

Saisonkalender für die Selbstversorgung durch Fermentation

Mit diesen Kalendern kannst du regionales Gemüse und Früchte optimal für die Fermentation nutzen. Die Tabellen zeigen dir, wann welche Sorten in Deutschland erntereif sind oder als Lagerware verfügbar sind. Zitrusfrüchte sind als Import-Ausnahme enthalten, da sie sich hervorragend fermentieren lassen und im Winter günstig erhältlich sind. Viel Spaß beim Fermentieren!

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Blumenkohl				X	X	X	X					
Brokkoli					X	X	X	X				
Chinakohl							X	X	X	X		
Fenchel						X	X	X	X			
Grüne Bohnen					X	X	X					
Grünkohl	X	X				X	X	X	X			
Gurken					X	X	X	X				
Karotten	L	L	L	L	X	X	X	X	X	X	L	L
Kohlrabi				X	X	X	X	X				
Kürbis							X	X	X			
Mangold					X	X	X	X	X			
Paprika						X	X	X	X			
Pastinaken	X	X	X				X	X	X	X		
Radieschen			X	X	X							
Rettich (Weißer)						X	X	X	X			
Rote Bete	L	L	L	L			X	X	X	X	L	L
Rosenkohl	X	X				X	X	X	X			
Sellerie (Knolle)	L	L	L	L			X	X	X	X	L	L
Schwarz- wurzeln	X	X	X				X	X	X	X		
Spitzkohl					X	X	X	X	X	X		
Tomaten						X	X	X				
Topinambur	X	X	X				X	X	X	X		
Weißkohl	L	L	L	L			X	X	X	X	L	L
Wirsing	X	X				X	X	X	X	X	X	
Zucchini					X	X	X	X				

Obst	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel	L	L	L	L			X	X	X	L	L	
Birnen	L	L	L				X	X	X	L	L	
Brombeeren						X	X					
Erdbeeren			X	X	X							
Hagebutten						X	X	X				
Heidelbeeren					X	X						
Himbeeren				X	X	X						
Holunder-beeren						X	X					
Johannis-beeren					X	X						
Kirschen					X	X						
Mirabellen						X	X					
Pfirsiche/ Nektarinen					X	X	X					
Pflaumen						X	X	X				
Quitten							X	X				
Rhabarber			X	X	X							
Stachelbeeren					X	X						
Trauben						X	X	X				
Zwetschgen						X	X					
Orangen (I)	X	X	X	X				X	X	X		
Zitronen (I)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Mandarinen (I)	X	X	X				X	X	X			