

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 83 (1990)

Rubrik: Agenda

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

AGENDA

Do **28**

Fr **29**

Sa **30**

Silvester So **31**

Wann reifen Brombeeren? Wann ist die richtige Erntezeit für Aprikosen, für Nüsslisalat oder Zucchini? Falls du auf dem Land oder in einem Haus mit Gemüsegarten lebst, kannst du diese Fragen wahrscheinlich beantworten. Für ein Stadtkind, das das Obst- und Gemüseangebot nur aus dem Supermarkt kennt, ist es schon schwieriger. Denn dort wird vieles das ganze Jahr über angeboten. Es wird, wenn es hier nicht mehr reift, importiert oder in Treibhäusern gezogen. An den Preisen merkt man zum Teil, dass etwas von weither eingeführt worden ist. Zum Beispiel kosten Erdbeeren zu Weihnachten einiges mehr als im Juni. Aber der Preisunterschied ist nicht immer so gross: Gemüse und Obst stammen oft aus Ländern, in denen die Arbeit sehr schlecht bezahlt wird.

Dass wir das ganze Jahr über fast alles kaufen, kochen und essen können, ist für uns eine Selbstverständlichkeit. Das Schlaraffenland ist Alltag geworden. Doch dabei geht uns auch etwas verloren: Wir wissen nicht mehr, was bei uns wann wächst, wir lassen uns mit Massenware abspeisen und verachten oft das, was vor der eigenen Nase wächst.

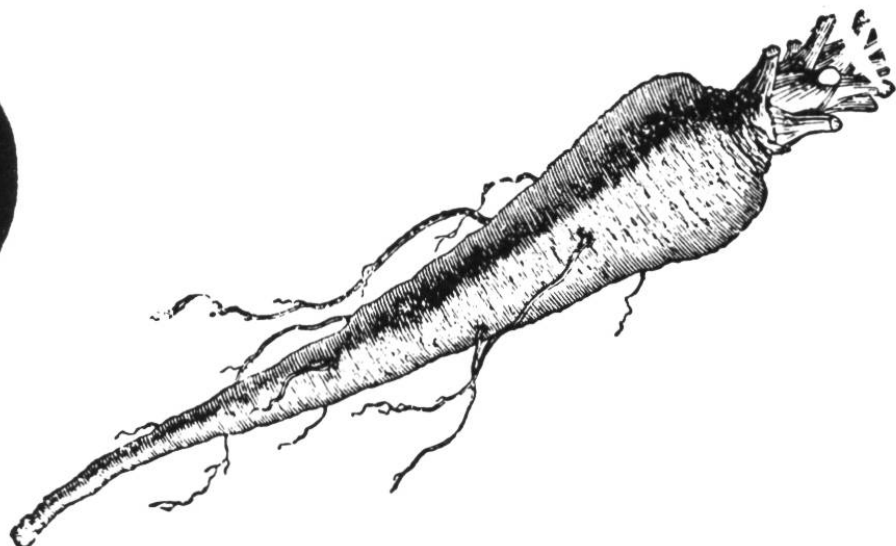
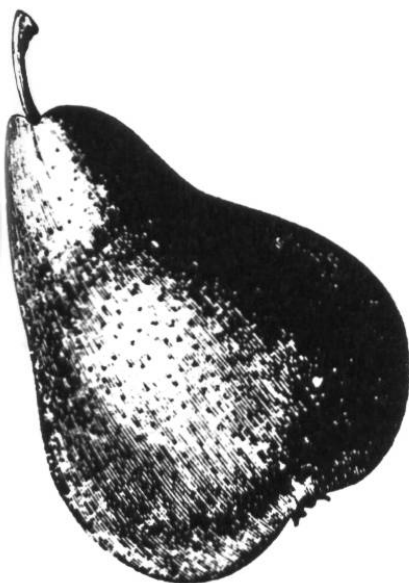
Diese Agenda soll dir helfen, dich im Speiseplan nach Jahreszeiten zurechtzufinden. Winter, Frühling, Sommer, Herbst bieten Unterschiedliches an.

Lass dich einmal auf das Abenteuer ein, zu essen, was gerade wächst — bei uns, und nicht in Afrika oder Südamerika.

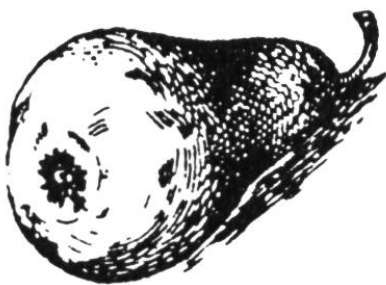
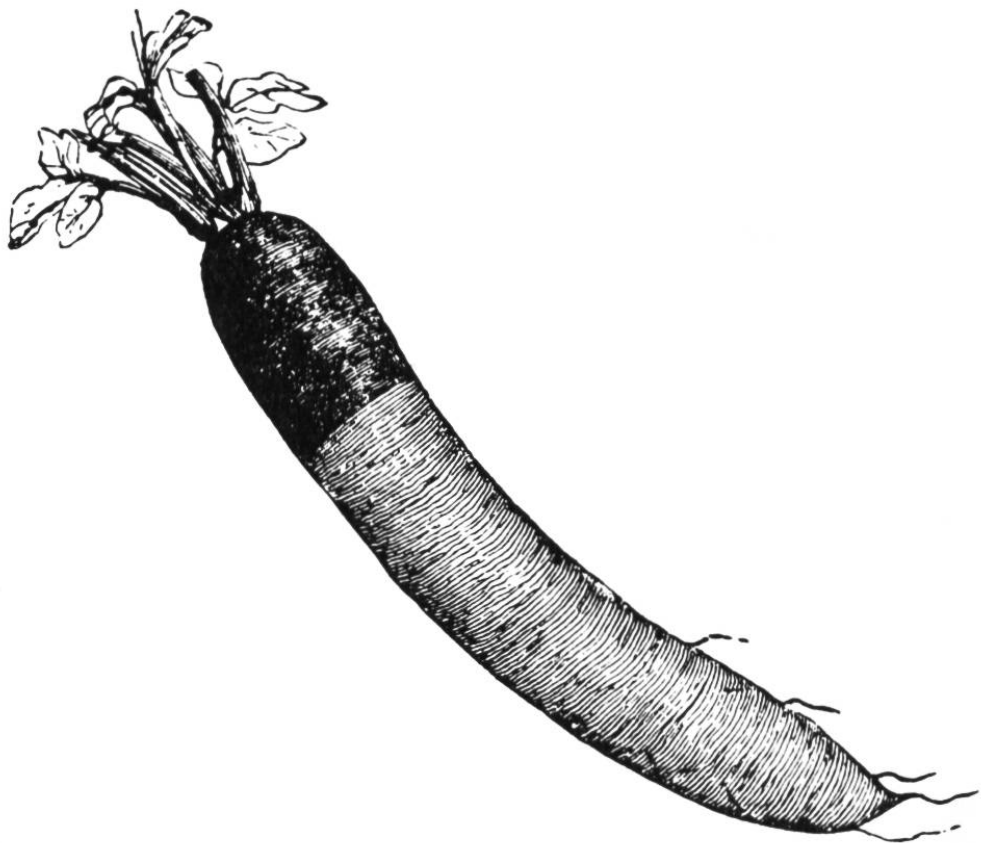
Winter: 21. Dezember bis 21. März

