

SAISONKALENDER

Der hier dargestellte IN FORM-Saisonkalender informiert Sie Monat für Monat über die Gemüse- und Obstsorten mit großem heimischen Angebot. Denn Obst und Gemüse schmecken am besten, wenn sie Saison haben. Dann gibt es die Früchte frisch vom Feld.

Gerade in der dunklen Jahreszeit, wenn das Angebot an hiesiger Freilandware rar ist, liefern Mandarinen, Bananen und Co viele wichtige Vitamine. Der BZfE-Saisonkalender präsentiert neben heimischem Obst und Gemüse auch ein großes Angebot an Exoten und Zitrusfrüchten.



Januar

Chinakohl und Äpfel, gibt es jetzt reichlich auf dem heimischen Markt.



Februar

Im Februar lassen sich aus Chicorée und Co leckere Wintersalate zaubern.



März

Lust auf Gesundes zum Frühlingstart? Rote Beete liegt voll im Trend.



April

Mit Rhabarber und Spinat lässt sich dem launischen Aprilwetter trotzen.



Mai

Endlich Spargelzeit! Für das edle Gemüse gibt es zahlreiche, gesunde Rezept-Ideen.



Juni

Erdbeeren und Stachelbeeren haben jetzt Saison, genauso wie frische Gemüsesorten.



Juli

Sommerzeit ist Beerenzeit! Im Juli lassen sich Heidelbeeren und Kirschen gut essen.



August

Brombeeren, Pflaumen und reichlich Gemüse - der August hat viel zu bieten!



September

Jetzt heißt es Sommerfrüchte ade. Im September hat der Kürbis Hochsaison.



Oktober

Ein großes Gemüseangebot im Herbst - von Fenchel bis Kohl.



November

Aus Rosen-, Rot- und Grünkohl lassen sich jetzt leckere Gerichte zubereiten!



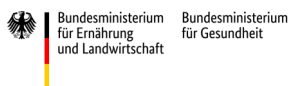
Dezember

Auf heimischen Märkten bekommen Sie Äpfel und Birnen.

Hinweis

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) bietet den **BZfE-Saisonkalender** im praktischen Taschenformat zum Mitnehmen oder als App an – so behalten Sie den Überblick auch direkt beim Einkauf.

- Laden Sie sich die kostenlose **App** herunter.
- Den Kalender im Taschenformat (10er-Packung) und das Poster können Sie beim **BLE-Medienservice** bestellen. Geben Sie dazu die Bestell-Nr.: 3917 für das Taschenformat (10er-Packung) oder die Bestell-Nr.: 3488 für das Poster (immer zzgl. 3,00 Euro Versandkosten) ein.
- IN FORM Saisonkalender: **Bildnachweis und Quellen**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/saisonkalender/>