VHS
DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

wiener umwelt anwaltschaft

DIE UMWELT BERATUNG

beohMarketing_AdobeStock

Obst und Gemüse Saisonkalender

Bunte Vielfalt aus der Region!

Im Supermarkt gibt es im Jänner wie im Juli das gleiche Angebot. Ganz anders sieht es am Bio-Bauernmarkt, im Bioladen, bei Foodcoops und im regionalen Biokistl aus. Über Direktvermarktung werden heimische Raritäten angeboten, die mit vollem Geschmack, intensivem Aroma und deutlich mehr Inhaltsstoffen punkten. Auch vergessene Gemüse- und Obstsorten werden in der Biolandwirtschaft wieder kultiviert und machen Appetit auf Vitamine.

© Arche Noah

Feuerbohne - Die „Steirische Käferbohne“ ist eine Sorte der Feuerbohne. Ihre violetten Samen sind mit einer schwarzen Sprenkelung versehen. Die Feuerbohne hat ihren Ursprung in Lateinamerika.

© Arche Noah

Forellensalat - Dieser Butterkopfsalat mit rot gesprenkelten Blättern wurde früher traditionell als Wintersalat kultiviert. Die kleinen, kompakten Köpfe sind relativ frosttolerant.

© Arche Noah

Grazer Krauthäuptel - Seine hellgrünen Blätter sind besonders knackig. Das Grazer Krauthäuptel schießt bei Hitze nicht aus und bleibt auch nach dem Schnitt frisch und haltbar.

© Arche Noah

Kipflerbohne - Unter den Fisolen sind die Kipflerbohnen eine Spezialität des südsteirischen Raums. Sie lassen sich auch noch im späten Stadium verwerten, ohne fädig oder bastig zu werden.

Ruckszio- AdobeStock

Neuseeländerspinat - Er wird „Brockspinat“ genannt und ist im Sommer eine gute Alternative zu herkömmlichem Spinat. Die dickfleischigen Blätter werden ausschließlich gekocht verwendet.

ExQuisine - AdobeSTock

Asiasalate sind reich an wertvollen Senfölen. Sie erdulden Kälte und können auch bei Frost geerntet werden. Sowohl die milden, als auch die scharfen Sorten sind als Salat oder Gemüse verwendbar.

Neue Sorten auszuprobieren, zahlt sich aus. Denn andere Formen und Farben sind häufig auch mit einem anderen Geschmack verbunden: süßer oder saurer, schärfer, bitterer oder milder. Entdecken Sie Ihre neue Lieblingssorte!

ARCHE NOAH

© juliedeshaies - AdobeStock

Paprika - Paprika wurden vom Balkan nach Österreich gebracht und weiter gezüchtet. Rote und grüne Paprikafrüchte sind keine unterschiedlichen Sorten, sondern unterschiedlich reife Früchte.

© Karina Baumgart- AdobeStock

Paradeiser - Es werden hunderte Sorten für jeden Geschmack und für verschiedene Gerichte gezüchtet. Erst um 1900 begann man das Potenzial dieses Gemüses auch bei uns zu entdecken.

© Arche Noah

Ochsenherz - Die aromatische, süße und saftige Karotte gilt als Spezialität. Diese Karottensorte mit kurzer, breitschultriger Wurzel wird im Bio-Landbau wieder kultiviert.

© Arche Noah

Graue Herbstrenette - bekannt auch als „Lederer“, ist ein fester, süß-säuerlicher Apfel. Dieser saftige Herbstapfel ist bis Weihnachten haltbar.

© Arche Noah

Mostbirne - Die großkronigen Mostbirnbäume prägen im Mostviertel und anderen Teilen Österreichs das Landschaftsbild. Es sind weit über 100 Sorten bekannt.

© Arche Noah

Weingartenpfirsich - Weingartenpfirsiche schmecken herrlich aromatisch und leicht herb. Sie reifen spät, sind relativ klein und haben eine raue Schale.

Alles zu seiner Zeit!

Obst und Gemüse, das Wind und Wetter ausgesetzt ist, enthält viele Vitamine, Mineralstoffe, gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe und Aromen. Das schmeckt man! Sonnengereifte Paradeiser schmecken deutlich besser als künstlich kultivierte Glashausware, frisch gestochener Spargel aus der Region ist weit aromatischer als Flugware aus Übersee.

DIE UMWELTBERATUNG zeigt in diesem Saisonkalender, wann die verschiedenen **Obst- und Gemüsesorten in Österreich frisch oder aus dem Lager erhältlich sind**. In diesem Zeitraum können die Produkte ohne Weiteres bei uns gekauft werden - ganz ohne Klimabelastung durch das Heizen und Beleuchten von Glashäusern oder weite Transportwege rund um den Globus. Die Verfügbarkeit der Lebensmittel kann aufgrund von Wetterkapriolen und Klimawandel manchmal ein wenig von den Angaben im Saisonkalender abweichen und ist auch regional unterschiedlich.

