

Gemüse und Obst der Saison

 Zwiebel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Karotte 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Erdäpfel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Sellerie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Rote Rüben 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Knoblauch 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Spinat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Radieschen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Spargel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Häuptelsalat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Mangold 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Erdbeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Lollo Rosso 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kohlrabi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Karfiol 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kirschen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Feldgurken 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Erbsen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Himbeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Fisolen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Paradeiser 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Paprika 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Broccoli 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Fenchel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Zucchini 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Stangensellerie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kohl 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kraut 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Porree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Marillen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Ribiseln 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Mais 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Heidelbeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Pfersiche 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Brombeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Äpfel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Melanzani 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Birnen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Endivien/Frisee 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Zwetschken 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kürbis 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Chinakohl 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Weintrauben 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Radicchio 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Pastinaken 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Vogersalat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Quitten 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kohlsprossen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

reif in Österreich

österreichische Lagerware

aus heimischer Produktion nicht verfügbar



Obst und Gemüse Saisonkalender

Foto: Arche Noah

Bunte Vielfalt aus der Region!

Im Supermarkt gibt es im Jänner wie im August das gleiche Angebot. Ganz anders sieht es am Bio-Bauernmarkt aus – hier finden Sie saisonales Obst und Gemüse in Hülle und Fülle. Heimische Raritäten punkten mit vollem Geschmack, intensivem Aroma und deutlich mehr Inhaltsstoffen. Ungewöhnliche Formen und eine breite Farbpalette machen auch Gemüsebuffeln Lust auf Vitamine.



Feuerbohne - Die „Steirische Käferbohne“ ist eine Sorte der Feuerbohne. Ihre violetten Samen sind mit einer schwarzen Sprekkelung versehen. Die Feuerbohne hat ihren Ursprung in Lateinamerika.



Kipflerbohne - Unter den Fisolien sind die Kipflerbohnen eine Spezialität des südsteirischen Raums. Sie lassen sich auch noch im späten Stadium verwenden, ohne fädig oder basting zu werden.



Forellensalat - Dieser Butterkopfsalat mit rot gesprengelten Blättern wurde früher traditionell als Wintersalat kultiviert. Die kleinen, kompakten Köpfe sind relativ frosttolerant.



Neuseeländerspinat - Er wird „Brockspinat“ genannt und ist im Sommer eine gute Alternative zu herkömmlichem Spinat. Die dickfleischigen Blätter werden ausschließlich gekocht verwendet.



Grazer Krauthäuptel - Seine hellgrünen Blätter sind besonders knackig. Das Grazer Krauthäuptel schießt bei Hitze nicht aus und bleibt auch nach dem Schnitt frisch und haltbar.



Ochsenerz - Die aromatische, süßschultrige Wurzel wird im Bio-Landbau wieder kultiviert.



Paprika - Paprika wurden vom Balkan nach Österreich gebracht und weitergezüchtet. Rote und grüne Paprikarüchtele sind keine unterschiedlichen Sorten, sondern unterschiedlich reife Früchte.



Graue Herbstrenette - bekannt auch als „Lederer“, ist ein fester, süß-säuerlicher Apfel. Dieser saftige Herbstapfel ist bis Weihnachten haltbar.



Paradeiser - Es werden hunderte Sorten für jeden Geschmack und für verschiedene Gerichte gezüchtet. Erst um 1900 begann man das Potenzial dieses Gemüses auch bei uns zu entdecken.



Mostime - Die großkronigen Mostbirnbäume prägen im Mostviertel und anderen Teilen Österreichs das Landschaftsbild. Es sind weit über 100 Sorten bekannt.



Topinambur - Die Knolle ist reich an Inulin und kann sowohl roh als auch gekocht verzehrt werden. Topinambur stammt aus Nord- und Mittelamerika und ist mit der Sonnenblume verwandt.



Weingartenpfirsich - Weingartenpfirsich schmecken herrlich aromatisch und leicht herb. Sie reifen spät und sind relativ klein mit rauer Schale.

Erdbeerzeit, Himbeersommer, Kürbisherbst

Reife Paradeiser aus Österreich im Sommer schmecken besser als "Glashaus-Tomaten" aus Spanien im Winter. Reifes Obst und Gemüse hält sich – vom LKW tagelang über Europas Straßen geschaukelt – schlecht. Deshalb wird unreif geerntet, transportiert und die nachgereifte Ware schließlich verkauft. Weniger Geschmack, weniger Inhaltsstoffe, weniger Frische – dafür mehr Abgase durch den Transport.

"die umweltberatung" gibt mit diesem Saisonkalender einen Überblick über Reife- und Lagerzeiten von österreichischem Obst und Gemüse. Er gibt den Zeitraum an, in dem Obst und Gemüse bei uns gekauft werden kann - ganz ohne Klimabelastung durch das Heizen von Glashäusern oder weite Transportwege.

Wer Obst und Gemüse in Bio-Qualität kauft, vermeidet zusätzlich Chemikalienrückstände in Lebensmitteln, da die biologische Landwirtschaft weder synthetische Düngemittel noch Pestizide verwendet. Dadurch produzieren die Bio-LandwirtInnen gesunde Lebensmittel und schonen gleichzeitig Boden, Grundwasser und Tierwelt. Die biologische Landwirtschaft erzeugt bis zu 60 % weniger CO₂ als die konventionelle Landwirtschaft. Frisch und gesund genießen ist ein persönlicher Gewinn an Lebensqualität und ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz!

Saisonal, regional, biologisch!

Weitere Informationen erhalten Sie in den Infoblättern „Bio ist besser!“ sowie „Saatgut und Pflanzen aus biologischem Anbau“ und auf www.umweltberatung.at. Saisonale Rezepte finden Sie auf www.umweltberatung.at/rezepte.

 <p>Arche Noah Bezugsquellen für Pflanzen und Samen von Sortenraritäten www.arche-noah.at</p>	 <p>Magistrat der Stadt Wien, MA 59 Marktamt Am Modenapark 1-2 Tel. 4000-59210 www.marktamt.wien.at</p>	 <p>Gut beraten - Wiener Lebensmittelservice Tel.: 01/ 4000 8038 Mo-So: 9-15 Uhr www.wien.at/lebensmittel</p>	 <p>3.000 Bio-Adressen und 1.000 Lebensmittel und Spezialitäten auf Biomaps von www.bio-austria.at, die Biobauern Österreichs.</p>
--	--	--	---

