

Saisonskalender Obst und Gemüse

Stand
 7/2014

„Der kürzeste Weg in die Küche ist der Beste“, verrät uns ein Sternekoch in der jüngsten Publikation des Umweltsiegels. Dem können wir nur zustimmen: Wer Obst und Gemüse aus der Umgebung sowie aus der jeweiligen Saison kauft, hat erstens die Frische-Garantie und tut zweitens seinem Geldbeutel und der Umwelt nur Gutes.

Produkte, die aus Übersee – sprich Asien, Südafrika, Neuseeland usw. – importiert werden, weisen eine Ökobilanz auf, die einem auch die beste Suppe versalzen kann. Der Verbrauch von Treibstoff für den Transport und die damit zusammenhängenden Emissionen sind enorm.

So braucht es z.B. für den Transport von 1 kg Spargeln aus Südafrika 4 Liter Kerosin, während der Import von 3 Kiwis aus Neuseeland 2 kg CO₂ produziert.

Daher gilt beim Einkauf das alte Motto "Warum in die Ferne schweifen?" Achten Sie stets auf die Herkunft der Produkte; bei der saisonalen Auswahl hilft Ihnen der nachstehende Kalender der Haupterntezeiten.

Gemüse: Jänner bis Juni

	Jän	Feb	März	Apr	Mai	Juni
Auberginen						
Bohnen, grüne						x
Blumenkohl						
Brokkoli						

Erbsen					x	x
Fenchel						
Grünkohl	x	x				
Gurken						
Karotten						
Kartoffeln						
Kürbis						
Lauch	x	x				
Mais						
Paprika						x
Rohren	x	x				
Sellerie						
Spargel				x	x	x
Spinat				x	x	x
Staudensellerie						x
Tomaten						
Wirsing	x	x				
Zucchini						
Zwiebeln						

Gemüse: Juli bis Dezember

	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Auberginen	x	x	x			
Bohnen, grüne	x	x				
Blumenkohl	x	x	x	x	x	
Brokkoli	x	x	x	x	x	
Erbsen	x	x				
Fenchel				x	x	
Grünkohl				x	x	x
Gurken	x	x	x	x		
Karotten	x	x	x	x		
Kartoffeln		x	x	x		

Kürbis			x	x	x	
Lauch	x	x	x	x	x	x
Mais		x	x	x		
Paprika	x	x	x	x		
Rohren		x	x	x	x	x
Sellerie		x	x	x	x	
Spargel						
Spinat	x	x	x			
Staudensellerie	x	x	x	x		
Tomaten	x	x	x	x		
Wirsing	x	x	x	x	x	x
Zucchini	x	x	x	x	x	
Zwiebeln	x	x	x	x	x	x

Obst: Jänner bis Juni

	Jän	Feb	März	Apr	Mai	Juni
Äpfel						
Birnen						
Brombeeren						
Erdbeeren					x	x
Heidelbeeren						x
Himbeeren						x
Johannisbeeren						x
Kirschen					x	x
Marillen						x
Orangen	x	x	x	x	x	x
Pfirsiche						x
Preiselbeeren						
Weintrauben						
Zitronen	x	x	x	x	x	x
Zwetschgen						

Obst: Juli bis Dezember

	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel		x	x	x	x	
Birnen		x	x	x		
Brombeeren	x	x	x	x		
Erdbeeren	x	x	x			
Heidelbeeren	x					
Himbeeren	x	x	x			
Johannisbeeren	x	x				
Kirschen						
Marillen	x	x				
Orangen					x	x
Pfirsiche	x	x				
Preiselbeeren			x	x		
Weintrauben			x	x		
Zitronen				x	x	x
Zwetschgen	x	x	x			