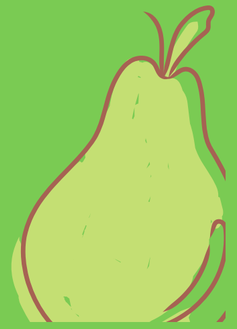
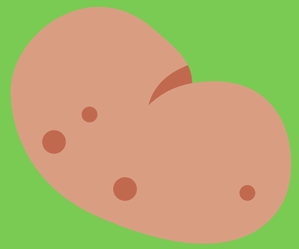
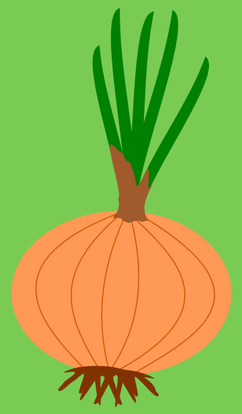
SAISONKALENDER



#Grünkohl
#Porree
#Rosenkohl
#Ruccola
#Kürbis
#Rotkohl
#Pastinaken
#Sellerie
#Steckrübe
#Wirsing
#Birnen
#Spitzkohl
#Weisskohl
#Rote Beete
#Chinakohl
Äpfel
#Zwiebeln

SAISONKALENDER JANUAR

Obst und Gemüse saisonal einkaufen – Darum lohnt es sichLohnt sich saisonales Einkaufen überhaupt? Schließlich gibt es viele Obst- und Gemüsesorten nahezu das ganze Jahr über zu kaufen. Wer auf Geschmack wert legt, dazu preisgünstig und klimabewusst einkaufen möchte, weiß, wann ein guter Zeitpunkt zum Kauf von Erdbeeren, Trauben oder Blumenkohl ist. Der Saisonkalender hilft dabei.

Darum lohnt sich saisonaler Einkauf

GUTE QUALITÄT

.Kurze Wege sind gerade bei leicht verderblichen Früchten wie Erdbeeren wichtig, aber auch bei Obstsorten, die nach dem Ernten nicht mehr nachreifen und deshalb reif geerntet werden müssen. Hierzu gehören heimische Obstarten wie Beerenobst (Brombeeren, Erdbeeren und Himbeeren), Kirschen und Trauben, aber auch exotische Früchte wie Zitronen, Grapefruit, Mandarinen, Orangen und Limetten.

GÜNSTIGE PREISE

Da zu Saisonzeiten von Obst und Gemüse das Angebot groß ist, sind die Preise niedriger. Wer also beim Kauf saisonale Ware bevorzugt, kann qualitativ hochwertige Lebensmittel zu günstigen Preisen einkaufen.

GUTE ÖKOBILANZ

Ware aus der Region verursacht aufgrund der kurzen Wege weniger Energiekosten als Transporte von weit her. Regionale Produkte müssen jedoch nicht immer aus Deutschland stammen. Wer grenznah wohnt, kann auch auf das Obst- und Gemüseangebot der Nachbarländer zurückgreifen.

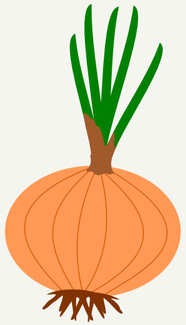
UNTERSTÜTZUNG DER REGIONALEN LANDWIRTSCHAFT

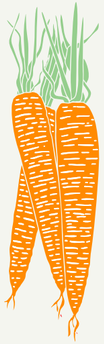
Da die Früchte nur einen kurzen Weg zum Marktstand oder Lebensmittelgeschäft haben, kommen sie frisch, reif und geschmackvoll in guter Qualität zum Kunden..

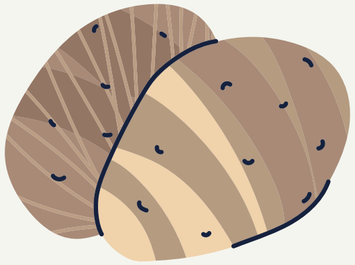
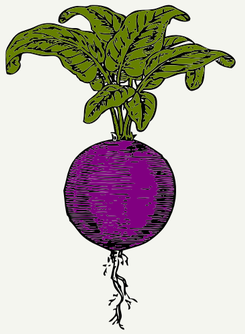
ABWECHSLUNGSREICHES ANGEBOT

Wer Wert auf saisonale Produkte legt, kauft automatisch im Jahresverlauf immer wieder andere Obst- und Gemüsesorten, da die einzelnen Fruchtarten nur eine gewisse Zeit im Handel sind.

