



## Merkblatt - Gemüse- und Früchteliste mit Saisonkalender

Gemüse	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
<i>Zubereitungsart: geraspelt oder püriert</i>												
Artischocke												
Blumenkohl (gekocht, wenig)												
Broccoli (gekocht, wenig)												
Fenchel												
Gurken												
Ingwer (wenig)*												
Karotten (mit Kraut)												
Kürbis (ohne Strunk)												
Knollensellerie												
Kohlrabi (mit Kraut, wenig)												
Maniok*												
Pastinake												
Petersilienwurzel												
Radieschen (mit Kraut)												
Rotkohl (gekocht)												
Rosenkohl (gekocht, wenig)												
Peperoni rot (ohne Schale/Strunk)												
Rote Beete/Randen (wenig)												
Rüben/Räben												
Romanesco (gekocht)												
Süßkartoffel (roh)*												
Stangen-/ Staudensellerie												
Schwarzwurzel												
Spargel												
Spitzkohl (gekocht, wenig)												
Topinambur												
Zucchetti/Zucchini												

\*Diese Gemüse werden ganzjährig angeboten und i.d.R. nicht in der Schweiz angebaut.

Trotz aller Sorgfalt kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit keine Haftung übernommen werden.

Quelle: [www.gemuese.ch](http://www.gemuese.ch)



# • FREUDE AM HUND

natürlich • ganzheitlich • gesund

Blattgemüse	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
<i>Zubereitungsart: zerkleinert oder püriert</i>												
Chicorée												
Chinakohl												
Erdbeerspinat												
Endiviensalat/Frisée												
Feld-/Nüsslisalat												
Federkohl (gekocht, wenig)												
Grünkohl (gekocht, wenig)												
Karottengrün												
Kohlrabi grün												
Kopfsalat												
Lattich/Römersalat												
Mangold/Krautstiel (wenig)												
Portulak (wenig)												
Pak-Choi (wenig)												
Radicchio/Cicorino rosso												
Rucola												
Rotkohl/Rotkabis (gekocht, wenig)												
Rübstiel/Stielmus												
Spinat (wenig)												
Weisskohl/-kabis (gekocht, wenig)												
Wirz/Wirsing (gekocht, wenig)												

Trotz aller Sorgfalt kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit keine Haftung übernommen werden.  
Quelle: [www.gemuese.ch](http://www.gemuese.ch)



# FREUDE AM HUND

natürlich • ganzheitlich • gesund

Früchte	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
<i>Zubereitungsart: geraspelt oder püriert</i>												
Äpfel	[orange]											
Aprikosen (ohne Kern)						[orange]	[orange]	[orange]				
Ananas* (ohne Schale/Strunk)												
Birne	[orange]							[orange]				
Brombeeren							[orange]	[orange]	[orange]			
Bananen* (ohne Schale)												
Clementine (ohne Schale)	[orange]	[orange]									[orange]	[orange]
Erdbeeren					[orange]	[orange]	[orange]	[orange]	[orange]			
Feigen								[orange]	[orange]	[orange]		
Felsenbirne (Kernen nicht pürieren)							[orange]	[orange]				
Goji-Beeren							[orange]	[orange]				
Granatäpfel*						[orange]	[orange]	[orange]	[orange]	[orange]	[orange]	[orange]
Himbeeren						[orange]	[orange]	[orange]	[orange]	[orange]		
Heidelbeeren							[orange]	[orange]	[orange]			
Hagebutten									[orange]	[orange]	[orange]	
Johannisbeeren rot/schwarz/weiss							[orange]	[orange]				
Kaki (ohne Strunk)	[orange]	[orange]	[orange]							[orange]	[orange]	[orange]
Kirschen (ohne Kernen)						[orange]	[orange]					
Kiwi (ohne Schale)	[orange]	[orange]	[orange]									[orange]
Kochbanane* (ohne Schale)	[orange]											
Kokosnuss* (ohne Schale)	[orange]											
Mirabellen (ohne Kernen)								[orange]	[orange]			
Melonen (ohne Schale)							[orange]	[orange]	[orange]	[orange]		
Mango* (ohne Schale)	[orange]											
Mandarinen* (ohne Schale/Kerne)	[orange]	[orange]									[orange]	[orange]
Nektarinen (ohne Kernen)							[orange]	[orange]				
Orangen (ohne Schale, wenig)	[orange]	[orange]									[orange]	[orange]
Pfirsiche (ohne Kernen)							[orange]	[orange]				
Papaya* (ohne Schale)	[orange]											
Preiselbeeren							[orange]	[orange]	[orange]			
Pflaumen (ohne Kernen)								[orange]	[orange]			
Sanddorn									[orange]	[orange]	[orange]	
Stachelbeeren							[orange]	[orange]				
Wassermelonen (ohne Schale)						[orange]	[orange]	[orange]				
Walderdbeeren*							[orange]	[orange]	[orange]			
Zwetschgen (ohne Kernen)								[orange]	[orange]			

\*Diese Früchte werden ganzjährig angeboten und i.d.R. nicht in der Schweiz angebaut.

Trotz aller Sorgfalt kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit keine Haftung übernommen werden. Quelle: swissfruit.ch