Alles ist kahl und braun oder weiss, sofern es mal schneit. Da gibt es kaum etwas zu ernten. Aber vom Herbst her sind noch Äpfel und Birnen eingelagert. Mehr gibt es im Winter an Gemüse:

Chicorée
Knollensellerie
Lauch
Randen
Rosenkohl
Rüebli
Schwarzwurzeln
Topinambur
Nüsslisalat
Endivie
verschiedene Kohlarten



Die meisten dieser Gemüse kennst du sicher. Nur Topinambur wird fremd klingen, ist jedoch schon seit Generationen bei uns heimisch. Wie die Kartoffel stammt der Topinambur auch aus Amerika. Seefahrer brachten ihn mit nach Europa. Vom 16. Jahrhundert an wurde die kartoffelähnliche Knolle bei uns angebaut. In Deutschland und in der Schweiz wurde Topinambur Erdbirne genannt. Mit der Zeit verlor der Topinambur an Bedeutung, die Kartoffel lief ihm den Rang ab. Erst in den letzten Jahren wird Topinambur bei uns wieder angebaut und ist in Geschäften und vor allem auf dem offenen Markt erhältlich.



Damit du weisst, wie damit umgehen, ein Rezept:

Topinambur gebraten

600 — 800 g Topinambur

20 g Butter

1 kleiner Lauch

Die Topinamburknollen unter fliessendem Wasser gut waschen; schälen; in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Ca. 1,5 l Wasser mit 1 1/2 Teelöffeln Salz und etwas Kräutern zum Kochen bringen. Die Topinamburscheibchen dazugeben, 10 Minuten kochen. In einer Bratpfanne 20 g Butter schmelzen, die abgetropften Topinamburscheibchen dazugeben und leicht anbraten. Den Lauch waschen und in ganz feine Rädchen schneiden. Den gebratenen Topinambur anrichten und den Lauch darüber streuen.

Als schönes Winterdessert passt dazu ein

Apfelsalat

1 1/2 dl Apfelsaft

50 g Korinthen

400 g Äpfel, verschiedene Sorten

50 g Mandelsplitter



Den Apfelsaft und die Korinthen in einer Schüssel mischen. Die Äpfel schälen, vierteln und die Viertel in feine Scheibchen schneiden. Sofort mit der Flüssigkeit vermischen, damit sie nicht braun anlaufen. Die Mandelsplitter in einer Bratpfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen und über den Apfelsalat streuen. Ganz fein wird er, wenn du ihn mit Schlagrahm servierst.

