

OKTOBER

Obst: Äpfel, Birnen, Holunderbeeren, Quitten, Weintrauben

Nüsse: Haselnüsse, Walnüsse

Gemüse: Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Fenchel, grüne Bohnen, Grünkohl, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Mangold, Paprika, Pastinaken, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, rote Bete, rote Rüben, Rotkohl, Schwarzwurzel, Spitzkohl, Stangensellerie, Tomaten, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckermais, Zwiebeln

Salate: Endivie, Feldsalat, Bataviasalat, Chicorée, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Lollo Bionda, Portulak, Postelein, Radicchio, Rucola

SEPTEMBER

Obst: Äpfel, Birnen, Brombeeren, Heidelbeeren, Holunderbeeren, Süßkirschen, Pflaumen, Quitten, Weintrauben

Nüsse: Haselnüsse, Walnüsse

Gemüse: Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, dicke Bohnen, grüne Bohnen, grüne Erbsen, Fenchel, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Mangold, Paprika, Pastinaken, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, rote Bete, rote Rüben, Rotkohl, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Steckrüben, Tomaten, Wassermelonen, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckermais, Zwiebeln

Salate: Bataviasalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivie, Feldsalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Lollo Bionda, Portulak, Postelein, Radicchio, Rucola

Obst: Äpfel*

Gemüse: Champignons, Chinakohl, Grünkohl, Karotten*, Kartoffeln*, Knollensellerie*, Kürbis*, Lauch, Pastinaken*, Rosenkohl, rote Bete*, rote Rüben*, Rotkohl*, Schwarzwurzel*, Spitzkohl*, Steckrüben*, Topinambur, Weißkohl*, Wirsing, Zwiebeln*

Salate: Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak

FEBRUAR

Obst: Äpfel*

Gemüse: Champignons, Chinakohl, Grünkohl, Karotten*, Kartoffeln*, Knollensellerie*, Lauch, Pastinaken*, Rosenkohl, rote Bete*, rote Rüben*, Rotkohl*, Schwarzwurzel*, Spitzkohl*, Steckrüben*, Topinambur, Weißkohl*, Wirsing, Zwiebeln*

Salate: Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak

JANUAR

Obst: Äpfel*

Gemüse: Champignons, Chinakohl, Grünkohl, Karotten*, Kartoffeln*, Knollensellerie*, Kürbis*, Lauch, Pastinaken*, Rosenkohl, rote Bete*, rote Rüben*, Rotkohl*, Schwarzwurzel*, Spitzkohl*, Steckrüben*, Topinambur, Weißkohl*, Wirsing, Zwiebeln*

Salate: Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak

MAI

Obst: Äpfel, Erdbeeren, Rhabarber

Gemüse: Auberginen, Champignons, dicke Bohnen, Kartoffeln*, Kohlrabi, Mangold, Radieschen, Rettich, Spargel, Spinat, Stangensellerie, Zwiebeln

Salate: Bataviasalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Lollo Bionda, Rucola

JUNI

Obst: Äpfel, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Rhabarber, Sauerkirschen, Stachelbeeren

Gemüse: Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, dicke Bohnen, Erbsen, Gurken, grüne Bohnen, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Mangold, Radieschen, Rettich, Spinat, Stangensellerie, Tomaten, Wirsing, Zucchini, Zuckermais, Zuckerschoten, Zwiebeln

Salate: Bataviasalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivie, Kopfsalat, Lollo Rosso, Lollo Bionda, Rucola

we food
Der Saisonkalender

DEZEMBER

Obst: Äpfel*

Gemüse: Champignons, Chinakohl, Grünkohl, Karotten*, Kartoffeln*, Knollensellerie*, Kürbis, Pastinaken, Rettich*, Rosenkohl, rote Bete*, rote Rüben*, Rotkohl*, Schwarzwurzeln*, Spinat, Spitzkohl*, Steckrüben, Topinambur, Weißkohl*, Wirsing, Zwiebeln*

Postelein

Salate: Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak,

JULI

Obst: Äpfel, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Süßkirschen, Mirabellen, Pflaumen, Stachelbeeren

Gemüse: Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Chinakohl, grüne Bohnen, grüne Erbsen, Gurken, Fenchel, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Lauch, Mangold, Paprika, Radieschen, Rettich, Rotkohl, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckermais, Zuckerschoten, Zwiebeln

Salate: Bataviasalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivie, Kopfsalat, Lollo Rosso, Lollo Bionda, Portulak, Postelein, Rucola

APRIL

Obst: Rhabarber

Gemüse: Champignons, Kohlrabi, Karotten*, Kartoffeln*, Knollensellerie*, Lauch, Radieschen, Rotkohl*, Spitzkohl*, Steckrüben*, Weißkohl*, Zwiebeln*

Salate: Bataviasalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Lollo Bionda, Portulak

MÄRZ

Obst: Äpfel*

Gemüse: Champignons, Grünkohl, Karotten*, Kartoffeln*, Knollensellerie*, Lauch, Pastinaken*, rote Bete*, rote Rüben*, Rotkohl*, Schwarzwurzeln*, Spinat, Spitzkohl*, Steckrüben*, Topinambur, Weißkohl*, Wirsing, Zwiebeln*

Salate: Chicorée, Feldsalat, Portulak

LEGENDE

- mit * markierte Lebensmittel gibt es in dem jeweiligen Monat auf Lager

„We love food“ ist ein Dokumentarfilm, der unseren Umgang mit Lebensmitteln hinterfragt. Wir beschäftigen uns mit Lebensmittelverschwendung und damit, wie Lebensmittel wieder einen angemessenen Stellenwert in der Gesellschaft bekommen können.

Mehr Infos findet ihr im Netz unter:

www.welovefood-derfilm.de

facebook.com/welovefoodderfilm

twitter.com/welovefood_film

NOVEMBER

Obst: Äpfel, Birnen, Quitten

Nüsse: Haselnüsse, Walnüsse

Gemüse: Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Fenchel, Grünkohl, Karotten*, Kartoffeln*, Knollen-

sellerie, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Mangold,

Pastinaken, Radieschen, Rettich*, Rosenkohl,

rote Bete, rote Rüben, Rotkohl, Schwarzwurzeln,

Spinat, Spitzkohl, Steckrüben, Topinambur,

Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln*

Salate: Bataviasalat, Chicorée, Eichblattsalat,

Eisbergsalat, Endivie, Feldsalat, Kopfsalat,

Lollo Rosso, Lollo Bionda, Portulak, Postelein,

Radicchio

AUGUST

Obst: Äpfel, Aprikosen, Birnen, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Mirabellen, Pflaumen, Sauerkirschen, Süßkirschen, Stachelbeeren

Gemüse: Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, dicke Bohnen, grüne Bohnen, grüne Erbsen, Fenchel, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Mangold, Paprika, Radieschen, Rettich, rote Bete, rote Rüben, Rotkohl, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Steckrüben, Tomaten, Wassermelonen, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckermais, Zuckerschoten, Zwiebeln

Salate: Bataviasalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivie, Kopfsalat, Lollo Rosso, Lollo Bionda, Portulak, Postelein, Rucola