

Saisontabelle

Diese Tabellen zeigen, was es wann frisch vom Bauernhof gibt. Es lohnt sich, Früchte und Gemüse zu diesen Zeiten zu essen. Denn dann schmecken sie am besten und haben am meisten Vitamine. Ausserdem sind die Transportwege in die Migros kurz, und das ist gut für die Umwelt und fürs Klima.

Früchte



	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Cassis												
Erdbeeren												
Feigen												
Hagebutten												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Holunderblüten												
Johannisbeeren												
Jostabeeren												
Kirschen												
Kiwi												
Marroni												
Melonen												
Mirabellen												
Monatserdbeeren												
Nektarinen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Preiselbeeren												
Quitten												
Reineclauden												
Stachelbeeren												
Trauben												
Weichseln												
Zwetschgen												

Gemüse



	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Artischocken												
Auberginen												
Bärlauch												
Batavia												
Blumenkohl												
Bohnen												
Broccoli												
Brunnenkresse												



	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Chicorée												
Chinakohl												
Cicorino rosso/Trevisano												
Cima di rapa												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endiviensalat												
Erbsen												
Federkohl												
Fenchel												
Frühkartoffeln												
Gurken												
Kabis (rot/weiss)												
Karotten												
Kartoffeln												
Kefen												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Krautstiel												
Kresse												
Kürbis												
Lattich												
Lauch												
Lollosalat												
Nüsslisalat												
Pak-Choi												
Pastinaken												
Peperoni												
Petersilienwurzel												
Pfälzer Karotten												
Portulak												
Radieschen												
Randen												
Rettich												
Rhabarber												
Romanesco												
Rosenkohl												
Schnittmangold												
Schnittsalat, diverse												
Schwarzwurzel												
Spargeln (grün/weiss)												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomaten, diverse												
Topinambur												
Wirz												
Zucchetti												
Zuckerhut												
Zuckermais												
Zwiebeln, diverse												



Aufgeführt sind die Ernte- und Lagerzeiten von Gemüse- und Obstsorten, die in der Schweiz und im nahen Ausland im Freiland oder unter ungeheizten Plastikhohtunnels gezogen werden. Die Herkunftsangaben findet man auf der Verpackung oder auf den Hinweistafeln.