

# Saisonkalender Deutschland

## Regionales Obst und Gemüse im Jahresverlauf

### Gemüse-Saisonkalender

Gemüsesorte	Jan	Feb	März	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Aubergine						●	●	●	●			
Blumenkohl	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○	○
Brokkoli				○	●	●	●	●	●	●	○	
Champignons	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chicorée	●	●	●	●	○				○	●	●	●
Eisbergsalat				○	●	●	●	●	●	○		
Endivie						●	●	●	●	●	●	○
Erbsen					○	●	●	○				
Feldsalat	●	●	○	○					○	●	●	●
Fenchel					○	●	●	●	●	●	○	
Grünkohl	●	●	○							○	●	●
Gurke					○	●	●	●	●	○		
Karotten/Möhren	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○
Kartoffeln (früh)					○	●	●					
Kartoffeln (spät)	○	○	○	○				○	●	●	●	○
Kohlrabi				○	●	●	●	●	●	○		
Kürbis								○	●	●	●	○
Lauch/Porree	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●	●	●
Mangold					○	●	●	●	●	○		
Paprika						○	●	●	●	○		
Pastinaken	●	●	○						○	●	●	●
Radieschen			○	●	●	●	●	●	●	○		
Rosenkohl	●	○							○	●	●	●
Rote Bete	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○
Rotkohl	○	○	○	○				○	●	●	●	○
Schwarzwurzeln	●	●	●							○	●	●
Sellerie	○	○	○					○	●	●	●	○
Spargel (grün)				○	●	●	○					
Spargel (weiß)				○	●	●	○					
Spinat			○	●	●	○		○	●	●	○	
Staudensellerie					○	●	●	●	●	○		
Tomaten					○	●	●	●	●	○		
Topinambur	●	●	○						○	●	●	●
Weißkohl	○	○	○	○				○	●	●	●	○
Wirsing	○	○	○					○	●	●	●	○
Zucchini					○	●	●	●	●	○		
Zwiebeln	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○

## Obst-Saisonkalender

Obstsorte	Jan	Feb	März	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Äpfel	○	○	○	○			○	●	●	●	○	○
Aprikosen						●	●	○				
Birnen	○	○	○					●	●	●	○	○
Blaubeeren /Heidelbeeren						○	●	●	○			
Brombeeren							●	●	●	○		
Erdbeeren					●	●	●	○				
Himbeeren						●	●	●	○			
Holunderbeeren								●	●	○		
Johannisbeeren						○	●	●				
Kirschen (sauer)						●	●					
Kirschen (süß)						●	●					
Mirabellen							●	●	○			
Pflaumen /Zwetschgen							○	●	●	○		
Quitten									●	●	○	
Rhabarber				●	●	●	○					
Stachelbeeren						●	●	○				
Weintrauben								○	●	●		

## Kräuter-Saisonkalender

Kräutersorte	Jan	Feb	März	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Bärlauch			●	●	●							
Basilikum					○	●	●	●	●	○		
Dill				○	●	●	●	●	●	○		
Estragon				○	●	●	●	●	●	○		
Kerbel			○	●	●	●	●	●	●	○		
Kresse	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○	○	○
Liebstockel				○	●	●	●	●	○			
Majoran				○	●	●	●	●	●	○		
Minze				○	●	●	●	●	●	○		
Oregano				○	●	●	●	●	●	○		
Petersilie	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○	○
Rosmarin	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○	○
Salbei				○	●	●	●	●	●	○		
Schnittlauch			○	●	●	●	●	●	●	○		
Thymian	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○	○

## Pilze-Saisonkalender

Pilzsorte	Jan	Feb	März	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Champignons (kultiviert)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Austernpilze (kultiviert)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Shiitake (kultiviert)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pfifferlinge (wild)						○	●	●	●	○		
Steinpilze (wild)						○	●	●	●	○		
Maronen (wild)							○	●	●	○		
Parasol (wild)							○	●	●	○		

