

# zartbitter zuckersüß

LEBEN \* LIEBEN \* LACHEN \* KOCHEN



## SAISONKALENDER

FOOD BLOGGEN MIT JULIA STUMP



## JANUAR

### GEMÜSE

CHICORÉE

CHINAKOHL

FELDSALAT

GRÜNKOHL

PORREE/LAUCH

ROSENKOHL

ROTE BEETE

ROTKOHL

WEIBKOHL

ZWIEBELN

### OBST

ÄPFEL

BIRNEN



ÄPFEL UND BIRNEN AUS HEMISCHEM ANBAU SIND  
BIS MÄRZ LEDIGLICH ALS LAGERWARE ERHÄLTlich.



## FEBRUAR

### GEMÜSE

CHAMPIGNONS

CHICORÉE

CHINAKOHL

FELDSALAT

GRÜNKOHL

PASTINAKEN

PORREE/LAUCH

ROSENKOHL

ROTE BEETE

ROTKOHL

SCHWARZWURZELN

TOPINAMBUR

WEIBKOHL

WIRSING

ZWIEBELN

### OBST

ÄPFEL

BIRNEN



IM WINTER HABEN INSBESONDERE KOHL WIRSING UND WURZELGEMÜSE SAISON.



## MÄRZ

### GEMÜSE

CHAMPIGNONS

CHICORÉE

FELDSALAT

PASTINAKEN

ROSENKOHL

ROTE BEETE

TOPINAMBUR

WIRSING

ZWIEBEL

### OBST

ÄPFEL

BIRNEN

DAS SUPERFOOD ROTE BEETE:  
SIE GEHÖRT MIT IHREM REICHTUM AN  
INHALTSSTOFFEN ZU DEN GESÜNDESTEN  
GEMÜSEN ÜBERHAUPT.





## APRIL

### GEMÜSE

CHICORÉE

RADIESCHEN

RHABARBER

RUCOLA

SALAT

SALATGURKE

SPARGEL

SPINAT

TOMATEN

WEIBKOHL

ZWIEBELN



### OBST

ÄPFEL

BIRNEN



## MAI

### GEMÜSE

BLUMENKOHL

FELDSALAT

KOHLRABI

MANGOLD

RADIESCHEN

RETTICH

RUCOLA

SALAT

SALTGURKE

SPARGEL

SPINAT

### OBST

ÄPFEL

ERDBEEREN

HEIDELBEEREN

RHABABER



ERDBEEREN HABEN VIELE GESUNDE INHALTSSTOFFE  
UND RELATIV WENIG KALORIEN. DER PERFEKTE  
SNACK FÜR ZWISCHENDURCH.



