



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

Die Stimme der VerbraucherInnen
la voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

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 | | | |