

Gemüsemonate



Auberginen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Blumenkohl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Brokkoli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Champignons	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Chicoree	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Chinakohl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Dicke Bohnen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Erbsen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Fenchel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Frühlingszwiebeln	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Grüne Bohnen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Grünkohl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Gurken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Kartoffeln	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Kohlrabi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Kürbis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Lauch	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Mangold	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Möhren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Meerrettich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Paprika	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pastinaken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Radieschen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Rettich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Rosenkohl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Rote Bete	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Rotkohl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Schwarzewurzel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sellerie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Spargel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Spinat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Staudensellerie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Steckrüben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Tomaten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Weißkohl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Wirsing	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Zucchini	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Zuckerhut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Zuckermais	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Zwiebeln	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Was wächst wann?

Unsere regionalen Lieferanten:

Trantenrother Hof, Witten
 Thomas Brands, Niederrhein
 Gärtnerhof Röllingsen, Soest
 Kornkammer Haus Holte, Bochum/Witten
 Schulze-Wethmar, Lünen
 Klosterberghof, Essen
 Pohlmeyers Obstwiese, Salzkotten
 Gärtnerei Ulenburg, Löhne
 Frischkeim Naturkost, Hückeswagen



Salatmonate



Asiasalat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Batavia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Eichblattsalat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Eisbergsalat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Endiviansalat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Feldsalat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Kopfsalat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Postelein	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Radicchio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Romasalat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Rucola	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12




Obstmonate



Aprikosen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Birnen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Brombeeren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Erdbeeren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Heidelbeeren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Johannisbeeren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Kirschen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Mirabellen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pfirsiche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pflaumen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Quitten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Rhabarber	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Stachelbeeren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Wassermelonen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Weintrauben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Flotte Karotte

Mein knackiger Bio-Lieferservice

-  → Hochsaison - In diesen Monaten aus regionalem Freilandbau erhältlich
-  → Nebensaison - In diesen Monaten aus Gewächshaus oder Lager regional erhältlich
-  → Keine Saison - In diesen Monaten nicht aus regionalem Anbau erhältlich