Januar 1990

1 Mo Neujahr

2 Di

3 Mi

4 Do 

5 Fr

6 Sa Drei Könige

7 So

8 Mo

9 Di

10 Mi

11 Do 

12 Fr

13 Sa

14 So

15 Mo

16 Di

Januar 1990

Mi **17**

 Do **18**

Fr **19**

Sa **20**

So **21**

Mo **22**

Di **23**

Mi **24**

Do **25**

 Fr **26**

Sa **27**

So **28**

Mo **29**

Di **30**

Mi **31**

Februar 1990

1 Do

2 Fr 

3 Sa

4 So

5 Mo

6 Di

7 Mi

8 Do

9 Fr 

10 Sa

11 So

12 Mo

13 Di

14 Mi Valentinstag

15 Do

16 Fr

Februar 1990

 Sa **17**

So **18**

Mo **19**

Di **20**

Mi **21**

Do **22**

Fr **23**

Sa **24**

 So **25**

Mo **26**

Fastnacht Di **27**

Aschermittwoch Mi **28**

März 1990

1 Do

2 Fr

3 Sa

4 So 

5 Mo

6 Di

7 Mi

8 Do

9 Fr

10 Sa

11 So 

12 Mo

13 Di

14 Mi

15 Do

16 Fr

März 1990

Sa **17**

So **18**

☾ Mo **19**

Di **20**

Frühlingsanfang (Tag-und-Nacht-Gleiche) Mi **21**

Do **22**

Fr **23**

Sa **24**

So **25**

● Mo **26**

Di **27**

Mi **28**

Do **29**

Fr **30**

Sa **31**

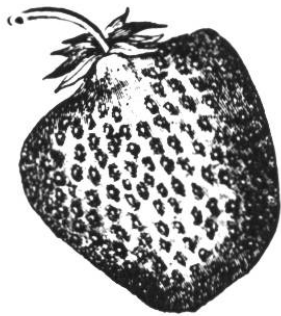
Frühling: 21. März bis 21. Juni

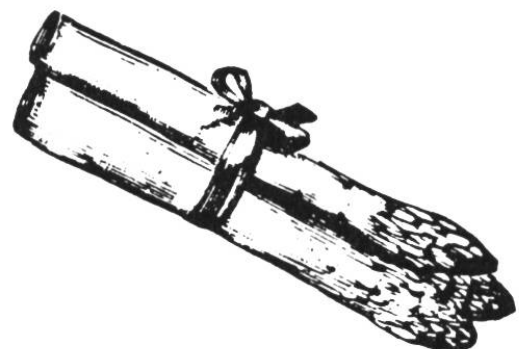
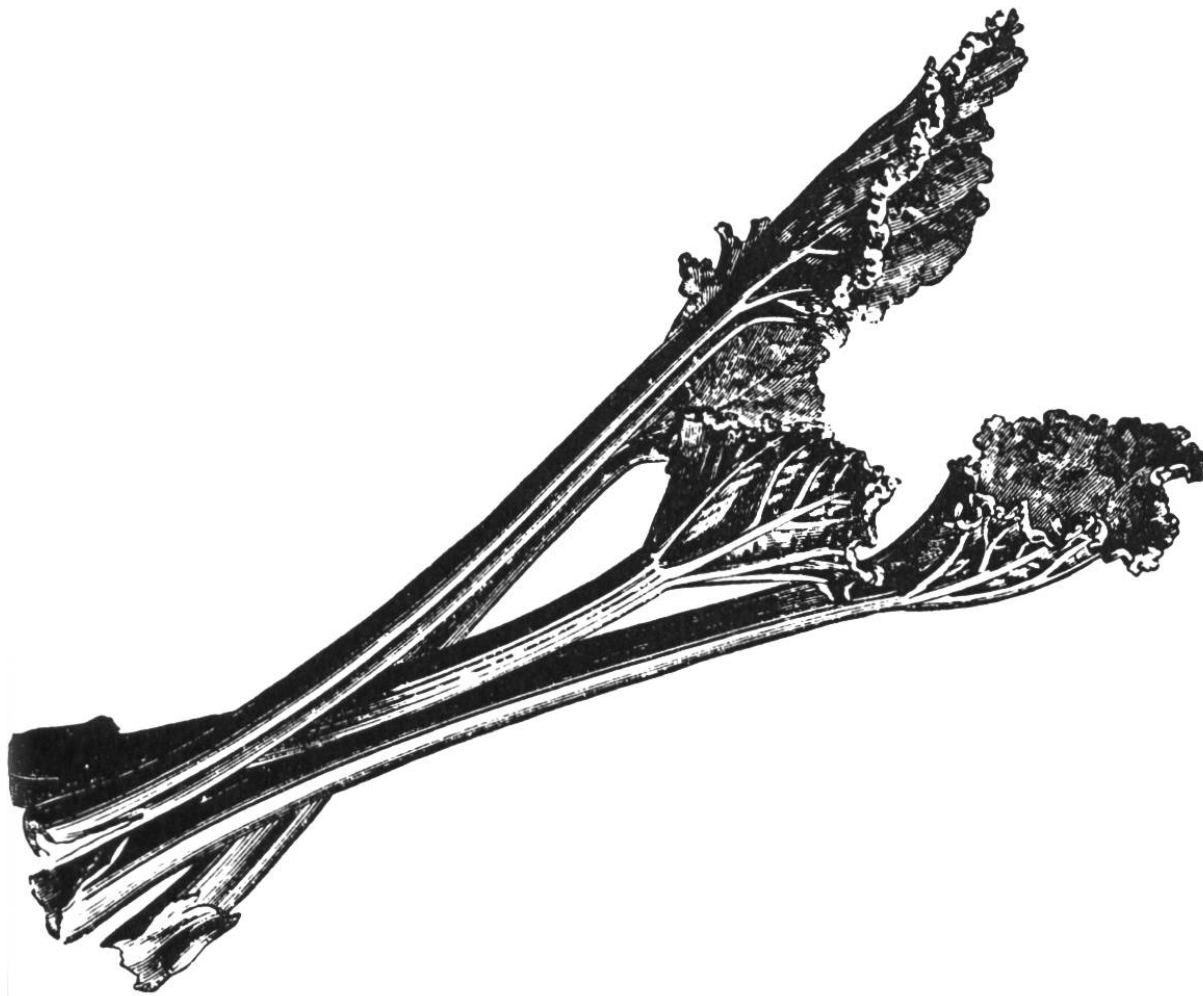
Nun sieht es in unsern Gärten, auf Feldern und Wiesen schon ganz anders aus. Das winterliche Graubraun, das einem schon zum Halse raus hängt, ist dem Frühlingsgrün gewichen, Obstbäume blühen, die Wiesen werden immer bunter.

Aber noch dauert es ein Weilchen, bis sich aus den Blüten auch Früchte entwickeln. Im Garten machen die **Erdbeeren** den Anfang. Im Juni leuchten sie schon rot und gluschtig zwischen den dunkelgrünen Blättern hervor. Bis Ende Juli begleiten uns die «Beeren der Beeren» durch den Sommer. Zur Erdbeere passt ihre «Zeitkollegin», die **Rhabarber**, die schon ab Ende April erntereif ist. Das Wort Rhabarber stammt aus dem Lateinischen, «Radix barbarum» heisst «ausländische Wurzel». Ihr Ursprungsland ist China.

