

Saisonkalender



Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aubergine	–	–	–	–	–	–	■	■	■	■	–	–
Blumenkohl	–	–	–	–	■	■	■	■	■	■	■	–
Bohnen, grüne	–	–	–	–	–	–	■	■	■	■	–	–
Bohnen, dicke	–	–	–	–	–	■	■	■	–	–	–	–
Borretsch	–	–	–	–	■	■	■	■	■	■	–	–
Brokkoli	–	–	–	–	–	■	■	■	■	■	–	–
Butterrüben	■	■	■	■	–	–	–	■	■	■	■	■
Champignons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl	–	–	–	–	–	–	–	■	■	■	■	■
Endiviensalat	–	–	–	–	–	–	■	■	■	■	■	–
Erbsen	–	–	–	–	–	■	■	■	–	–	–	–
Feldsalat	■	■	■	■	–	–	–	–	–	■	■	■
Fenchel	–	–	–	–	–	■	■	■	■	■	■	–
Grünkohl	■	■	–	–	–	–	–	–	–	–	■	■
Gurke / Salatgurke	–	–	–	–	–	■	■	■	■	■	–	–
Kartoffeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Knollensellerie	■	■	■	–	–	–	–	–	■	■	■	■
Kohlrabi	–	–	–	–	■	■	■	■	■	■	–	–
Kopfsalat	–	–	–	–	■	■	■	■	■	■	–	–
Kürbis	■	■	–	–	–	–	–	■	■	■	■	■
Lauch / Porree	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lauch- / Frühlingszwiebeln	–	–	–	–	■	■	■	■	■	■	–	–
Mais	–	–	–	–	–	–	–	■	■	■	–	–
Mangold	–	–	–	–	■	■	■	■	■	■	–	–
Möhren / Karotten	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Paprika	–	–	–	–	–	–	■	■	■	■	–	–
Pastinaken	■	■	■	■	–	–	–	–	■	■	■	■
Radieschen	–	–	–	–	■	■	■	■	■	■	–	–
Rosenkohl	■	■	■	–	–	–	–	–	–	■	■	■
Rote Bete	■	■	■	■	–	–	■	■	■	■	■	■
Rotkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Schwarzwurzeln	■	■	–	–	–	–	–	–	–	■	■	■
Spargel	–	–	–	■	■	■	–	–	–	–	–	–
Spinat	–	–	■	■	■	–	–	–	■	■	■	–
Steckrüben	■	■	■	–	–	–	–	–	■	■	■	■
Tomaten	–	–	–	–	–	–	■	■	■	■	–	–
Topinambur	■	■	■	–	–	–	–	–	–	■	■	■
Weißkohl	■	■	■	■	–	■	■	■	■	■	■	■
Wirsingkohl	■	■	■	–	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini	–	–	–	–	–	■	■	■	■	■	–	–
Zuckerschoten	–	–	–	–	–	■	■	■	–	–	–	–
Zwiebeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Früchte/Nüsse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Apfel	■	■	■	■	■	—	—	■	■	■	■	■
Aprikose	—	—	—	—	—	—	■	■	—	—	—	—
Birne	—	—	—	—	—	—	—	■	■	■	■	■
Blaubeeren/Heidelbeeren	—	—	—	—	—	■	■	■	■	—	—	—
Brombeeren	—	—	—	—	—	—	■	■	■	—	—	—
Bucheckern	—	—	—	—	—	—	—	—	■	■	—	—
Erdbeeren	—	—	—	—	■	■	■	—	—	—	—	—
Esskastanien	—	—	—	—	—	—	—	—	■	■	■	■
Hagebutte	—	—	—	—	—	—	—	—	■	■	■	—
Haselnuss	■	■	■	—	—	—	—	—	■	■	■	■
Himbeeren	—	—	—	—	—	■	■	■	—	—	—	—
Holunderbeeren	—	—	—	—	—	—	—	—	■	■	—	—
Johannisbeeren	—	—	—	—	—	■	■	■	—	—	—	—
Kirschen	—	—	—	—	—	■	■	■	—	—	—	—
Kornelkirschen	—	—	—	—	—	—	—	■	■	■	—	—
Mirabellen	—	—	—	—	—	—	■	■	■	—	—	—
Pflaumen	—	—	—	—	—	—	■	■	■	—	—	—
Quitten	—	—	—	—	—	—	—	—	■	■	■	—
Rhabarber	—	—	—	■	■	■	—	—	—	—	—	—
Schlehe	—	—	—	—	—	—	—	—	■	■	■	■
Stachelbeeren	—	—	—	—	—	■	■	■	—	—	—	—
Vogelbeere/Eberesche	—	—	—	—	—	—	—	■	■	■	—	—
Walnuss	■	■	■	—	—	—	—	—	■	■	■	■
Weintrauben	—	—	—	—	—	—	—	—	■	■	—	—
Zwetschgen	—	—	—	—	—	—	■	■	■	■	—	—

Wildkräuter (Blätter/ganz)	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Bärlauch	—	—	■	■	—	—	—	—	—	—	—	—
Birkenblätter	—	—	—	■	■	—	—	—	—	—	—	—
Brennnessel	—	—	—	■	■	■	—	—	—	—	—	—
Franzosenkraut	—	—	—	—	■	■	■	■	■	—	—	—
Gänseblümchen	—	—	■	■	■	—	—	—	—	—	—	—
Giersch	—	—	■	■	■	—	—	—	—	—	—	—
Gundermann	—	—	—	■	■	■	■	—	—	—	—	—
Hirtentäschel	—	—	■	■	■	■	—	—	—	—	—	—
Knoblauchsrauke	—	—	—	■	■	■	—	—	—	—	—	—
Lindenblätter	—	—	—	■	■	—	—	—	—	—	—	—
Löwenzahn	—	—	■	■	■	■	—	—	—	—	—	—
Spitzwegerich	—	—	—	■	■	■	—	—	—	—	—	—
Vogelmiere	—	—	■	■	■	■	■	■	■	■	—	—
Walderdbeerenblätter	—	—	■	■	■	■	■	■	■	—	—	—
Weißer Gänsefuß/Ackermelde	—	—	—	■	■	■	■	—	—	—	—	—

Wildkräuter (Blüten)	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Ehrenpreis (<i>Veronica officinalis</i>)	–	–	■	■	■	■	■	■	■	–	–	–
Gänseblümchen	–	–	■	■	■	■	–	–	–	–	–	–
Holunder	–	–	–	–	■	■	–	–	–	–	–	–
Klatsch-Mohn	–	–	–	–	■	■	■	■	–	–	–	–
Klee, Rot-	–	–	–	–	■	■	■	■	■	–	–	–
Kornblume	–	–	–	–	–	■	■	■	■	■	–	–
Löwenzahn	–	–	■	■	■	■	■	■	■	–	–	–
Margerite	–	–	–	–	■	■	–	–	–	–	–	–
Schafgarbe	–	–	–	–	■	■	■	■	■	■	–	–
Springkraut, Indisches							■	■	■			
Stiefmütterchen, Wildes	–	–	–	■	■	■	■	■	■	■	–	–
Storchenschnabel, Wiesen-	–	–	–	–	–	■	■	■	–	–	–	–
Taubnessel, Gefleckte	–	–	■	■	■	■	■	■	■	■	–	–
Veilchen, März-	–	–	■	■	–	–	–	–	–	–	–	–
Vergissmeinnicht	–	–	–	■	■	■	■	■	■	■	–	–
Wegwarte, Gewöhnliche	–	–	–	–	–	–	■	■	■	–	–	–



Wildkräuter (Wurzeln)	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Distel, z.B. Kohlratz-	■	■	–	–	–	–	–	–	■	■	■	■
Hirtentäschel	■	■	■	–	–	–	–	–	–	–	–	■
Klette, Große	■	■	■	–	–	–	–	–	■	■	■	■
Knoblauchsrauke	■	■	■	■	–	–	–	–	–	–	–	■
Löwenzahn	■	■	■	–	–	–	–	–	■	■	■	■
Nachtkerze, Gewöhnliche	■	■	■	■	–	–	–	–	–	■	■	■
Wegwarte, Gewöhnliche	■	■	–	–	–	–	–	–	■	■	■	■



Wildpflanzen (Samen)	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Ackersenf	–	–	–	–	–	–	–	–	■	■	–	–
Brennnessel	–	–	–	–	–	–	–	–	■	■	–	–
Fichte	■	–	–	–	–	–	–	–	–	■	■	■
Kiefer, Wald-	■	■	–	–	–	–	–	–	–	–	■	■
Klatschmohn	–	–	–	–	–	–	–	–	■	–	–	–
Knoblauchsrauke	–	–	–	–	–	–	–	–	■	■	–	–
Springkraut, Indisches	–	–	–	–	–	–	–	–	■	■	■	–



Symbolerklärung für den Saisonkalender:

- Die Zutat ist in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar.
- Die Zutat ist in diesem Monat als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar.
- Die Zutat ist in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar.

Quellen für diesen Saisonkalender:

Lübker, T.: Saisonkalender für Gemüse, Obst und Salat. www.regional-saisonal.de/saisonkalender

Fuchs, R.: Wildkräuter und Wildpflanzen Sammelkalender. z.B.: www.wildfind.com/wildpflanzen/ernte/hochsommer/juli