



# Saisonkalender

**Frisch, heimisch, voller Geschmack? Natürlich!**
















Mit dem ÖGK-Saisonkalender haben Sie immer im Blick, welche Obst- und Gemüsesorten gerade regional erhältlich sind. Nutzen wir gemeinsam diese Vielfalt!

Das freut die Umwelt und schmeckt einfach am besten.

































 Frischware  Lagerware



## Obst

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
 Äpfel												
 Birnen												
 Brombeeren												
 Erdbeeren												
 Heidelbeeren												
 Himbeeren												
 Kirschen												
 Marillen												
 Pfirsiche												
 Quitten												
 Rhabarber												
 Ribiseln												
 Stachelbeeren												
 Weintrauben												
 Zwetschken												

## Gemüse

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
 Bärlauch												
 Brokkoli												
 Chinakohl												
 Endiviensalat												
 Erbsen												
 Erdäpfel												
 Fenchel												
 Fisolen												
 Gurken												
 Häuptelsalat												
 Karfiol												
 Karotten												
 Knoblauch												
 Knollensellerie												
 Kohl												
 Kohlrabi												
 Kohlsprossen												
 Kraut												
 Kürbis												
 Lauch												
 Mais												
 Mangold												
 Melanzani												
 Paprika												
 Paradeiser												
 Pastinaken												
 Radicchio												
 Radieschen												
 Rote Rübe												
 Spargel												
 Spinat												
 Stangensellerie												
 Vogelsalat												
 Zucchini												
 Zwiebeln												