Reicher ist das Frühlingsangebot auf dem Gemüsemarkt. Es enthält:

Chicorino
Kopfsalat
Lattich
Löwenzahn
Kohlrabi
Krautstiel
Radieschen
Spargeln
Spinat
Lattich



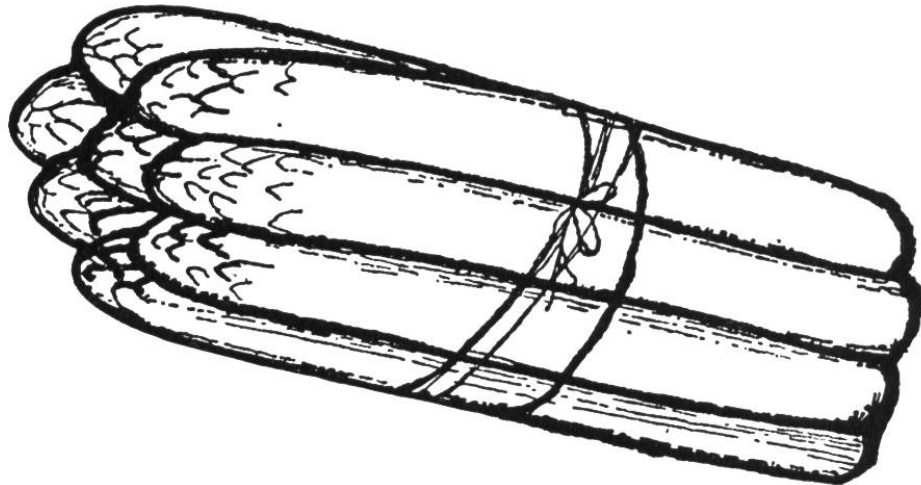


Das feinste dieser Frühlingsgemüse ist sicher der Spargel. Bereits die alten Ägypter schwärmten von diesen dünnen hellgrünen Stauden. Erntezeit ist Ende April bis 24. Juni — nach alter Bauernregel sollten nach St. Johanni (24. Juni) keine Spargeln mehr geerntet werden.

Spargeln bereitet man so zu:

1 kg Spargeln
grosser, tiefer Topf mit viel Wasser
5 g Salz pro Liter

Die Spargeln schälen und mit Kochbast zu Bündeln von 4—5 Stauden binden. Das gesalzene Wasser aufkochen, die Spargelbündel hineinstellen und 15—20 Minuten kochen (grüne Spargeln 6—12 Minuten). Sorgfältig herausnehmen, abtropfen und mit einer feinen Sauce oder Mayonnaise servieren, oder auf



Polnische Art

1 Bund Petersilie
2—3 Eier
50 g Butter
2 EL Paniermehl

Petersilie fein hacken und über die Spargeln streuen. Die Eier hartkochen, abkühlen und auch fein hacken, über die Spargeln streuen. Die Butter schmelzen, das Paniermehl darin rösten, ebenfalls über die Spargeln streuen.

Dazu natürlich ein echtes Frühlingsdessert:

Erdbeerschnitten

8 Scheiben Vollkornzwieback

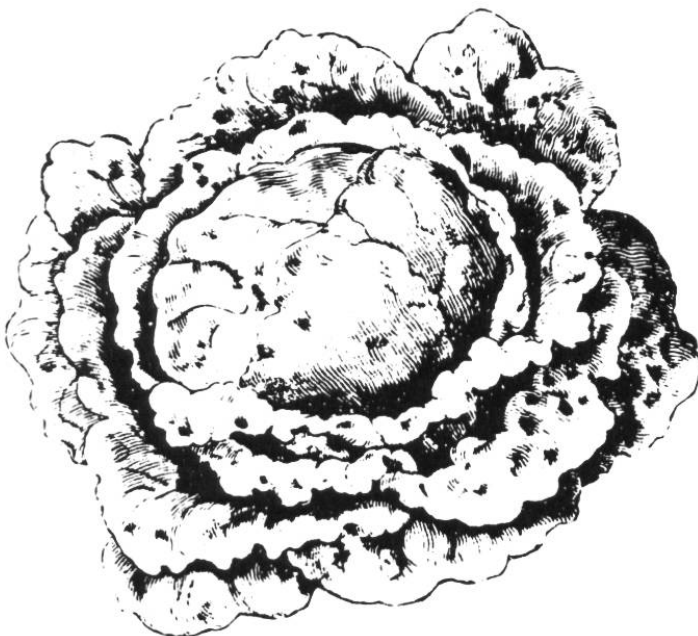
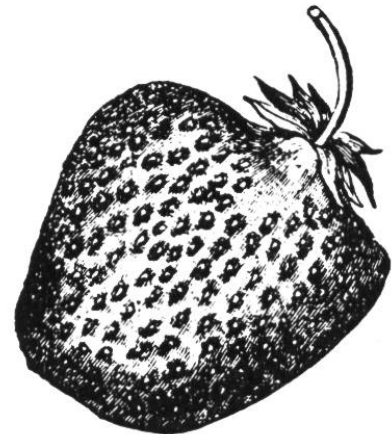
600 g Erdbeeren

4 EL Honig

2 dl Rahm

1 dl Joghurt

Pro Person je zwei Scheiben Zwieback auf einen Teller legen. Die Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden, den Honig sorgfältig darunter mischen. Den Rahm steifschlagen und mit dem Joghurt mischen. Auf jedes Stück Zwieback eine Portion Erdbeeren geben, mit Rahm-Joghurt garnieren.



