




















































SAISONKALENDER

















Jede Jahreszeit hat ihre besonderen Gemüse. Deshalb richtet sich unser Gemüse- und Obstangebot weitgehend nach dem Lauf der Natur. Wir beziehen unsere Frischwaren direkt von Öko-Bauern aus der Region und geben regionalen und saisonalen Produkten immer den Vorrang.








Im Winter bereichern wir unser Angebot mit Obst und Gemüse aus südlicheren Gefilden. Im Saisonkalender können Sie sich genau informieren welche Produkte zu welcher Zeit in unserer heimischen Region wachsen und gedeihen.









GEMÜSE	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
 Auberginen												
 Bleich-/Staudensellerie												
 Blumenkohl												
 Busch-, Stangenbohnen												
 Broccoli, Spargelkohl												
 Champignons												
 Chicorée												
 Chinakohl												
 Dicke Bohnen												
 Einlegegurken												
 Erbsen, grün												
 Fenchel												
 Grünkohl												
 Kartoffeln												
 Kohlrabi												
 Kürbis												
 Mangold												
 Meerrettich												
 Möhren												
 Paprika												
 Pastinaken												
 Porree/Lauch												
 Postelein												
 Radieschen												
 Rettich												
 Rosenkohl												

GEMÜSE	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
 Rote Bete, Rote Rüben												
 Rotkohl												
 Salatgurken												
 Schwarzwurzeln												
 Sellerieknollen												
 Spargel												
 Spinat												
 Steckrüben												
 Teltower Rübchen												
 Tomaten												
 Topinambur												
 Weiß-, Spitzkohl												
 Wirsing												
 Zuckermais												
 Zucchini												
 Zwiebeln												

BLATTSALATE	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
 Bataviasalat												
 Eichblattsalat												
 Eisbergsalat												
 Endiviensalat/Eskariol												
 Feldsalat/Rapunzel												
 Kopfsalat												
 Lollo rossa, L. Bionda												
 Löwenzahn												
 Radicchio												

OBST	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
 Äpfel												
 Aprikosen												
 Birnen												
 Brombeeren												
 Erdbeeren												
 Heidelbeeren												
 Himbeeren												
 Holunderbeeren												
 Johannisbeeren												
 Kirschen, süß												
 Kirschen, sauer												
 Mirabellen/Renekloden												
 Pflirsche/Nektarinen												
 Pflaumen/Zwetschen												
 Preiselbeeren												
 Quitten												

OBST	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
 Rhabarber												
 Stachelbeeren												
 Wasser-/Zuckermelonen												
 Weintrauben												
 Walnüsse												
 Haselnüsse												
 Eßkastanien												

OBST (NUR IMPORT)	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
 Ananas												
 Apfelsinen												
 Avocados												
 Bananen												
 Clementinen/Satsumas												
 Grapefruits												
 Kiwis												
 Zitronen												

☐ Monate geringerer Angebote – höhere Preise

◻ Monate steigender/fallender Angebote

◻ Monate starker Angebote – geringere Preise

▨ Überwiegend aus einheimischem Freilandanbau

© Eurotoques-Stiftung Gesundheitsbewusste Ernährung mit natürlich produzierten Lebensmitteln – www.eurotoques.de

Ökokiste Hofgut Letten

Letten 1 | 83670 Bad Heilbrunn | Tel. 08046/89 11-22 | Fax 08046/89 11-21

DE-ÖKO-037 | info@hofgut-letten.de | www.hofgut-letten.de

