

Saisonal essen

Zeitraum	Gemüse	Salat	Obst
Dezember bis Februar	Weißkraut, Grünkohl, Rosenkohl, Lauch, Rotkraut, Wirsing, Möhren, Pastinak, Schwarzwurzeln, Knollensellerie, Rote Bete, Sauerkraut, fermentiertes und sauer eingelegtes Gemüse.	Feldsalat, Chicoree, Winterpostelein, Radiccio	Äpfel, Birnen
März bis Mai	Wintergemüse soweit noch vorhanden, Dicke Bohnen, Radieschen, Spinat, Mairübchen, Zuckererbsen, Grüne Soße (Kräuter), Spargel	Pflücksalat, Kopfsalat, Rucola, Löwenzahn	Maibeeren, Erdbeeren
Juni bis August	Grüne Bohnen, Melde, Kohlrabi, Zucchini, Tomaten, Gurken, Paprika, Auberginen, Sommerrettich, Erbsen	Schnittsalat, Asia-Salat, Eisbergsalat, Romanasalat (Salatherzen)	Kirschen, Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Holunder, Aprikosen, Pfirsiche, Sommeräpfel
September bis November	Mangold, Brokkoli, Blumenkohl, Spitzkohl, Chinakohl, Breite Bohnen, Kürbis, Weißkraut, Rotkraut, Rote Bete, Möhren, Rettich, Stangensellerie, Zuckermais, Steckrüben.	Endivien, Zuckerhut, Butterkopfsalat	Mirabellen, Renekloden, Pflaumen, Äpfel, Birnen, Weintrauben, Quitten