April 1990

1 So ☾

2 Mo

3 Di

4 Mi

5 Do

6 Fr

7 Sa

8 So

9 Mo

10 Di ○

11 Mi

12 Do

13 Fr Karfreitag

14 Sa

15 So Ostern

16 Mo Ostermontag

April 1990

 Di **17**

Mi **18**

Do **19**

Fr **20**

Sa **21**

So **22**

Mo **23**

Di **24**

 Mi **25**

Do **26**

Fr **27**

Sa **28**

So **29**

Mo **30**

Mai 1990

1 Di 

2 Mi

3 Do

4 Fr

5 Sa

6 So Muttertag

7 Mo

8 Di

9 Mi 

10 Do

11 Fr

12 Sa

13 So

14 Mo

15 Di

16 Mi

Mai 1990

 Do **17**

Fr **18**

Sa **19**

So **20**

Mo **21**

Di **22**

Mi **23**

 Auffahrt Do **24**

Fr **25**

Sa **26**

So **27**

Mo **28**

Di **29**

Mi **30**

 Do **31**

Juni 1990

1 Fr

2 Sa

3 So Pfingsten

4 Mo Pfingstmontag

5 Di

6 Mi

7 Do

8 Fr 

9 Sa

10 So

11 Mo

12 Di

13 Mi

14 Do Fronleichnam

15 Fr

16 Sa 

Juni 1990

So **17**

Mo **18**

Di **19**

Mi **20**

Sommer-Sonnwende Do **21**

● Fr **22**

Sa **23**

Joh.-Feier So **24**

Mo **25**

Di **26**

Mi **27**

Do **28**

☾ Fr **29**

Sa **30**

Sommer: 21. Juni bis 23. September

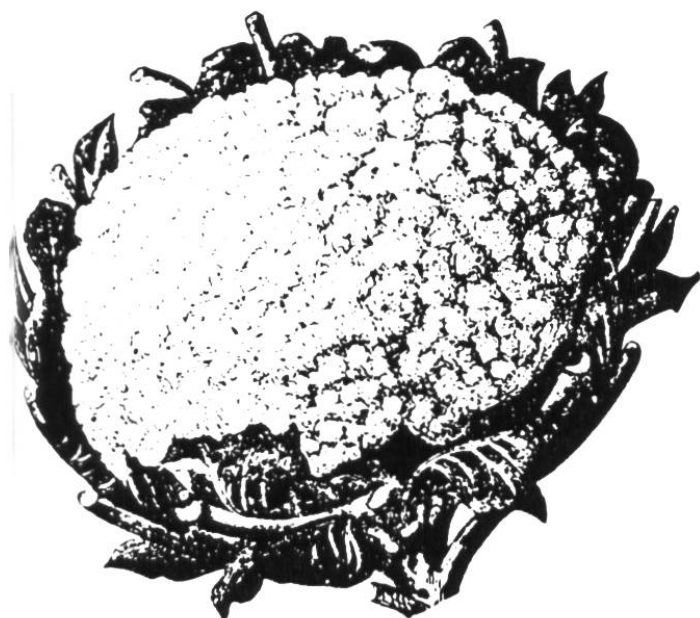
Jetzt kann man aus dem Vollen schöpfen! Die Obst- und Gemüsetische im Supermarkt oder auf dem Strassenmarkt überquellen zu Recht. Wenig gibt es, das in diesen Monaten nicht zu finden wäre. Denn immer noch sind einige Frühlingsfrüchte im Angebot, wenn der Sommer so richtig zuschlägt. An Obst bietet er an:



Aprikosen (Mitte Juli — Ende August)
Brombeeren (Mitte Juli — Anfang Oktober)
Heidelbeeren (Mitte Juli bis Mitte September)
Himbeeren (Juli — Mitte Oktober)
Roter Holunder (Mitte Juli — Mitte September)
Rote Johannisbeeren (Ende Juni — Ende August)
Cassis (Juli/August)
Kirschen (Mitte Juni — Mitte August)
Pfirsich (Mitte Juli — Mitte September)
Pflaumen (Anfang August — Ende September)
Preiselbeeren (August — Mitte September)
Stachelbeeren (Juli/August)
Zuckermelonen (August/September)
Zwetschgen (Anfang August — Ende September)

Auf dem Gemüsemarkt findest du im Sommer:

Artischocken (August/September)
 Auberginen (August — Oktober)
 Blumenkohl (Frühsommer/Spätherbst)
 Bohnen (Ende Juli — Oktober)
 Broccoli (August/September)
 Catalogna (Juli — September)
 Erbsen (Juli)
 Kefen (Ende Juni — Anfang Juli)
 Sommerfenchel (Juli — September)
 Gurken (Juli — September)
 Kohlrabi (Juni — Oktober)
 Krautstiel (Anfang Juli — Anfang November)
 Peperoni (August — Oktober)
 Tomaten (Ende Juli — Oktober)
 Zucchini (August — Oktober)



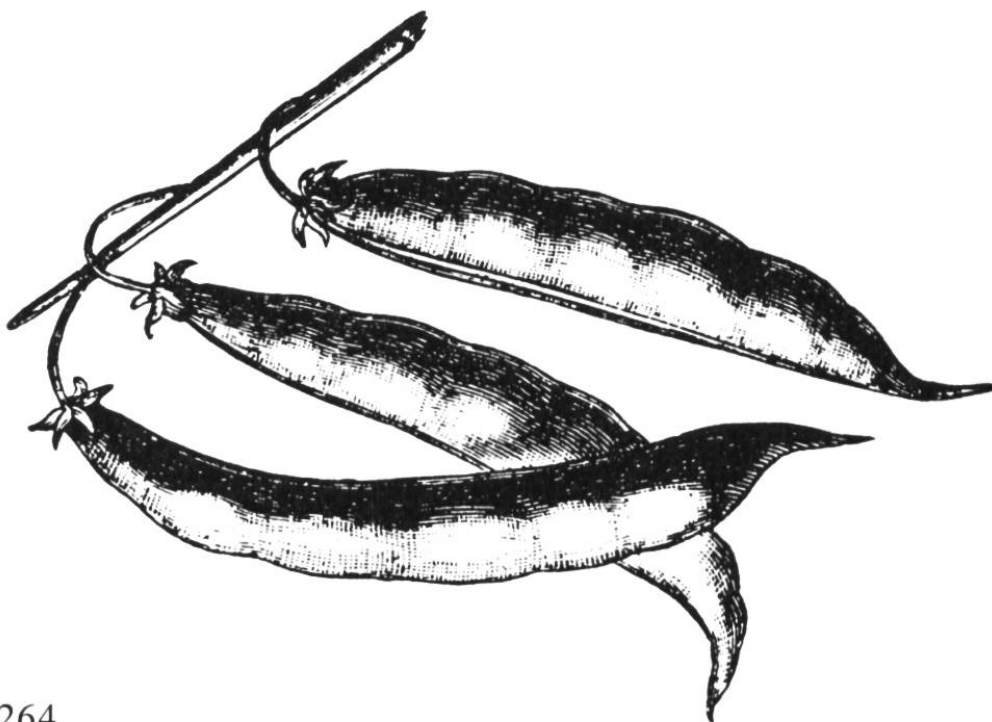
Noch vor wenigen Jahren kannte man den Broccoli bei uns kaum. Dank der italienischen Gastarbeiter fand dieses feine Gemüse auch bei uns seinen festen Platz auf der Menükarte. Broccoli ist ein Mitglied der

