



# Saisonkalender Österreich

Gemüse	Jän.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Brokkoli												
Chinakohl												
Eisbergsalat												
Endiviensalat												
Fenchel												
Fisolen/Bohnen												
Frühlingszwiebeln												
Gurken												
Karfiol												
Karotten												
Kartoffeln/Erdäpfel												
Knoblauch												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kohlsprossen												
Kohl												
Kopfsalat												
Kren												
Kürbis												
Melanzani												
Paprika												
Petersilwurzel												
Porree/Lauch												
Radicchio												
Radieschen												
Rettich												
Rhabarber												
Rotkraut												
Rote Rüben												
Rucola												
Schwarzwurzel												
Spargel												
Spinat												
Stangensellerie												
Süßkartoffeln												
Tomaten/Paradeiser												
Topinambur												
Vogerlsalat												
Weißkraut												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebeln												
Obst	Jän.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Kirschen												
Marillen												
Pfirsiche												
Ribisel												
Stachelbeeren												
Weintrauben												
Zwetschken												

**Hülsenfrüchte**

Heimische Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Sojabohnen, Käferbohnen und Lupinen sind ganzjährig verfügbar. Oft werden sie direkt nach der Ernte weiterverarbeitet oder für eine lange Lagerung vorbereitet durch Einfrieren, Trocknen oder Kochen.

■ frische Ernte      ■ regional aus Lagerung