Wer Bio kauft, vermeidet gesundheitsbedenkliche Rückstände und schont gleichzeitig Boden, Grundwasser und Tierwelt. Leicht lösliche Düngemittel und synthetische Pestizide sind im Biolandbau nicht erlaubt. Die biologische Landwirtschaft erzeugt weniger klimaschädliche Treibhausgase als die konventionelle Landwirtschaft. Frisch und gesund genießen, ist ein persönlicher Gewinn an Lebensqualität und ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz!

Saisonal, regional, biologisch, pflanzlich!

Weitere Informationen und Einkaufsquellen
für die klimafreundliche Ernährung mit regionalen, saisonalen, biologischen und pflanzlichen Zutaten erhalten Sie auf **www.umweltberatung.at/ernaehrung**.
Saisonale Rezepte finden Sie auf **www.umweltberatung.at/rezepte**.

DIE UMWELTBERATUNG
+43 1 803 32 32
service@umweltberatung.at

Bleiben wir in Kontakt

Impressum: März 2024, Herausgeberin, Medieninhaberin: Die Wiener Volkshochschulen GmbH - DIE UMWELTBERATUNG, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien. Für den Inhalt verantwortlich: Herbert Schweiger, Geschäftsführer der Wiener Volkshochschulen; Redaktion: Michaela Knieli, Gabriele Homolka, basierend auf dem Konzept von Ulrike Zimmermann; Layout: Monika Kupka; DIE UMWELTBERATUNG ist eine Einrichtung der Wiener Volkshochschulen GmbH und wird von der Stadt Wien - Umweltschutz basisfinanziert.

Stadt Wien

Gemüse und Obst der Saison

DIE UMWELT BERATUNG

Zwiebel
1 2 3 4 **5 6 7 8 9** 10 11 12

Karotte
1 2 3 4 5 **6 7 8 9** 10 11 12

Erdäpfel
1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12

Sellerie
1 2 3 4 5 6 **7 8 9 10** 11 12

Rote Rüben
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Knoblauch
1 2 3 4 5 6 **7 8** 9 10 11 12

Asia-Salate
1 2 3 4 5 6 7 8 **9 10 11 12**

Spinat
1 2 3 **4 5 6 7** 8 **9 10 11** 12

Radieschen
1 2 **3 4 5 6** 7 8 **9 10 11 12**

Spargel
1 2 3 **4 5 6** 7 8 9 10 11 12

Mangold
1 2 3 **4 5 6 7 8 9 10 11** 12

Erdbeeren
1 2 3 4 **5 6 7 8** 9 10 11 12

Blattsalate
1 2 3 **4 5 6 7 8 9 10 11** 12

Kohlrabi
1 2 3 **4 5 6 7 8 9 10 11 12**

Karfiol
1 2 3 4 **5 6 7 8 9 10** 11 12

Kirschen/Weichseln
1 2 3 4 **5 6 7** 8 9 10 11 12

Feldgurken
1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12

Erbsen
1 2 3 4 **5 6 7** 8 9 10 11 12

Beeren
1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12

Fisolen
1 2 3 4 5 **6 7 8 9** 10 11 12

Paradeiser
1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12

Paprika
1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12

Brokkoli
1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10 11 12**

Fenchel
1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12

Zucchini
1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12

Stangensellerie
1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12

Kohl
1 2 3 4 5 6 7 8 **9 10 11 12**

Kraut
1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10** 11 12

Porree
1 2 3 4 5 **6 7 8 9 10 11 12**

Marillen
1 2 3 4 5 6 **7 8** 9 10 11 12

Ribiseln
1 2 3 4 5 **6 7 8** 9 10 11 12

Mais
1 2 3 4 5 6 **7 8 9** 10 11 12

Heidelbeeren
1 2 3 4 5 6 **7 8 9** 10 11 12

Pfirsiche/Nektarinen
1 2 3 4 5 6 **7 8 9** 10 11 12

Melonen
1 2 3 4 5 6 7 **8 9 10** 11 12

Äpfel
1 2 3 4 5 6 **7 8 9 10** 11 12

Melanzani
1 2 3 4 5 6 **7 8 9 10 11** 12

Birnen
1 **2** 3 4 5 6 **7 8 9 10** 11 12

Endivien/Frisee
1 2 3 4 5 6 **7 8 9 10 11** 12

Zwetschken
1 2 3 4 5 6 **7 8 9** 10 11 12

Kürbis
1 2 3 4 5 6 7 **8 9 10** 11 12

Chinakohl
1 2 3 4 5 6 7 8 **9 10 11 12**

Weintrauben
1 2 3 4 5 6 7 **8 9 10** 11 12

Radicchio
1 2 3 4 5 6 7 8 **9 10** 11 12

Pastinaken
1 2 3 4 5 6 7 8 **9 10** 11 12

Vogerlsalat
1 2 3 4 5 6 7 8 **9 10 11 12**

Quitten
1 2 3 4 5 6 7 8 9 **10** 11 12

Kohlsprossen
1 2 3 4 5 6 7 8 **9 10 11 12**

Ruckszio - AdobeStock

Markus Mainka - AdobeStock

reif in Österreich, Anbau ohne Beheizung

österreichische Lagerware

aus heimischer, unbeheizter Produktion nicht verfügbar

SCAN ME