

# Saisonkalender

**Saisonale und regionale Lebensmittel sind besser für das Klima.** Saisonal bedeutet frisch und abwechslungsreich durchs Jahr und reduziert Transportwege. Diese Obst- und Gemüsesorten sind bei uns in der Schweiz zu finden.

## Obst

|              | JAN | FEB | MAR | APR | MAI | JUN | JUL | AUG | SEP | OKT | NOV | DEZ |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Apfel        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Aprikose     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Birne        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Erdbeere     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Kirsche      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Kiwi         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Mirabelle    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Pfirsich     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Quitte       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Rhabarber    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Stachelbeere |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Traube       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Zwetschge    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

## Gemüse

|                 | JAN | FEB | MAR | APR | MAI | JUN | JUL | AUG | SEP | OKT | NOV | DEZ |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Aubergine       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Blumenkohl      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Broccoli        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Chicorée        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Gurke           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Karotte         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Kartoffel       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Knollensellerie |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Kopfsalat       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Kürbis          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Lauch           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Nüsslisalat     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Peperoni        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Rande           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Rotkabis        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Spargel         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Spinat          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Tomate          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Weisskabis      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Wurz            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Zucchetti       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Zwiebel         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

 **Erntezeit**

 **Im Laden erhältlich**

**Lieblingsprodukt nicht gefunden?**  
 Die komplette Übersicht zur Saisonalität von Schweizer Gemüse,  
 Obst und Kräutern auf der Website der Schweizer Bäuerinnen und Bauern:  
[schweizerbauern.ch/saisonkalender](http://schweizerbauern.ch/saisonkalender)

