



was. hat wann. saison.

www.cookitgrillitloveit.de

Verfügbarkeit:
 frisch aus heimischem Anbau
 Lagerware (regional)

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Gemüse												
Aubergine												
Blumenkohl												
Bohnen, grüne												
Bohnen, dicke												
Brokkoli												
Champignons												
Erbsen												
Fenchel												
Grünkohl												
Gurke / Salatgurke												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kürbis												
Lauch / Porree												
Lauch- / Frühlingszwiebeln												
Mais												
Mangold												
Möhren / Karotten												
Paprika												
Pastinaken												
Prifferlinge												
Radieschen												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Schwarzwurzeln												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Staudensellerie												
Steckrüben												
Tomaten												
Topinambur												
Weißkohl												
Wirsingkohl												
Zucchini												
Zuckerschoten												
Zwiebeln												

Quelle: www.cookitgrillitloveit.de / www.regional-saisonal.de



was. hat wann. saison.

www.cookitgrillitloveit.de

Verfügbarkeit:
 ■ frisch aus heimischem Anbau
 ■ Lagerware (regional)

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Obst												
Apfel												
Aprikose												
Birne												
Blaubeeren / Heidelbeeren												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren / Flieder												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Mirabellen												
Pflaumen												
Quitten												
Rhabarber												
Stachelbeeren												
Wassermelonen												
Weintrauben												
Zwetschgen												

Quelle: www.cookitgrillitloveit.de / www.regional-saisonal.de

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Salate												
Batavia												
Chicorée												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endiviensalat												
Feldsalat												
Kopfsalat												
Lollo Rosso												
Portulak												
Radicchio												
Rucola												

Quelle: www.cookitgrillitloveit.de / www.regional-saisonal.de