

# HEIMISCHES OBST UND GEMÜSE

Wann gibt es was?

## Heimisches Gemüse

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Auberginen				🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠		
Blumenkohl				🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Bohnen (Busch-, Stangenbohnen)					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Brokkoli					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Chinakohl	🏠	🏠	🏠		🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Dicke Bohnen (Acker-, Saubohnen)					☀️	☀️	☀️					
Erbsen, Zuckererbsen					☀️	☀️	☀️	☀️				
Fenchel					🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Grünkohl	☀️	☀️	☀️							☀️	☀️	☀️
Gurken (Salat-, Minigurken)		🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠
Gurken (Einlege-, Schälgurken)					☀️	☀️	☀️	☀️				
Kartoffeln	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠
Knoblauch					☀️	☀️	☀️	☀️				
Kohlrabi				🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱
Kopfkohl (Rot-, Weiß-, Wirsingkohl)	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Kürbis	🏠	🏠				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	🏠
Möhren	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Mangold					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Pastinaken, Wurzelpetersilie	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Paprika				🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	
Porree (Lauch)	🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Radieschen	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Rettich	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Rhabarber		🌱	🌱	🌱	☀️	☀️						
Rosenkohl	☀️	☀️						☀️	☀️	☀️	☀️	
Rote Beete	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Schwarzwurzel	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠			☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Sellerie, Knollensellerie	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Sellerie, Stangensellerie					🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Spargel			🌱	🌱	🌱	🌱						
Speiserüben (Mai-, Herbstrüben)				🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Spinat				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Spitzkohl	🏠	🏠			🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Steckrüben (Kohlrüben)	🏠	🏠	🏠	🏠				☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Tomaten: geschützter Anbau					🌱	🌱	🌱	🌱				
Tomaten: Gewächshaus			🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠
Topinambur	☀️	☀️	☀️							☀️	☀️	☀️
Zucchini					🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Zuckermais							☀️	☀️	☀️			
Zwiebeln	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings-				🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	

## Heimisches Obst

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Aprikosen						☀️	☀️	☀️				
Birnen	🏠	🏠						☀️	☀️	☀️	🏠	🏠
Brombeeren							☀️	☀️	☀️	☀️		
Erdbeeren					🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱		
Heidelbeeren							☀️	☀️				
Himbeeren						🌱	☀️	☀️				
Johannisbeeren						🌱	☀️	☀️				
Kirschen, sauer							☀️	☀️				
Kirschen, süß						🌱	☀️	☀️				
Mirabellen/Renekloden							☀️	☀️	☀️			
Pfirsiche/Nektarinen								☀️	☀️			
Pflaumen/Zwetschgen								☀️	☀️			
Quitten									☀️	☀️		
Stachelbeeren						☀️	☀️	☀️				
Tafeltrauben								☀️	☀️	☀️		

## Heimische Salate

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Eisbergsalat					🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Endiviasalat					🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Feldsalat	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱
Kopfsalat, bunte Salate			🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱
Radicchio	🏠					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Romanasalate					🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Rucola (Rauke)	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱

## Heimische Kräuter

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Dill	🌱	🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Majoran, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Petersilie	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱
Schnittlauch	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱

### LEGENDE

- Sehr geringe Klimabelastung**
  - ☀️ Freilandprodukte
- Geringe bis mittlere Klimabelastung**
  - 🌱 Geschützter Anbau (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)
  - 🏠 Lagerware
  - 🌱 Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern
- Hohe Klimabelastung**
  - 🏠 Produkte aus geheizten Gewächshäusern

### IMPRESSUM

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg, Berlin, Bremen, Bayern, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Saarland und Schleswig-Holstein

**Fachliche Beratung:** Leibniz-Institut für Gemüse- und Zierpflanzenbau (IGZ) e.V., Dr. Carmen Feller und Universität Bonn, INRES Gartenbauwissenschaft, Dr. Michael Blanke

**Bilder:** stock.adobe.com / Erbsen: Iurii Kachkovskiy; Trauben: zcy; Dill: Scisetti Alfio; Heidelbeeren: ange1011

**Stand:** 6. aktualisierte Auflage November 2022

© Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf

verbraucherzentrale

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages