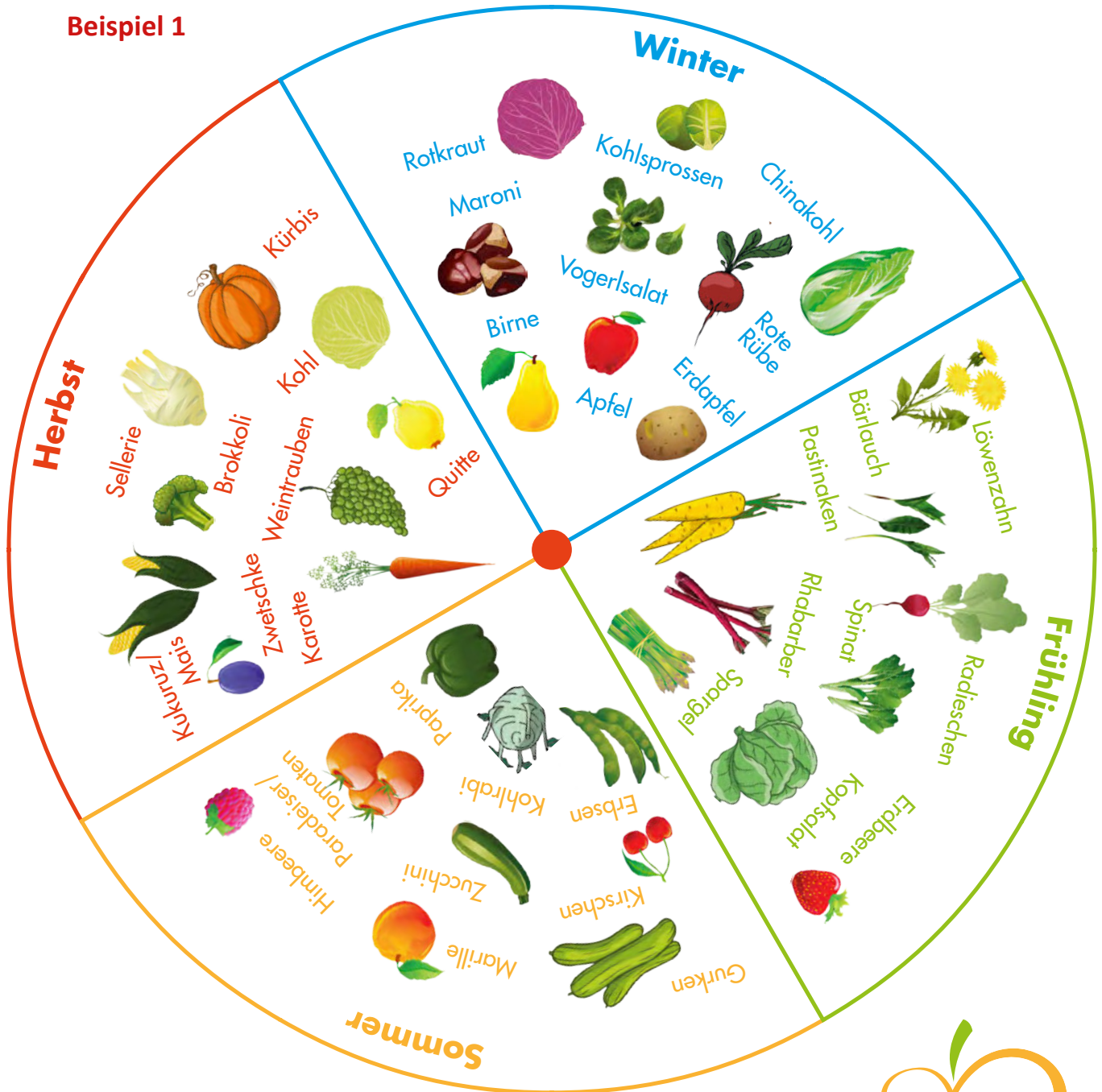
Frischgemüse/-obst

 Lagergemüse/-obst
 keine Saison

Weitere Infos unter: www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/ernaehrung-saisonkalender-HK.html

BEISPIELE FÜR SAISONKALENDER

Beispiel 1




Quelle: www.umweltbildung.at/cms/praxisdb/dateien/457_phdat_1.pdf

Eine Initiative des Lebensministeriums

Beispiel 2:

Genussvoll durch die Jahreszeiten

Legende: 1 bis 12 steht für die Monate Jänner bis Dezember, angegeben sind die Lagerfähigkeit und die Zeitspanne der Ernte im Freiland, welche je nach Klima und Sorte variieren kann.



FRÜHLING	Häufelsalat  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Jungzwiebel  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Radieschen  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Rhabarber  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Spargel  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Spinat  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
	Erdbeere  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	SOMMER	Brokkoli  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Erbse  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Feldgurke  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Fisole  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Gemüsefenchel  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
	Mangold  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Melanzani  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kartoffel  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kohlrabi  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Paprika  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Paradeiser  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
	Zucchini  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Himbeere  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kirsche  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Marille  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Ribisel  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Stachelbeere  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
HERBST	Feuerbohne  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kraut  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kürbis  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Porree  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Radicchio  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Apfel  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
	Birne  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Brombeere  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kriecherl  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Quitte  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Weingartenpfirsich  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Weintraube  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
	Zwetschke  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	WINTER	Chinakohl  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Erdäpfel  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Karotte  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Knoblauch  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Knollensellerie  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
	Kohlsprossen  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Pastinake  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Rote Rübe  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Schwarzwurzel  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Vogerlsalat  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Zwiebel  1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	

Das Saisonposter ist ein Projekt im Rahmen der Klima-Aktions-Woche.


www.soschmecktnoe.at
www.enu.at

KLIMASCHUTZ. WIR TUN WAS.

Quelle: www.enu.at/stark-wie-popeye-in-den-sommer-press