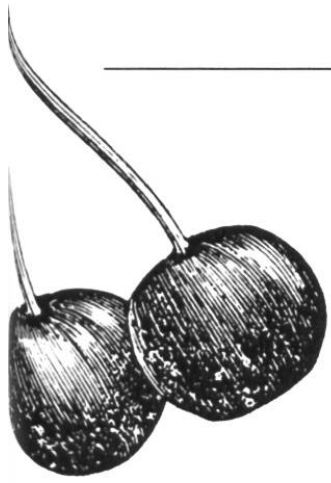
sehr grossen Familie der Kohlgewächse, eines der elegantesten Mitglieder. Da der Broccoli zu uns den Weg von Italien her gefunden hat, ein italienisches Rezept:

Broccoli italienisch

800 g Broccoli
3 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen
1 dl Bouillon
Pfeffer, Salz

Broccoli rüsten, dicke Stiele in feine Scheiben schneiden, grosse Blätter wegschneiden. Die Blütenstände in etwas Salzwasser einlegen, um Viecher daraus zu vertreiben. In einer Pfanne Butter schmelzen, den Broccoli dazugeben, die Pfanne mit einem gut schliessenden Deckel schliessen, Broccoli 4 Minuten dämpfen. Das Olivenöl erhitzen, Broccoli darin wenden. Die Knoblauchzehen hacken und dazu geben, mit der Bouillon ablöschen. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen, 2—3 Minuten köcheln lassen.





Im Sommer ist ein Dessert aus rohen Früchten oder Beeren etwas vom Besten, was du anbieten kannst. Aber natürlich lassen sich all diese Früchte auch zu fantastischen Desserts verarbeiten. Ein erfrischendes Dessert, das vor allem in den nordischen Ländern bekannt ist, heisst

Rote Grütze

700 g Johannisbeeren
1 dl roter Traubensaft
3 EL Birnendicksaft
70 g Griess
1 EL Maizena

Die Johannisbeeren abstreifen, mit dem Traubensaft und dem Birnendicksaft aufkochen, dann im Passetvite purieren. Zurückgeben in die Pfanne, aufkochen. Griess und Maizena gut mischen und langsam unter ständigem Rühren in die siedende Flüssigkeit einlaufen lassen. 10 Minuten kochen. Anschliessend die Grütze in eine Puddingform giessen und erkalten lassen. Stürzen. Am besten schmeckt Rote Grütze ganz kalt mit Joghurt oder Sauerrahm. Zu den Johannisbeeren kannst du auch Himbeeren und Brombeeren mischen.



Juli 1990

1 So

2 Mo

3 Di

4 Mi

5 Do

6 Fr

7 Sa

8 So 

9 Mo

10 Di

11 Mi

12 Do

13 Fr

14 Sa

15 So 

16 Mo

Juli 1990

Di **17**

Mi **18**

Do **19**

Fr **20**

Sa **21**

● So **22**

Mo **23**

Di **24**

Mi **25**

Do **26**

Fr **27**

Sa **28**

) So **29**

Mo **30**

Di **31**

August 1990

1 Mi Bundesfeier

2 Do

3 Fr

4 Sa

5 So 

6 Mo

7 Di

8 Mi

9 Do

10 Fr

11 Sa

12 So

13 Mo 

14 Di

15 Mi Mariä Himmelfahrt

16 Do

August 1990

Fr **17**

Sa **18**

So **19**

● Mo **20**

Di **21**

Mi **22**

Do **23**

Fr **24**

Sa **25**

So **26**

Mo **27**

☾ Di **28**

Mi **29**

Do **30**

Fr **31**

September 1990

1 Sa

2 So

3 Mo

4 Di

5 Mi 

6 Do

7 Fr

8 Sa

9 So

10 Mo

11 Di 

12 Mi

13 Do

14 Fr

15 Sa

16 So Eidg. Bettag

September 1990

Mo **17**

Di **18**

● Mi **19**

Do **20**

Fr **21**

Sa **22**

Herbstanfang (Tag-und-Nacht-Gleiche) So **23**

Mo **24**

Di **25**

Mi **26**

☾ Do **27**

Fr **28**

Sa **29**

So **30**

Herbst: 23. September bis 21. Dezember

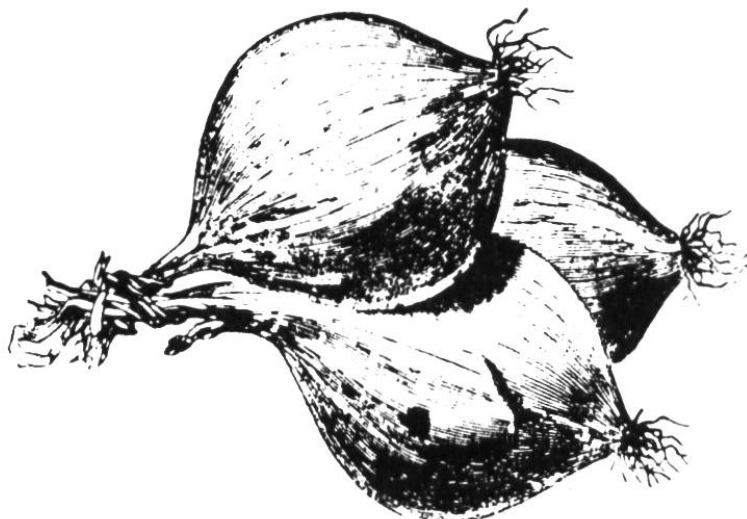
Vieles hält auch der Herbst noch bereit für den Speiseplan, wobei gegen Ende Herbst das Angebot allmählich kleiner wird auf den Marktständen. An Obst wird jetzt geerntet:



