



# /gesund & vital

Fermentieren.  
Gesund, lecker, haltbar.

## Saisonkalender für Obst

Zutat (Obst)	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Apfel	○	○	○	○	○			●	●	●	●	○
Aprikose							●	●				
Birne								●	●	●	○	○
Blaubeeren / Heidelbeeren						●	●	●	●			
Brombeeren							●	●	●			
Erdbeeren						●	●					
Himbeeren						●	●	●				
Holunderbeeren / Flieder									●	●		
Johannisbeeren						●	●	●				
Kirschen						●	●	●				
Mirabellen							●	●	●			
Pflaumen							●	●	●			
Quitten									●	●	●	
Rhababer				●	●	●						
Stachelbeeren						●	●	●				
Wassermelonen								●	●			
Weintrauben									●	●		
Zwetschgen						●	●	●	●			

- Obst ist in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar.
- Obst ist in diesem Monat als Lagerware regional verfügbar.