

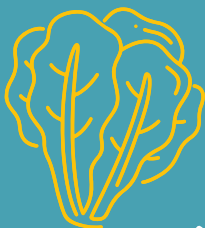
# Welches heimische Obst & Gemüse hat wann Saison?



## Frühjahr

**Obst und Gemüse, die zur richtigen Jahreszeit geerntet werden, wie z. B. Beeren ab Mai, enthalten mehr Vitamine, mehr Nährstoffe und weniger Verpackung.**

Rhabarber  
Erdbeeren  
Frühlingszwiebel  
Kohlrabi  
Endiviensalat  
Kopfsalat  
Spinat  
Bärlauch  
Mangold  
Spargel  
Mairübe  
Radieschen  
Möhren  
Chicorée  
Erbsen



## Sommer

Rhabarber  
Himbeeren  
Kirschen  
Blaubeeren  
Johannisbeeren  
Äpfel  
Birnen  
Kohlrabi  
Salate  
Kräuter  
Mangold  
Zucchini  
Brokkoli  
Paprika  
Tomaten  
Gurke  
Mais

## Herbst

Trauben  
Pflaumen  
Äpfel  
Birnen  
Hagebutten  
Nüsse  
Kürbis  
Kohlrabi  
Wirsing  
Salate  
Kräuter  
Spinat  
Fenchel  
Zwiebel  
Kartoffeln  
Maronen  
Pilze

## Winter

Grünkohl  
Rosenkohl  
Chinakohl  
Rotkohl  
Lauch  
Wirsing  
Rote Beete  
Steckrübe  
Petersilienwurzel  
Pastinaken  
Chicorée  
Feldsalat  
Meerrettich  
Zwiebel  
Kartoffeln  
Möhren  
Maronen

# Saisonal Regional Bio Fair



Umweltbewußt und nachhaltig einkaufen

*Gemüse & Obst  
Saisonkalender*



**TROPICA VERDE**

**Tropica Verde e. V**  
Informationsbüro im Ökohaus  
Kasseler Str. 1A  
60486 Frankfurt am Main  
Telefon +49 (0)69 75 15 50



[tropica-verde.de](https://tropica-verde.de)



[tropicaverde](https://www.instagram.com/tropicaverde)



[mail@tropica-verde.de](mailto:mail@tropica-verde.de)