

*Einfach. Mehr. Du.*



## Saisonkalender

Frisch, nachhaltig, lecker und gesund – Genießen Sie den Geschmack der Jahreszeiten!

### ↗ **Frühling** *März-Mai*

#### **Obst**

Erdbeeren (Mai)  
Rhabarber (Mai)

#### **Gemüse**

Champignons  
Lauch  
Spargel  
Spinat

### ↗ **Sommer** *Juni-August*

#### **Obst**

Aprikose  
Heidelbeeren  
Erdbeeren  
Himbeeren  
Mirabellen (August)  
Wassermelone

#### **Gemüse**

Aubergine  
Blumenkohl  
Bohnen  
Brokkoli  
Erbsen  
Gurke  
Kohlrabi  
Paprika,  
Radieschen  
Zucchini  
Zuckerschoten

### ↗ **Herbst** *September- November*

#### **Obst**

Apfel  
Birne  
Pflaumen  
Quitten  
Weintrauben  
Brombeeren

#### **Gemüse**

Fenchel  
Kürbis  
Pastinaken  
Spinat,  
Staudensellerie  
Kohl  
Rotkohl  
Kartoffeln

### ↗ **Winter** *Dezember-Februar*

#### **Obst**

Apfel

#### **Gemüse**

Grünkohl  
Rosenkohl  
Steckrüben  
Wirsing