## Gemüse à la Saison

| Januar | Februar | März | April | Mai | Juni | Juli | August | September | Oktober | November | Dezember |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Feldsalat | Feldsalat | Brennessel | Brennessel | Brennessel | Blumenkohl | Blumenkohl | Blumenkohl | Blumenkohl | Blumenkohl | Blumenkohl | Feldsalat |
| Grünkohl | Grünkohl | Feldsalat | Löwen- | Garten- | Bohnen, | Bohnen, | Bohnen, | Bohnen, | Brokkoli | Brokkoli | Grünkohl |
| Pastinaken | Löwenzahn | Grünkohl | zahn | salate | dicke | dicke | dicke | Garten- | Chinakohl | Chinakohl | Pastinaken |
| Porree | Pastinaken | Löwenzahn | Sauer- | Löwen- | Bohnen, | Bohnen, | Bohnen, | Brokkoli | Endivien | Endivien | Rosenkohl |
| Rosenkohl | Porree | Pastinaken | ampfer | zahn | Garten- | Garten- | Garten- | Chinakohl | Feldsalat | Feldsalat | Sauerkraut |
| Rotkohl | Rosenkohl | Porree | Sauerkraut | Mangold | Brennessel | Brokkoli | Brokkoli | Endivien | Fenchel | Fenchel | Schwarz- |
| Sauerkraut | Rotkohl | Sauer- | Spargel | Radieschen | Brokkoli | Endivien | Endivien | Feldsalat | Garten- | Kürbis | wurzeln |
| Schwarz- | Sauerkraut | ampfer | Spinat | Rettich | Erbsen | Erbsen | Erbsen | Fenchel | salate | Möhren | Sprossen |
| wurzeln | Schwarz- | Sauerkraut | Weiße | Rübstiel | Garten- | Garten- | Fenchel | Garten- | Gurken | Pastinaken | Sellerie, |
| Sellerie, | wurzeln | Sprossen | Rübe | Spargel | salate | salate | Garten- | salate | Kohlrabi | Porree | Knollen- |
| Knollen- | Sellerie, | Wurzel- | Weißkohl | Spinat | Kohlrabi | Gurken | salate | Gurken | Kürbis | Rosenkohl | Steckrübe |
| Sprossen | Knollen- | petersilie | Wildpilze | Weiße | Mangold | Kohlrabi | Gurken | Kohlrabi | Mais | Rote Bete | Weiße |
| Steckrübe | Sprossen | | Wirsing | Rübe | Möhren | Kürbis | Kohlrabi | Kürbis | Mangold | Rotkohl | Rübe |
| Weißkohl | Steckrübe | | Zucchini | Weißkohl | Porree | Mais | Kürbis | Mais | Möhren | Rübstiel | Weißkohl |
| Wirsing | Weißkohl | | Zwiebeln | Wildpilze | Radieschen | Mangold | Mais | Mangold | Porree | Schwarz- | Wirsing |
| Wurzel- | Wirsing | | | Wirsing | Rettich | Möhren | Mangold | Möhren | Radieschen | wurzeln | Wurzel- |
| petersilie | Wurzel- | | | Zucchini | Rübstiel | Porree | Möhren | Porree | Rettich | Sellerie, | petersilie |
| | petersilie | | | Zwiebeln | Spargel | Radieschen | Porree | Radieschen | Rosenkohl | Knollen- | |
| | | | | | Spinat | Rettich | Radieschen | Rettich | Rote Bete | Sprossen | |
| | | | | | Weiße | Rotkohl | Rettich | Rosenkohl | Rotkohl | Steckrübe | |
| | | | | | Rübe | Sellerie, | Rotkohl | Rote Bete | Rübstiel | Weiße | |
| | | | | | Weißkohl | Stauden- | Sellerie, | Rotkohl | Schwarz- | Rübe | |
| | | | | | Wildpilze | Spinat | Stauden- | Sellerie, | wurzeln | Weißkohl | |
| | | | | | Wirsing | Tomaten | Spinat | Knollen- | Sellerie, | Wirsing | |
| | | | | | Zucchini | Wildpilze | Tomaten | Sellerie, | Knollen- | Wurzel- | |
| | | | | | Zwiebeln | Zucchini | Wildpilze | Stauden- | Sprossen | petersilie | |
| | | | | | | Zwiebeln | Zucchini | Spinat | Steckrübe | | |
| | | | | | | | Zwiebeln | Tomaten | Weiße | | |
| | | | | | | | | Weißkohl | Rübe | | |
| | | | | | | | | Wildpilze | Weißkohl | | |
| | | | | | | | | Wirsing | Wirsing | | |
| | | | | | | | | Wurzel- | Wurzel- | | |
| | | | | | | | | petersilie | petersilie | | |
| | | | | | | | | Zucchini | Zucchini | | |
| | | | | | | | | Zwiebeln | Zwiebeln | | |

Quelle: Vollwertküche, S. 24 f.