### Erklärung der Symbole:

● = Hauptsaison: Optimale Zeit für Geschmack, Nährstoffe und Preis

○ = Nebensaison: Verfügbar, aber eventuell aus Lagerung oder nicht im optimalen Zustand

(Leer) = Außerhalb der Saison: Nicht regional verfügbar oder nur aus beheizten

Gewächshäusern/Import

## Tipps zur Nutzung des Saisonkalenders:

### 1. Saisonale Planung

- **Wochenmenüs** nach aktueller Hauptsaison planen
- Besonders auf Lebensmittel mit kurzer Saison achten (z.B. Bärlauch, Spargel)
- Vor dem Einkaufen einen Blick auf den Kalender werfen

### 2. Vorratshaltung

- **Lagerfähige Produkte** (Kürbis, Kartoffeln, Äpfel) am Ende ihrer Hauptsaison einlagern
- **Konservierungsmethoden** für saisonale Höhepunkte nutzen:
  - Einfrieren (Beeren, Kräuter, Pilze)
  - Einkochen (Obst, Gemüse)
  - Fermentieren (Kohl, Gurken)
  - Trocknen (Kräuter, Pilze, Apfelringe)

### 3. Orientierung beim Einkauf

- **Wochenmärkte** bieten meist nur saisonale Ware an
- Im Supermarkt nach Herkunft und Anbaumethode fragen
- Saisonale Produkte sind oft günstiger und aromareicher

### 4. Flexibilität bewahren

- Regionale Unterschiede beachten (Nord/Süd, Höhenlagen)
- Witterungsbedingte Verschiebungen einkalkulieren
- 80/20-Regel: Hauptsächlich saisonal, gelegentlich Ausnahmen erlauben

---

## Regionale Besonderheiten in Deutschland

Die Saisonzeiten können je nach Region in Deutschland leicht variieren:

### Süddeutschland (Bayern, Baden-Württemberg):

- Frühere Erntezeiten für viele Obst- und Gemüsesorten
- Längere Saison für wärmeliebende Pflanzen wie Tomaten und Zucchini
- Regionale Spezialitäten: Meerrettich, bestimmte Apfel- und Birnensorten

### Norddeutschland (Schleswig-Holstein, Niedersachsen):

- Späterer Beginn vieler Saisonzeiten
- Längere Saison für kühleliebende Pflanzen wie Kohl

- Regionale Spezialitäten: verschiedene Kohlsorten, Sanddornbeeren

#### **Ostdeutschland (Brandenburg, Sachsen):**

- Kontinentaleres Klima mit späterem Frühlingsstart
- Oft konzentriertere, kürzere Erntezeiten
- Regionale Spezialitäten: Spreewälder Gurken, bestimmte Apfelsorten

#### **Westdeutschland (NRW, Rheinland-Pfalz):**

- Milderes Klima durch Atlantiknähe
- Oft längere Übergangszeiten zwischen den Jahreszeiten
- Regionale Spezialitäten: bestimmte Apfelsorten, frühe Erdbeeren aus der Pfalz

---

### **Saisonalität und CO<sub>2</sub>-Fußabdruck**

Die Einhaltung der Saisonalität hat erhebliche Auswirkungen auf den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck deiner Ernährung:

<b>Produktionsart</b>	<b>CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro kg Gemüse (durchschnittlich)</b>
Saisonal, Freiland	0,2 - 0,6 kg CO <sub>2</sub> eq
Gewächshaus unbeheizt	1 - 3 kg CO <sub>2</sub> eq
Gewächshaus beheizt	5 - 10 kg CO <sub>2</sub> eq
Flugimporte	10 - 20+ kg CO <sub>2</sub> eq

Durch den Einkauf saisonaler Produkte kannst du deinen ernährungsbedingten CO<sub>2</sub>-Fußabdruck erheblich reduzieren!

---

***Dieser Saisonkalender bietet eine allgemeine Orientierung für Deutschland. Regionale und jährliche Unterschiede sind möglich. Für hochaktuelle, lokale Saisoninformationen empfehlen wir den Kontakt zu regionalen Erzeugern oder Wochenmärkten.***