Äpfel
Birnen
Schwarzer Holunder
Hagebutten
Quitten
Weintrauben

Die Gemüsepalette von Ende September bis Ende Dezember sieht so aus:

Bodenkohlrabi
Chinakohl
Herbstrübe
Knoblauch
Rotkohl
Stangensellerie
Fenchel
Weisskohl
Wurz
Zwiebel



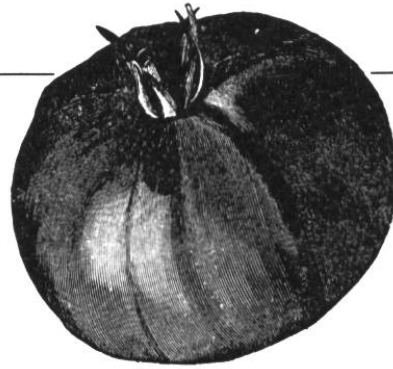


Der Chinakohl kommt, wie sein Name vermuten lässt, ursprünglich aus China. In den asiatischen Ländern gehört diese Kohlart zu den am meisten gegessenen Gemüsen. Bei uns ist er in den letzten Jahren beliebt geworden, weil er nicht so penetrant nach Kohl schmeckt und nicht bläht, was auch unangenehme Geruchsfolgen haben kann...

Chinakohlsalat

400 g Chinakohl
 4 EL Essig
 1 TL Senf
 Pfeffer
 2—3 EL Öl
 1 Karotte
 100 g Speckwürfel
 100 g Brotwürfel

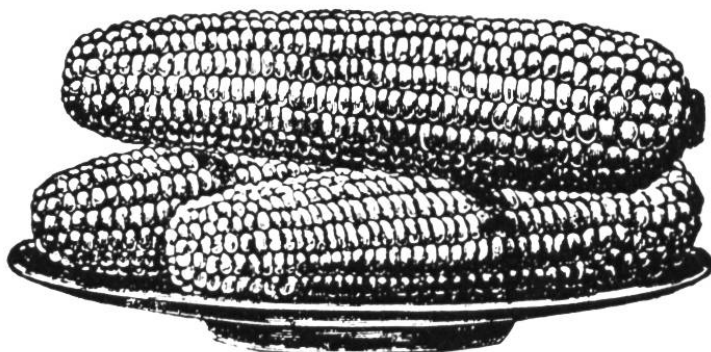
Den Chinakohl gut waschen und in feine Streifen schneiden. Essig, Senf und Pfeffer mit dem Schneebesen gut verrühren, das Öl dazumischen. Den Chinakohl mit der Sauce verrühren, 20 Minuten ziehen lassen. Die Karotte fein schneiden und zum Salat geben. In einer Bratpfanne die Speckwürfel knusprig braten, die Brotwürfel dazugeben und goldgelb rösten. Speck- und Brotwürfel über den Salat streuen.

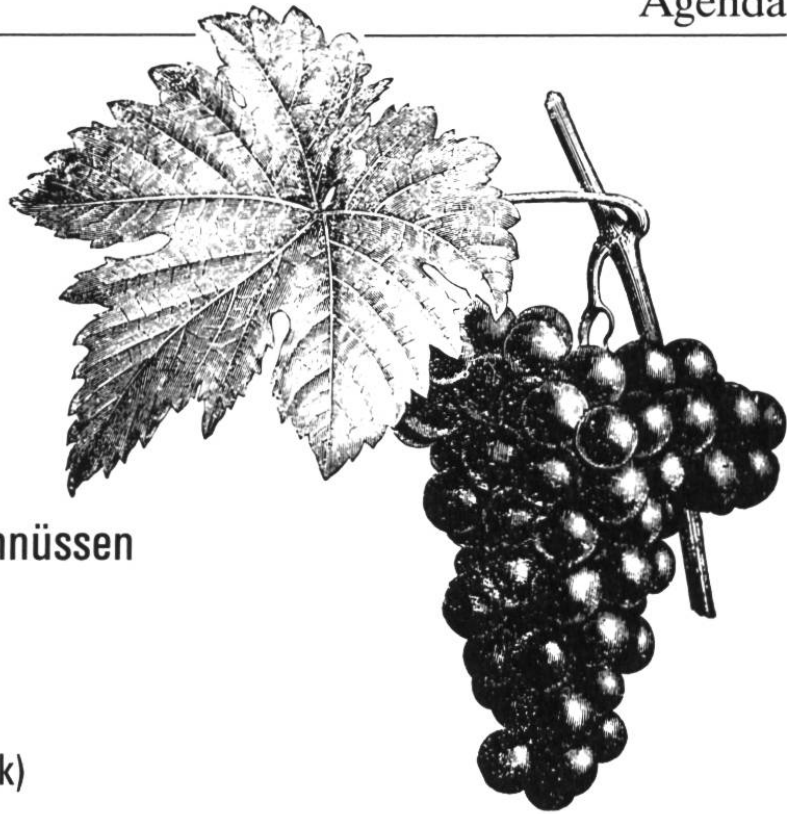


Der Herbst ist die Zeit der vielen Farben. Dazu trägt nicht nur das bunte Laub bei. Überall reifen Beeren: rote Vogelbeeren, Hagebutten, schwarzleuchtende Holunderbeeren. In Gärten, an Wald- und Wiesenrändern und an Bachufern wachsen dir diese Früchte gratis und franko in den Mund.

