



**Wegweiser Gemeinschaftsverpflegung**

# Bayerischer Saisonkalender

# Saisonales Gemüse

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Artischocken							■	■	■	■		
Auberginen						■	■	■	■	■		
Blaukraut	■	■	■						■	■	■	■
Blumenkohl				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bohnen					■	■	■	■	■	■	■	
Brokkoli					■	■	■	■	■	■	■	■
Champignons/Pilze	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chicorée	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Eisbergsalat				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Endivien											■	■
Feldsalat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Gemüsefenchel											■	■
Gemüsepaprika			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grünkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Gurken			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Karotten/gelbe Rüben	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kartoffeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kopfsalat		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kürbis	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lauch/Porree	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lollo Rosso u.ä.			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mangold			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Melonen								■	■			
Pak Choi/Senf Kohl										■	■	■
Radicchio					■	■	■	■	■	■	■	■
Radieschen			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rettich	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rhabarber			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rosenkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rote Bete/Rüben	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rucola		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Schwarzwurzeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sellerie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spargel			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spinat			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spitzkohl				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Stangen-/Bleichsellerie				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Tomaten			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Weißkraut	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Wirsing	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Wurzelpetersilie/Pastinaken			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini					■	■	■	■	■	■	■	■
Zuckermais						■	■	■	■	■	■	■
Zwiebeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

■ Hauptsaison ■ Nebensaison



# Saisonales Obst

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Haselnüsse												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren, rot												
Johannisbeeren, schwarz												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Kiwi, Kiwibeeren												
Mirabellen, Renekloden												
Pfirsiche, Nektarinen												
Pflaumen, Zwetschgen												
Quitten												
Stachelbeeren												
Tafeltrauben												
Walnüsse												

Hauptsaison
  Nebensaison

Der Bayerische Saisonkalender zeigt, wann welche Produkte aus bayerischer Erzeugung auf dem Markt sind. Damit fällt es Ihnen leicht, einen saisonalen Speiseplan mit regionalem Fokus zu erstellen und Obst und Gemüse entsprechend einzukaufen. Bei der Vergabe von Verpflegungsleistungen hilft der Saisonkalender, die Verwendung von saisonalem Obst und Gemüse als Zuschlagskriterium zu verankern und Speisepläne entsprechend zu bewerten.

### Warum saisonale Produkte verwenden?

- reichlich Obst und Gemüse aus heimischer Erzeugung
- voll ausgereifte Produkte mit hervorragendem Geschmack
- meist deutlich niedrigere Preise als außerhalb der Saison
- regionaler Anbau ohne lange Transportwege
- Stärkung der Wertschöpfung in der Region

### Wie erkenne ich saisonale und regionale Produkte?

Auch in der Saison werden Obst und Gemüse nicht nur aus der Region, sondern auch als weit transportierte Ware angeboten. Das Ursprungsland muss im Handel angegeben werden. Für sichere bayerische Herkunft stehen die Siegel „Geprüfte Qualität Bayern“ und das „Bayerische Bio-Siegel“. Mehr dazu: [www.gq-bayern.de](http://www.gq-bayern.de) und [www.biosiegel.bayern](http://www.biosiegel.bayern)



### Welche Unterschiede bestehen zwischen „Nebensaison“ und „Hauptsaison“?

Nebensaison heißt in den meisten Fällen, dass das Angebot noch nicht oder nicht mehr so groß ist, d. h. die Hauptsaison noch nicht begonnen hat oder schon vorüber ist. Außerdem kann für einige Obst- und Gemüsearten in Bayern lediglich eine Nebensaison angegeben werden, da diese nicht flächendeckend in beliebiger Menge verfügbar sind.



## Herausgeber

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)  
an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft  
Hofer Straße 20, 95326 Kulmbach  
Am Gereuth 4, 85354 Freising  
poststelle@kern.bayern.de | [www.kern.bayern.de](http://www.kern.bayern.de)

Stand: April 2020

Redaktion:

Bayerische Gartenakademie an der Bayerischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau (LWG)  
Institut für Ernährungswirtschaft und Märkte (IEM) an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)  
KErn – Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer sowie Ernährungswirtschaft und Produktion

Bildnachweis: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com) (Leonori (Titel); Serg64 (S.2))

Gestaltung: OPUS Marketing GmbH, Bayreuth



Dieser Code bringt Sie direkt zur Internetseite: [www.kern.bayern.de](http://www.kern.bayern.de)

Das Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) bündelt das Wissen rund um Ernährung in Bayern. Das KErn konzipiert Fachveranstaltungen und unterstützt die bayerische Ernährungswirtschaft. Für verschiedene Zielgruppen werden Informationsmaterialien und Modellprojekte entwickelt. Das KErn gehört zum Ressort des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (StMELF).