

|             | Jan | Feb | Mär | Apr | Mai | Jun | Jul | Aug | Sep | Okt | Nov | Dez |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Broccoli    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Champignons |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Chinakohl   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Fenchel     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Fisolen     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Jungzwiebel |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Kartoffel   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Karotten    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Karfiol     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Kohlrabi    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Kürbis      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Mangold     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Paprika     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Porree      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Radieschen  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Rettich     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Rote Rüben  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Rotkraut    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Salatgurken |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Sellerie    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Spargel     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Spinat      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Tomaten     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Weißkraut   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Zuckermais  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Zucchini    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Zwiebel     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

Der Saisonkalender zeigt jene Zeiten an, in denen die jeweiligen Gemüsesorten in heimischen Regionen geerntet werden. Manche Gemüse sind in abweichenden Zeiten als Lagerware erhältlich. Abweichungen können wetterbedingt auftreten!

**ISSGesund - Tip:** Drucken Sie diesen Saisonkalender aus und halten Sie diesen jederzeit bereit, sodaß Sie schon vor dem Einkaufen wissen, was gerade geerntet wird!

**Mehr Infos rund um die Gemüseküche finden Sie unter [www.issgesund.at](http://www.issgesund.at)**