Schon die Steinzeitmenschen räumten dem Holunder einen besonderen Platz ein. Den Germanen waren Holunderbüsche heilig, sie durften nicht gefällt werden. Im Mittelalter hingegen glaubte man, die Holunderbüsche seien Hexenverstecke und mit einem bösen Zauber belegt. Deshalb wurden aus Holunderholz keine Möbel geschreinert.

Bekannt ist Holundersaft. Aber aus den Beeren lässt sich mehr machen als Saft. Es gibt daraus ausgezeichnete Desserts.





Holundercrème mit Baumnüssen

300 g Holunderbeeren
 1/2 dl Apfelsaft
 1 Prise Zimt
 150 g Mascarpone (oder Quark)
 100 g Baumnüsse
 3 EL Birnendicksaft

Die Holunderbeeren von den Stielen lösen und gut abspülen. Mit dem Apfelsaft und Zimt 10—12 Minuten köcheln, dann auskühlen lassen. Den Mascarpone (oder Quark) mit den Holunderbeeren luftig rühren. In Dessertschälchen anrichten und kalt stellen. Die Baumnüsse grob hacken und in einer Teflonbratpfanne goldgelb rösten, bis sie duften. Den Birnendicksaft mit den Nüssen mischen und diese Mischung noch warm über die Holundercrème streuen. Sofort servieren. Diese Crème eignet sich auch zum Füllen von Omeletten.

Die Rezepte stammen aus den beiden Büchern: **«Die Jahreszeiten-Küche: Früchte und Beeren»** und **«Die Jahreszeiten-Küche: Gemüse»**. Herausgegeben von der «Aktion Gesünder Essen» und der «Erklärung von Bern», erschienen im Unionsverlag, Zürich, je ca. 200 Seiten, je Fr.19.80.

In beiden Büchern findest du zu jeder Frucht, jedem Gemüse viele interessante Informationen und natürlich gute, einfach nachzumachende Rezepte.

Oktober 1990

1 Mo

2 Di

3 Mi

4 Do 

5 Fr

6 Sa

7 So

8 Mo

9 Di

10 Mi

11 Do 

12 Fr

13 Sa

14 So

15 Mo

16 Di

Oktober 1990

Mi **17**

● Do **18**

Fr **19**

Sa **20**

So **21**

Mo **22**

Di **23**

Mi **24**

Do **25**

☾ Fr **26**

Sa **27**

So **28**

Mo **29**

Di **30**

Mi **31**

November 1990

1 Do Allerheiligen ○

2 Fr Allerseelen

3 Sa

4 So Reformationsfest

5 Mo

6 Di

7 Mi

8 Do

9 Fr ☾

10 Sa

11 So

12 Mo

13 Di

14 Mi

15 Do

16 Fr

November 1990

● Sa **17**

So **18**

Mo **19**

Di **20**

Mi **21**

Do **22**

Fr **23**

Sa **24**

☾ So **25**

Mo **26**

Di **27**

Mi **28**

Do **29**

Fr **30**

Dezember 1990

1 Sa

2 So 1. Advent 

3 Mo

4 Di

5 Mi

6 Do

7 Fr

8 Sa Mariä Empfängnis

9 So 2. Advent 

10 Mo

11 Di

12 Mi

13 Do

14 Fr

15 Sa

16 So 3. Advent

Dezember 1990

● Mo **17**

Di **18**

Mi **19**

Do **20**

Winter-Sonnwende Fr **21**

Sa **22**

4. Advent So **23**

Mo **24**

☾ Weihnachten Di **25**

Stefanstag Mi **26**

Do **27**

Fr **28**

Sa **29**

So **30**

Silvester Mo **31**



Erntezeit



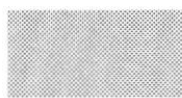
Lagerzeit

GEMÜSE	JAN.	FEB.	MÄRZ	APRIL	MAI
Artischocken					
Auberginen					
Blumenkohl					
Bohnen					
Broccoli					
Chicorée					
Chinakohl					
Cicorino					
Endivie					
Erbsen					
Fenchel					
Gurken					
Karotten					
Kefen					
Kohlrabi					
Kopfsalat					
Kresse					
Lattich					
Lauch (grün)					

Agenda



Erntezeit



Lagerzeit

GEMÜSE	JAN.	FEB.	MÄRZ	APRIL	MAI
Lauch gebleicht	Erntezeit	Erntezeit			
Löwenzahn			Erntezeit	Erntezeit	
Nüsslisalat	Erntezeit	Erntezeit	Erntezeit		
Peperoni					
Randen	Lagerzeit	Lagerzeit	Lagerzeit		
Rhabarber				Erntezeit	Erntezeit
Rosenkohl	Erntezeit	Erntezeit	Erntezeit		
Rotkabis	Lagerzeit	Lagerzeit	Lagerzeit		
Knollensellerie	Lagerzeit	Lagerzeit	Lagerzeit	Lagerzeit	
Stangensellerie					
Schwarzwurzeln	Lagerzeit	Lagerzeit			
Spargeln				Erntezeit	Erntezeit
Spinat				Erntezeit	Erntezeit
Tomaten					
Topinambur	Erntezeit	Erntezeit	Erntezeit	Erntezeit	
Wirz	Lagerzeit	Lagerzeit	Lagerzeit		
Zucchetti					
Zuckermais					



Erntezeit



Lagerzeit

OBST	JAN.	FEB.	MÄRZ	APRIL	MAI
Apfel					
Aprikose					
Birne					
Brombeere					
Cassis					
Erdbeere					
Heidelbeere					
Himbeere					
Holunder					
Johannisbeere					
Kirsche (süss)					
Melone					
Pfirsich					
Pflaume					
Preiselbeere					
Quitte					
Sauerkirsche					
Stachelbeere					
Weintraube					
Zwetschge					