FEBRUAR

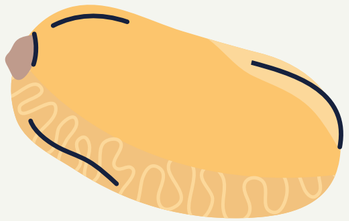


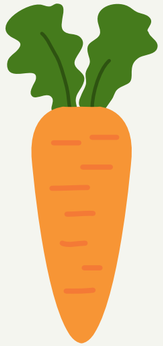
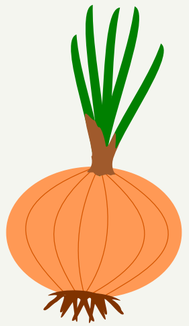


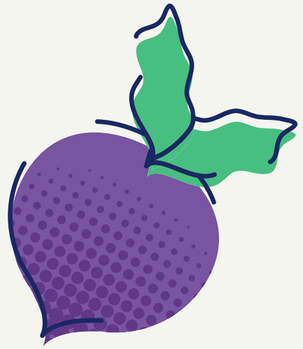



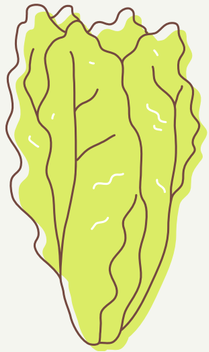
#Grünkohl
#Porree
#Rosenkohl
#Feldsalat
#Ruccola
#Äpfel
#Kartoffelm
#Kürbis
#Pastinaken
#Rettich
#Rote Beete
#Rotkohl
#Sellerie
#Steckrübe
#Wirsing
#Weisskohl
#Zwiebeln

MÄRZ



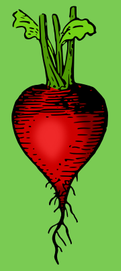



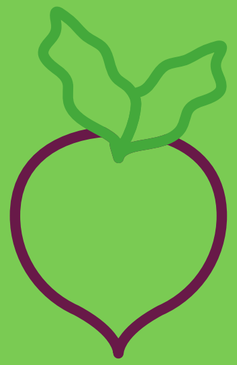


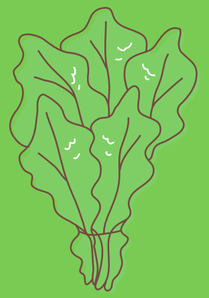


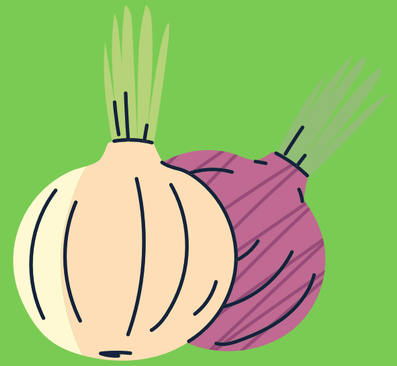
#Bärlauch
#Champignons
#Feldsalat
#Lauch
#Rosenkohl
#Spinat
#Äpfel
#Chinakohl
#Karotten
#Kartoffeln
#Rettich
#Rote Beete
#Rotkohl
#Spitzkohl
#Steckrüben
#Wirsing
#Zwiebeln

APRIL



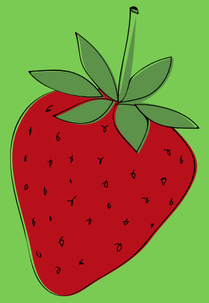


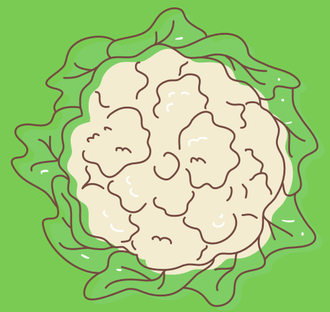


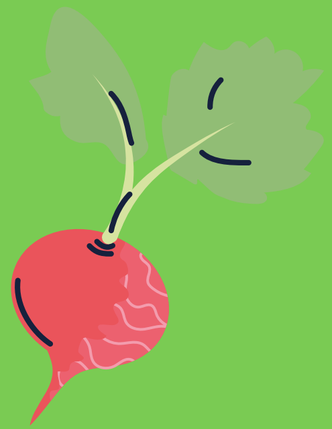


#Bärlauch
#Champignons
#Endiviensalat
#Feldsalat
#Lauch
#Radieschen
#Rhabarber
#Spargel
#Spinat
#Äpfel
#Chinakohl
#Knollensellerie
#Kartoffeln
#Pastinaken
#Rettich
#Rote Beete
#Spitzkohl

