

## Saisonkalender für Obst

Beim Obst bietet der Sommer Sortenvielfalt in Hülle und Fülle. Im Winter sieht es dagegen mau aus. Heimische Äpfel sollten hier den Großteil des Obstverzehr ausmachen. Wer in der kalten Jahreszeit nicht ausschließlich Äpfel essen möchte, sollte beim Kauf von Südfrüchten auf das Fair-Trade-Siegel achten.

Zutat (Obst)	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Apfel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-	-	■	■	■	■	<input type="checkbox"/>
Aprikose	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-	-	-
Birne	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blaubeeren / Heidelbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-	-
Brombeeren	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-
Erdbeeren	-	-	-	-	-	■	■	-	-	-	-	-
Himbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Holunderbeeren / Flieder	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-
Johannisbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Kirschen	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Mirabellen	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-
Pflaumen	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-
Quitten	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-
Rhababer	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-	-	-
Stachelbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Wassermelonen	-	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-	-
Weintrauben	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-
Zwetschgen	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-

### Symbolerklärung für den Saisonkalender Obst

- Das Obst ist in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar.
- Das Obst ist in diesem Monat als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar.
- Das Obst ist in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar.