

	Jan	Feb	Mär	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Apfel												
Birnen												
<b>Obst heimisch</b>												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Joahnnisbeeren rot und schwarz												
Kirschen												
Quitten												
Stachelbeeren												
Walnüsse												
Zwetschgen												

Importobst	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Aprikosen												
Blutorangen												
Clementinen												
Honigmelonen												
Nektarinen												
Orangen												
Pfirsiche												
Weintrauben												

Frischgemüse	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Artischocken												
Auberginen												
Blumenkohl												
Brokkoli												
Bundmöhren												
Bundzwiebeln												
Buschbohnen												
Chinakohl												
Dicke Bohnen												
Fenchel												
Frischer Knoblauch												
Frühkartoffeln												
Gewürzgurken												
Grüner Spargel												
Grünkohl												
Kohlrabi												
Landgurken												
Mangold												
Markerbsen												
Minigurken												
Pak Choi												
Paprika gelb und rot												
Paprika grün												
Pepperoni												
Pfifferlinge												
Pilze												
Porree												
Radieschen												
Ramiro												
Rhabarber												
Romanesco												

Rosenkohl												
Schlangengurken												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Stangenbohnen												
Staudensellerie												
Stielmus												
Tomaten												
Wirsing												
Zucchini												
Zuckerschoten												
Zuckermais												

Lagergemüse	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Jul	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Gelbe Zwiebeln												
Gemüsezwiebeln												
Kartoffeln												
Knollensellerie												
Kürbis Hokkaido												
Kürbis Zentner												
Meerrettich												
Möhren												
Pastinaken												
Rote Bete												
Rote Zwiebeln												
Rotkohl												
Rübchen Goldball												
Schalotten												
Schwarzer Rettich												
Schwarzwurzeln												
Steckrüben												
Superschmelz												
Topinambur												
Weißer Rettich												
Weißkohl												
Wurzelpetersilie												

Kräuter	Jan	Feb	März	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Bärlauch												
Basilikum												
Dill, Kerbel, Koriander												
Petersilie glatt, kraus												
Rosmarin, Salbei, Thymian												
Schnittlauch												

Salate	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Blattsalate												
Chicorée												
Endivie												
Feldsalat												
Postelein												
Radicchio												
Zuckerhut												
Rucola												

regionales, saisonales, frisches Obst und Gemüse  
 regionale Lagerware  
 europäischer Freilandanbau

## Rubriken unseres Saisonkalenders

### Äpfel

Unsere Äpfel beziehen wir vorwiegend von Erzeugern aus dem Alten Land, bei denen das Obst direkt nach der Ernte eingelagert wird. Auf diese Weise bleibt die Qualität der Ware lange erhalten, und wir sind nur ganz selten darauf angewiesen, im Frühjahr und Sommer Äpfel von der anderen Seite der Erde zu beziehen.

### Beeren- und Kernobst

Viele Früchte beziehen wir im Sommer aus der Region. Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren, Zwetschgen und Kirschen versüßen die Sommermonate und sind nur zu dieser Zeit bei uns erhältlich.

### Importobst

In dieser Rubrik finden Sie Obst, das in Deutschland nicht oder nur in geringen Mengen wächst, aber zu bestimmten Monaten saisonal aus dem europäischen Ausland erhältlich ist, z.B. Nektarinen, Pfirsiche, Aprikosen....

### Frischgemüse

Frischgemüse umfasst Gemüsesorten, die nur frisch konsumiert und nicht lange gelagert werden können, z.B. Gurken, Tomaten oder Radieschen. Das regionale Angebot beschränkt sich bei uns größtenteils auf die Sommermonate, wobei die meisten Sorten das ganze Jahr über angeboten werden. Gleiches gilt für Kräuter und Salate. Im Freiland angebaute, regionale Winter-salate wie Radicchio oder Zuckerhut sind in der kalten Jahreszeit eine gute Alternative zu Eissalat und Batavia, die im Winter aus spanischem oder französischem Gewächshausanbau stammen.

### Lagergemüse

Lagergemüse ist Gemüse, das im Herbst geerntet wird und wegen seiner Lagerfähigkeit während des Winters verzehrt werden kann. Diese Gemüsearten sind durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe (vor allem Vitamin C) sehr nährstoffreich und behalten diese Nährstoffe trotz langer Lagerung. Unser Angebot an gelagertem Gemüse aus der Region beschränkt sich im Winter zum Glück nicht nur auf Kartoffeln und Kohl. Es wird erweitert durch z.B. Porree, Pastinaken, Topinambur, Schwarzwurzeln und Rote Beete. Jedoch nehmen Vielfalt und Qualität der Ware mit zunehmender Lagerzeit ab, so dass es in den Monaten März und April zu einem Engpass an Ware aus saisonalem Anbau kommt. Die regionalen Möhren sehen dann aufgrund der langen Lagerung schon etwas mitgenommen aus, auch wenn sie noch exzellent schmecken.

## Warum bieten wir Importobst an?

Abgesehen von unseren Äpfeln und Birnen, die wir fast das ganze Jahr über aus regionaler Lagerhaltung beziehen, ist die Auswahl an regionalem Obst auf die Sommermonate beschränkt. Importiertes Obst erweitert nicht nur die Vielfalt des Sortiments, sondern versorgt uns auch im Winter mit Vitaminen und Energie.

Beim Kauf von Importobst legen wir besonderen Wert auf die Herkunft der Produkte. Die Großhändler, von denen wir exotische Früchte beziehen, arbeiten mit ausländischen Partnern in Kooperationen und unterstützen soziale Projekte. So versuchen wir, den bio-logischen Anbau weltweit nachhaltig zu fördern.

Die Bananen aus unserem Sortiment werden überwiegend im fairen Handel eingekauft. Dadurch unterstützen wir Kleinbauern in der Dominikanischen Republik, Peru und Ecuador.

Die Maracujas werden von Kipepeo, einer Fair Trade Importorganisation, gehandelt. Kipepeo ist Partner von Kleinbauern und deren Kooperativen in Entwicklungsländern. Zielsetzung dieser Organisation ist es, tropische Früchte mit Biozertifikat nach Europa zu importieren, um so für Kleinbauern ein existenzsicherndes Einkommen zu schaffen und ihre Selbstständigkeit zu fördern.



# Saisonkalender

## Was wächst wann?

## Wie wird unser regionales Gemüse oder Obst über den Winter gebracht?

**Lagerung in Erdmieten:** Im Erwerbsgemüsebau gibt es so gut wie keine Mietenlagerung mehr. Die Temperaturschwankungen im Winter sind zu hoch, außerdem sind unsere Winter häufig zu warm und Mäuse richten große Schäden an.

**Kühlager:** Das Gemüse wird von Oktober bis November ungewaschen und möglichst unverletzt in Großkisten geerntet und im Kühlager bei 1-2°C und einer Luftfeuchte von 70-90% gelagert. So wird das reife Gemüse schonend und Wert erhaltend aufbewahrt. Möhren und Kohl werden immer getrennt gelagert, da Kohl Ethylen ausatmet, welches die Möhren schnell bitter schmecken lässt. Zwiebeln und Kartoffeln lagern ebenfalls bei 2 °C, jedoch trocken, bei einer Luftfeuchte von etwa 50-60%.

**Apfellaagerung:** Einen Großteil unserer Äpfel beziehen wir vom Biolandobstbauer Münch aus dem alten Land. Sein handgepflücktes Obst wird direkt nach der Ernte kurz in 50° C warmes Wasser getaucht u. danach gleich wieder auf 2°C gekühlt. Dadurch werden Poren verschlossen und Krankheitserreger abgetötet. Eine geniale Idee! Die getauchten Äpfel, die für den Verkauf im Frühjahr vorgesehen sind, werden dann in einem speziellen Kühlraum, dem der Sauerstoff vollständig entzogen wird, in eine Art Dornröschenschlaf versetzt. Die Früchte reifen nicht weiter und bleiben frisch und knackig bis ins Frühjahr hinein.

## Was heißt überhaupt saisonal?

Unter „saisonal“ verstehen wir in unserem Saisonkalender frisches Obst und Gemüse, das in Deutschland während der gerade aktuellen Saison ausreifen kann.

Wir haben die wichtigsten Obst- und Gemüsesorten, die Sie in unserem Sortiment finden, in Gruppen nach Herkunft und Lagerungsfähigkeit eingeteilt.

Zusätzlich sind die einzelnen Sorten nach Verfügbarkeit innerhalb der zwölf Monate unterschiedlich farblich markiert:

Saisonales, frisches Obst und Gemüse aus der Region ist **grün** gekennzeichnet. Regionale Lagerware ist **orange** markiert und Ware aus europäischem Freilandanbau

Leere Felder weisen nicht unbedingt daraufhin, dass wir die betreffende Obst- oder Gemüsesorte zu dem jeweiligen Zeitpunkt nicht anbieten. Oft handelt es sich um Ware aus spanischem, italienischem oder französischem Gewächshausanbau oder aus außereuropäischer Produktion.

## Eat local, act global

Wann wachsen eigentlich Radieschen in unserer Region? Warum sind Tomaten im Winter so teuer? Warum sehen die Möhren im Mai immer so schäbig aus? Um bei der Beantwortung dieser Fragen Hilfestellung zu geben, haben wir für Sie einen Saisonkalender erstellt.

Fakt ist, dass wir heute das ganze Jahr über ein vielfältiges Obst- und Gemüseangebot vorfinden. Gleichzeitig werden wir immer häufiger mit der Frage konfrontiert, wie wir unseren Nahrungsmittelkonsum möglichst umwelt-schonend und energiesparend gestalten können. In den Medien heißt es, wir müssten unseren „ökologischen Fußabdruck“ angesichts des stattfindenden Klimawandels verringern. Zum Glück bedeutet das nicht, dass wir auf Genuss verzichten müssen, denn eine ausgewogene Bilanz zwischen Genuss und ökologischer Sorgfalt ist durch eine durchdachte Auswahl an Lebensmitteln möglich. Diese Ausgewogenheit kann hergestellt werden, wenn zu jeder Jahreszeit möglichst viel saisonales Obst und Gemüse konsumiert wird. Produkte aus der Region sind geschmackvoll und frisch. Sie zu kaufen spart nicht nur Energie und Transportwege, sondern macht jede Jahreszeit zu einem kulinarischen Fest.

Doch wie soll man sich bei dieser riesigen Auswahl zurechtfinden?

Der Saisonkalender soll Ihnen dabei helfen. Neben dem Klimaschutzaspekt geht es uns vor allem darum, ökologisch wirtschaftende Betriebe in der Umgebung zu unterstützen und regionale Kreisläufe zu stärken.