## JUNI

### GEMÜSE

BLUMENKOHL

BOHNEN

BROKKOLI

ERBSEN

FELDSALAT

FENCHEL

KARTOFFELN

KOHLRABI

MANGOLD

MÖHREN

RADICCHIO

RADIESCHEN

RETTICH

RUCOLA

SALAT

SALATGURKEN

SPARGEL

SPINAT

SELLERIE

TOMATEN

ZUCCHINI

### OBST

ERDBEEREN

HEIDELBEEREN

HIMBEEREN

JOHANNESBEEREN

KIRSCHEN



## JULI

### GEMÜSE

BLUMENKOHL

BOHNEN

BROKKOLI

CHINAKOHL

ERBSEN

ZUCKERERBSEN

EFCHEL

KOHLRABI

MANGOLD

MÖHREN

PAPRIKA

PORREE/LAUCH

RADICCHIO

RADIESCHEN

RETTICH

ROTKOHL

RUCOLA

SALAT

SALATGURKE

SPINAT

SELLERIE

TOMATEN

WEIBKOHL

ZUCCHINI

### OBST

ERDBEEREN

HEIDELBEEREN

HOLUNDERBEEREN

BROMBEEREN

HIMBEEREN

JOHANNISBEEREN

KIRSCHEN

PFLAUMEN





## AUGUST

### GEMÜSE

AUBERGINEN

BLUMENKOHL

BOHNEN

BROKKOLI

ERBEN

FENCHEL

KOLRABI

KÜRBIS

MAIS

MANGOLD

MÖHREN

PAPRIKA

PORREE/LAUCH

RADICCHIO

RETTICH

RUCOLA

ROTKOHL

SALAT

SALATGURKE

SPINAT

SELLERIE

TOMATEN

WEIBKOHL

ZUCCHINI

ZWIEBELN

### OBST

BLAUBEEREN

HEIDELBEEREN

BROMBEEREN

HIMBEEREN

JOHANNISBEEREN

MIRABELLEN

KIRSCHEN

PFLAUMEN

DER AUGUST IST EINER DER  
REICHHALTIGSTEN MONATE IM JAHR.



## SEPTEMBER

### GEMÜSE

AUBERGINE

BLUMENKOHL

BOHNEN

BROKKOLI

ENDIVIEN

FELDSALAT

GEMÜSEFENCHEL

KNOBLAUCH

KOHLRABI

KÜRBIS

MAIS

MANGOLD

MÖHREN

PAPRIKA

PORREE/LAUCH

RADICCHIO

RETTICH

ROTE BEETE

ROTKOHL

RUCOLA

SALAT

SALATGURKE

SPINAT

SELLERIE

TOMATEN

WEIBKOHL

ZUCCHINI

ZWIEBELN

### OBST

ÄPFEL

BIRNEN

BROMBEEREN

HIMBEEREN

PFLAUMEN

TRAUBEN

WALNUß





## OKTOBER

### GEMÜSE

AUBERGINE

BLUMENKOHL

BOHNEN

BROKKOLI

ENDIVIEN

FELDSALAT

FENCHEL

KNOBLAUCH

KOHLRABI

KÜRBIS

MAIS

MANGOLD

MÖHREN

PAPRIKA

PORREE/LAUCH

RADICCHIO

RETTICH

ROTE BEETE

ROTKOHL

RUCOLA

SALAT

SALATGURKE

SPINAT

SELLERIE

TOMATEN

WEIBKOHL

ZUCCHINI

ZWIEBELN

### OBST

ÄPFEL

BIRNEN

BROMBEEREN

QUITTEN



## NOVEMBER

### GEMÜSE

CHAMPIGNONS

CHICORÉE

FELDSALAT

GEMÜSEFENCHEL

GRÜNKOHL

MÖHREN

PASTINAKEN

ROSENKOHL

ROTE BEETE

ROTKOHL

SCHWARZWURZELN

SPINAT

TOPINAMBUR

WEIBKOHL

WIRSING

ZWIEBELN

### OBST

ÄPFEL

BIRNEN



IM NOVEMBER WIRD ES NACHTS WIEDER RICHTIG KALT. ES GIBT NUR NOCH WENIGE GEMÜSE- UND OBSTSORTEN DIE DIESEN TEMPERATRUEN STAND HALTEN.



## DEZEMBER

### GEMÜSE

CHICORÉE

FELDSALAT

GRÜNKOHL

MÖHREN

PASTINAKEN

ROSENKOHL

ROTE BEETE

ROTKOHL

SCHWARZWURZELN

STECKRÜBEN

TOPINAMBUR

WEIBKOHL

WIRSING

ZWIEBELN

### OBST

ÄPFEL

BIRNEN

### ÜBRIGENS:

IN DEN LANGEN WINTERTAGEN IST EIN BESONDERS WICHTIGES WINTERGEMÜSE – DIE SCHOKOLADE !!! :)



FOLLOW

DIR HAT DIESER SAISONKALENDER GEFALLEN?  
DANN FOLGE MIR IN DEN SOCIAL MEDIA

KLICHE AUF EINEN DER BUTTONS



FACEBOOK



INSTAGRAM



PINTEREST



GOOGLE+

