

# Saisonkalender Natur genießen - Obst

Version: 29.09.2026



| Januar                                                                                                                                                                                                                                              | Februar                                                                                                                                                                                                                           | März                                                                                                                                                                                                      | April                                                                                                                                                                 | Mai                                                                                                                                                                                                 | Juni                                                                                                                                                                                                                                                         | Juli                                                                                                                                                                                                                                                                                     | August                                                                                                                                                                                                                                                                                        | September                                                                                                                                                                                                                                                  | October                                                                                                                                                                                                                                                                      | November                                                                                                                                                                                                                                                           | Dezember |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Frisch:</b><br>Avocado<br>Clementine<br>Kaki<br>Kiwi<br>Mandarine<br>Orange<br>Pampelmuse<br>Zitrone<br><b>Gelagert:</b><br>Apfel<br>Birne<br><b>Exotisch:</b><br>Ananas<br>Ananas<br>Banane*<br>Litchi<br>Mango<br>Maracuja<br>Papaya<br>Pomelo | <b>Frisch:</b><br>Avocado<br>Clementine<br>Kiwi<br>Mandarine<br>Orange<br>Pampelmuse<br>Zitrone<br><b>Gelagert:</b><br>Apfel<br>Birne<br><b>Exotisch:</b><br>Ananas<br>Banane*<br>Litchi<br>Mango<br>Maracuja<br>Papaya<br>Pomelo | <b>Frisch:</b><br>Avocado<br>Clementine<br>Kiwi<br>Mandarine<br>Orange<br>Zitrone<br><b>Gelagert:</b><br>Apfel<br>Birne<br><b>Exotisch:</b><br>Ananas<br>Banane*<br>Mango<br>Maracuja<br>Papaya<br>Pomelo | <b>Frisch:</b><br>Avocado<br>Kiwi<br>Orange<br>Rhabarber<br>Zitrone<br><b>Gelagert:</b><br>Apfel<br>Birne<br><b>Exotisch:</b><br>Ananas<br>Banane*<br>Mango<br>Papaya | <b>Frisch:</b><br>Avocado<br>Erdbeere<br>Himbeere<br>Kiwi<br>Rhabarber<br>Wassermelone<br>Zitrone<br><b>Gelagert:</b><br>Apfel<br>Birne<br><b>Exotisch:</b><br>Ananas<br>Banane*<br>Mango<br>Papaya | <b>Frisch:</b><br>Aprikose<br>Brombeere<br>Erdbeere<br>Heidelbeere<br>Himbeere<br>Johannisbeere<br>Kirsche<br>Melone<br>Pflaume<br>Rhabarber<br>Stachelbeere<br>Wassermelone<br>Zitrone<br><b>Gelagert:</b><br>Apfel<br>Birne<br><b>Exotisch:</b><br>Banane* | <b>Frisch:</b><br>Apfel<br>Aprikose<br>Birne<br>Brombeere<br>Erdbeere<br>Feige<br>Heidelbeere<br>Himbeere<br>Johannisbeere<br>Kirsche<br>Melone<br>Nektarine<br>Pfirsich<br>Pflaume<br>Pflaume<br>Preiselbeere<br>Stachelbeere<br>Wassermelone<br>Zitrone<br><b>Exotisch:</b><br>Banane* | <b>Frisch:</b><br>Apfel<br>Birne<br>Brombeere<br>Heidelbeere<br>Feige<br>Granatapfel<br>Himbeere<br>Kiwi<br>Melone<br>Mirabelle<br>Nektarine<br>Pfirsich<br>Pflaume<br>Physalis<br>Preiselbeere<br>Stachelbeere<br>Traube<br>Wassermelone<br>Zitrone<br><b>Exotisch:</b><br>Banane*<br>Pitaya | <b>Frisch:</b><br>Apfel<br>Avocado<br>Birne<br>Brombeere<br>Heidelbeere<br>Himbeere<br>Kaki<br>Kiwi<br>Orange<br>Pflaume<br>Preiselbeere<br>Quitte<br>Traube<br>Zwetschge<br>Zitrone<br><b>Exotisch:</b><br>Ananas<br>Banane*<br>Mango<br>Papaya<br>Pitaya | <b>Frisch:</b><br>Avocado<br>Clementine<br>Granatapfel<br>Kaki<br>Kiwi<br>Mandarine<br>Orange<br>Pampelmuse<br>Quitte<br>Traube<br>Zitrone<br><b>Gelagert:</b><br>Apfel<br>Birne<br><b>Exotisch:</b><br>Ananas<br>Banane*<br>Litchi<br>Mango<br>Maracuja<br>Papaya<br>Pomelo | <b>Frisch:</b><br>Avocado<br>Clementine<br>Granatapfel<br>Kaki<br>Kiwi<br>Mandarine<br>Orange<br>Pampelmuse<br>Quitte<br>Zitrone<br><b>Gelagert:</b><br>Apfel<br>Birne<br><b>Exotisch:</b><br>Ananas<br>Banane*<br>Litchi<br>Mango<br>Maracuja<br>Papaya<br>Pomelo |          |

## Allgemeiner Rahmen /Legende:

FrISChe lokale Produkte sind stets zu bevorzugen.

Alle Obst- und Gemüsesorten, die in der EU angebaut werden können, müssen stets aus einem EU-Mitgliedstaat stammen (unter EU sind die Länder der Europäischen Union ohne ihre Überseegebiete zu verstehen).

Jedes Obst, das in einer Spalte fehlt, ist vor Ort nicht erhältlich, sofern nicht ein lokaler Erzeuger das Gegenteil nachweist.

Der Kauf einer Frucht einen Monat vor oder nach der Saison kann aus wetterbedingten Gründen gestattet werden.

**Exotisch:** Dies bedeutet, dass eine Beschaffung in diesen Monaten zulässig ist, jedoch ausschließlich unter der Voraussetzung, dass die Produkte aus fairem Handel oder aus biologischem Anbau stammen. In den Sommermonaten wird angesichts des reichlichen Angebots an einheimischem Obst der Rückgriff auf exotische Produkte nicht als gerechtfertigt angesehen.

\* Für Bananen ist eine doppelte Zertifizierung erforderlich, d. h., dieses Produkt muss aus biologischem Anbau und aus fairem Handel stammen.

Als zweite Wahl ist die Belieferung mit Tiefkühlware zulässig, jedoch ausschließlich aus biologischem Anbau. Ein frisches lokales Produkt darf im Gefrierschrank gelagert werden und muss dabei nicht unbedingt aus biologischem Anbau stammen.