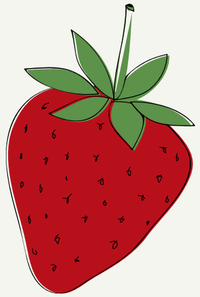
MAI

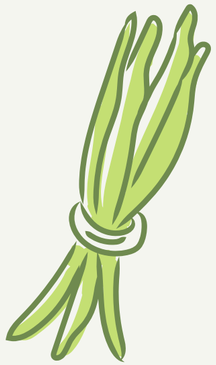
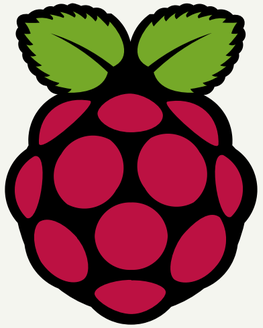
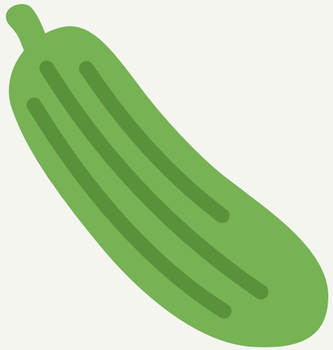


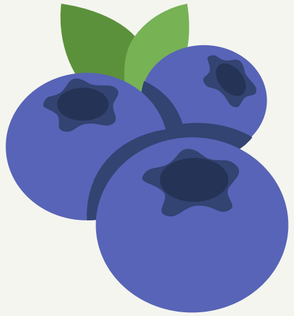
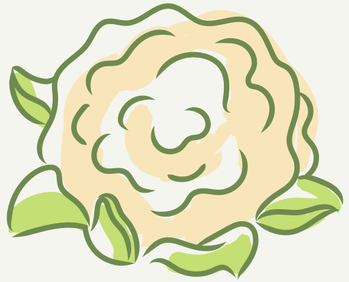
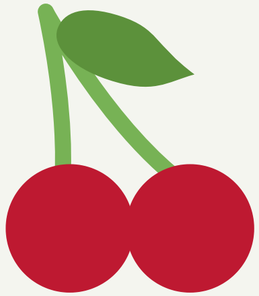




#Blumenkohl
#Brokkoli
#Chinakohl
#Eissalat
#Endiviensalat
#Erbsen
#Erdbeeren
#Feldsalat
#Fenchel
#Frühlingszwiebeln
#Kohlrabi
#Kopfsalat
#Radieschen
#Rettich
#Rhabarber
#Spargel
#Spinat



