

FRÜCHTE	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Äpfel												
Aprikosen												
Bananen												
Birnen												
Brombeeren												
Clementinen												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Kirschen												
Kiwi												
Mandarinen												
Melone Cavaillon												
Melone Galia												
Nektarinen												
Orangen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Rhabarber												
Trauben blau												
Trauben weiss												
Wassermelonen												
Zwetschgen												

GEMÜSE/SALAT	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Auberginen												
Bärlauch												
Blumenkohl												
Bohnen												
Broccoli												
Eisberg												
Erbsen												
Fenchel												
Gurken												
Kabis Rot & Weiss												
Karotten												
Kartoffeln												
Kefen												
Kohlräbli												
Kopfsalat												
Kürbis												
Lattich												
Lauch												
Lollo												
Nüsslisalat												
Pastinaken												
Peperoni												
Radiesli												
Randen												
Rettich												
Romanesco												
Rosenkohl												
Spinat												
Spargel												
Tomaten												
Wirz												
Zucchetti												
Zuckerhut												