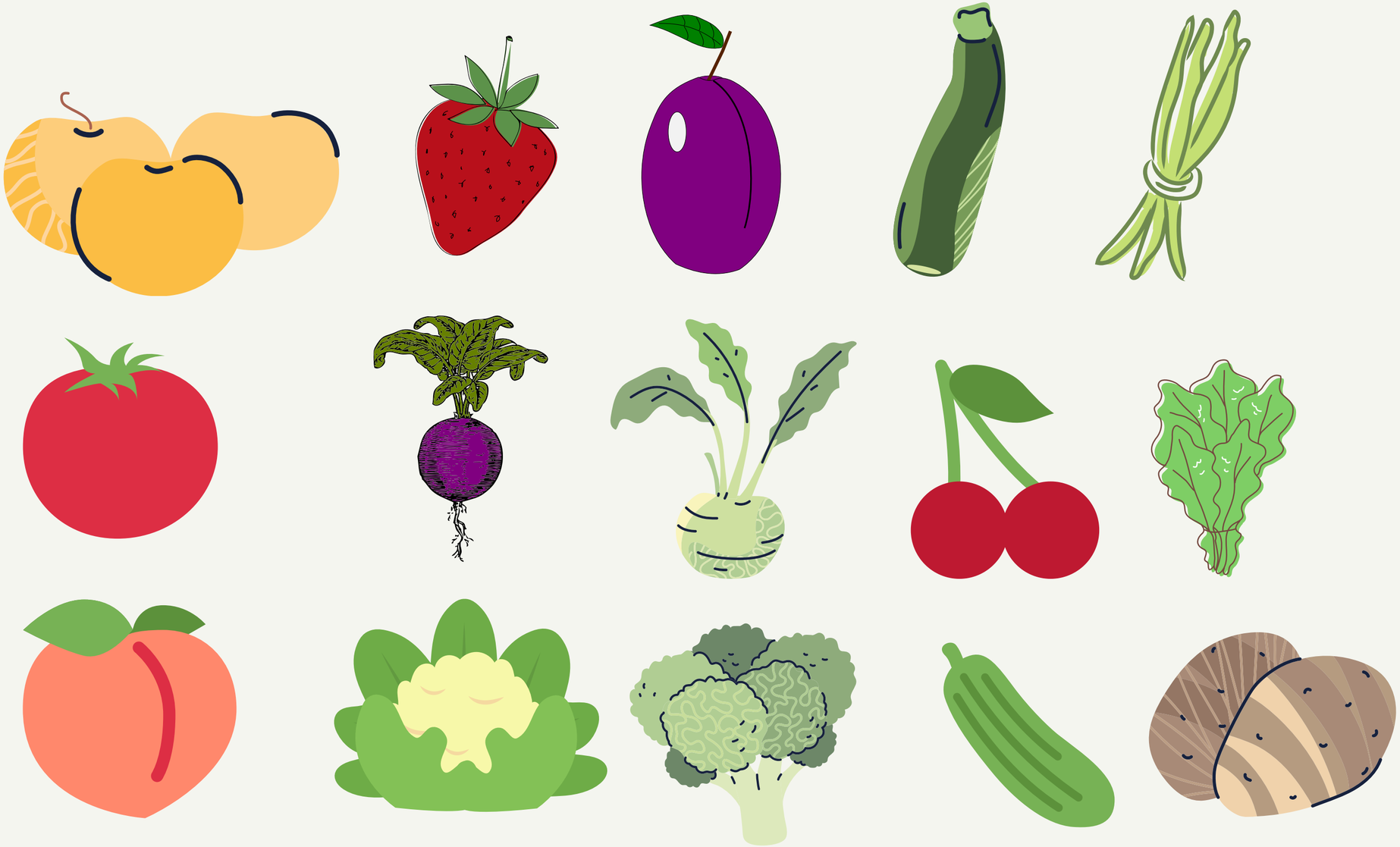




#Chicoree
#Kartoffeln
#Rotkohl
#Wirsing
#Sellerie
#Tomaten
#Kirschen
#Himbeeren
#Erdbeeren
#Johannisbeeren
#Romanasalat
#Kopfsalat
#Ruccola
#Weißkohl
#Spinat
#Kohlrabi
#Erbsen

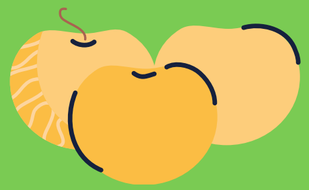
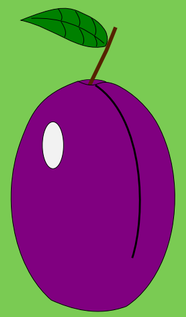
JUNI

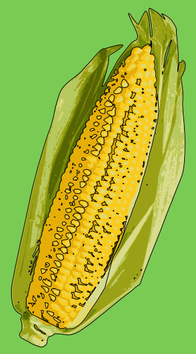
JULI

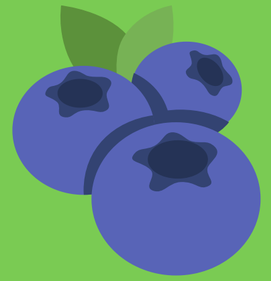


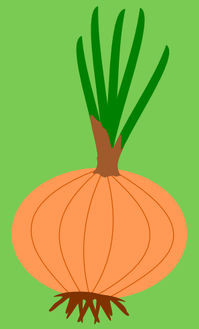
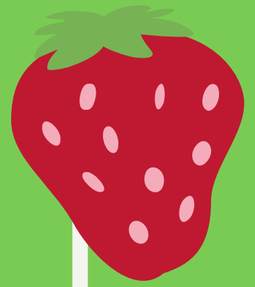
#Rettich
#Champignons
#Tomaten
#Kohlrabi
#Blumenkohl
#Paprika
#Salat
#Bohnen
#Erbsen
#Brokkoli
#Zuccini
#Salatgurke
#Kirschen
#Pflaumen
#Aprikosen
#Beeren
#Lauch

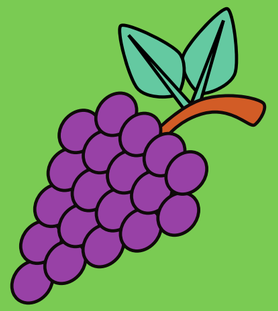
AUGUST

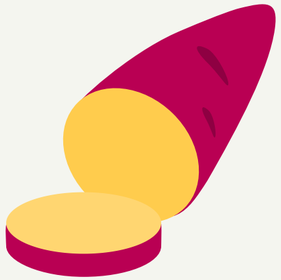


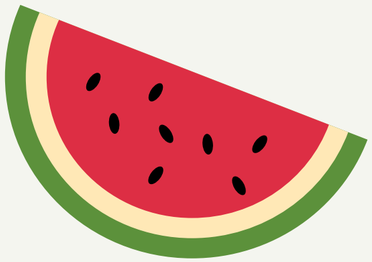




#Aprikosen
#Beeren
#Birnen
#Kirschen
#Pfirische
#Pflaumen
#Trauben
#Blumenkohl
#Erbsen&Bohnen
#Brokkoli
#Fenschel
#Spinat
#Tomaten
#Rote Beete
#Salate
#Zuccini
#Rot/Weißkohl

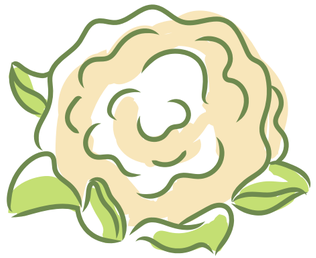
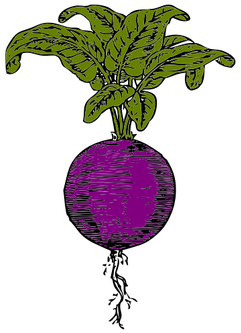
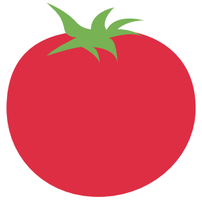


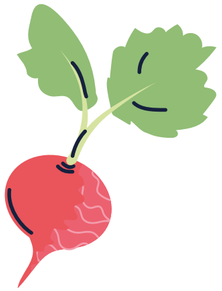
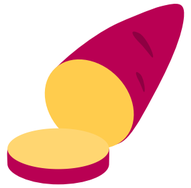
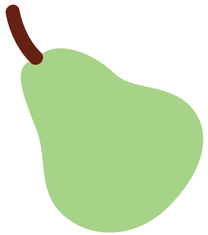


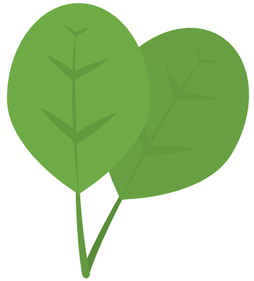
SEPTEMBER

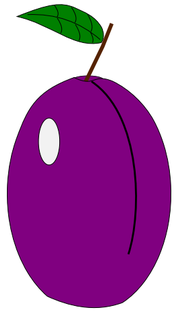
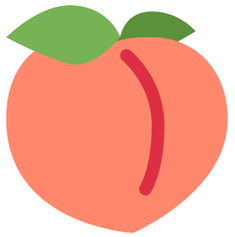
#Meerrettich
#Lauch
#Sellerie
#Spinat
#Kohl
#Rotkohl
#Zucchini
#Salatgurke
#Süsskartoffel
#Zuckermais
#Aubergine
#Paprika
#Tomaten
#Kürbis
#Wassermelone
#Walnüsse
#Haselnüsse

OKTOBER



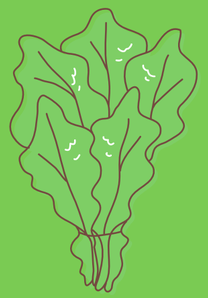



#Lauch
#Rettich
#Meerrettich
#Kohlrabi
#Sellerie
#Spinat
#Kohl
#Süsskartoffel
#Paprika
#Rote Beete
#Zuckermais
#Quitten
#Trauben
#Walnüsse
#Esskastanien
#Haselnüsse

NOVEMBER

#Champignons
#Chicoree
#Kohl
#Frühlingszwiebeln
#Grünkohl
#Knollensellerie
#Quitten
#Kürbis
#Pastinaken
#Rosenkohl
#Schwarzwurzel
#Birnen
#Steckrüben
#Lauch
#Eissalat
#Rettich
#Zwiebeln

DEZEMBER



#Porree
#Grünkohl
#Rosenkohl
#Feldsalat
#Birnen
#Chicoree
#Chinakohl
#Kartoffeln
#Kürbis
#Möhren
#Rotkohl
Rote Beete
#Steckrübe
#Wirsing
#Schwarzwurzeln
#Sellerie