

SAISON-KALENDER

	JAN	FEB	MARZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SPT	OKT	NOV	DEZ
Erdbeeren												
Brombeeren												
Johannisbeeren												
Johannisbeeren												
Himbeeren												
Stachelbeeren												
Süßkirschen												
Sauerkirschen												
Pflaumen												
Zwetschen												
Renekloden												
Aprikosen												
Mirabellen												
Äpfel												
Birnen												
Stangensellerie												
Zucchini												
Kopfsalat												
Endiviensalat												
Feldsalat												
Chicoree												
Blattspinat												
Lollo Rossa Salat												
Batavia Salat												
Eichblatt Salat												
Eissalat												
Blumenkohl												
Brokkoli												
Schwarzwurzel												

	JAN	FEB	MARZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SPT	OKT	NOV	DEZ
Weißkohl												
Rotkohl												
Wirsing												
Chinakohl												
Rosenkohl												
Kohlrabi												
Grünkohl												
Spitzkohl												
Frühlingszwiebel												
Zwiebeln												
Porree/Lauch												
Möhren												
Radies												
Rettich												
Knollensellerie												
Rote Bete												
Dicke Bohnen												
Stangenbohnen												
Buschbohnen												
Erbsen												
Zuckermais												
Tomaten												
Salatgurken												
Einlegegurken												
Spargel												
Rhabarber												
Champignons												
Knollenfenchel												
Teltower Rübchen												

Obst und Gemüse frisch aus deutschen Landen

WAS UNSER OBST UND GEMÜSE SO WERTVOLL MACHT

		Menge pro 100 g Beitrag zur tägl. Bedarfsdeckung			
	Erdbeeren	Vitamin C Folsäure Eisen	64 mg 65 µg 960 µg		85,4% 21,7% 9,6%
	Brombeeren	Vitamin C Kalium Eisen	17 mg 189 mg 900 µg		22,7% 9,5% 9,0%
	Johannisbeeren	Vitamin C Vitamin E Eisen	177 mg 1,9 mg 1,3 mg		236,0% 15,8% 13,0%
	Johannisbeeren	Vitamin C Kalium Eisen	36 mg 238 mg 910 µg		48,0% 9,1% 11,9%
	Himbeeren	Vitamin C Pantothensäure Folsäure	25 mg 300 µg 30 µg		33,4% 5,0% 10,0%
	Stachelbeeren	Vitamin C Kalium Eisen	35 mg 203 mg 630 µg		46,7% 10,2% 6,3%
	Süßkirschen	Vitamin C Folsäure Kalium	15 mg 52 µg 229 mg		20,0% 17,4% 11,5%
	Sauerkirschen	Vitamin C Folsäure Eisen	12 mg 75 µg 600 µg		16,0% 25,0% 6,0%
	Pflaumen	Vitamin A Kalium Eisen	65 µg 221 mg 440 µg		6,5% 11,1% 4,4%
	Zwetschen	Vitamin A Kalium Eisen	65 µg 221 mg 440 µg		6,5% 11,1% 4,4%
	Renekloden	Vitamin C Kalium Eisen	6 mg 243 mg 1 mg		8,0% 12,2% 10,0%
	Aprikosen	Kalium Pantothensäure Eisen	278 mg 290 µg 650 µg		13,9% 4,8% 6,5%
	Mirabellen	Kalium Vitamin C Eisen	230 mg 7 mg 500 µg		11,5% 9,3% 5,0%
	Äpfel	Vitamin C Kalium Vitamin B ₆	12 mg 144 mg 103 µg		16% 7,2% 5,7%
	Birnen	Vitamin C Kalium Folsäure	5 mg 126 mg 14 µg		6,6% 6,3% 4,7%
	Stangensellerie	Kalium Vitamin C Pantothensäure	344 mg 7 mg 430 µg		17,2% 9,3% 7,2%
	Zucchini	Vitamin C Eisen Vitamin B ₁	75 mg 1,5 mg 210 µg		22,7% 15,0% 16,2%
	Kopfsalat	Vitamin A Folsäure Vitamin C	240 µg 75 µg 13 mg		24,0% 25,0% 17,4%
	Endiviansalat	Vitamin A Folsäure Eisen	280 µg 109 µg 1,4 mg		28,0% 36,3% 14,0%
	Feldsalat	Vitamin A Vitamin C Folsäure	650 µg 35 mg 145 µg		65,0% 46,7% 48,0%
	Chicoree	Vitamin A Vitamin C Folsäure	572 µg 9 mg 50 µg		57,2% 12,0% 16,7%
	Blattspinat	Vitamin A Vitamin C Folsäure	781 µg 52 mg 145 µg		78,1% 70,0% 48,0%
	Lollo Rossa Salat	Vitamin A Folsäure Vitamin C	240 µg 75 µg 13 mg		24,0% 25,0% 17,4%
	Batavia Salat	Vitamin A Folsäure Vitamin C	240 µg 75 µg 13 mg		24,0% 25,0% 17,4%
	Eichblatt Salat	Vitamin C Vitamin A Eisen	15 mg 148 mg 1,1 mg		20,0% 14,8% 11,0%
	Eissalat	Vitamin A Folsäure Vitamin B ₁	208 µg 53 µg 0,11 mg		20,8% 17,7% 7,8%
	Blumenkohl	Vitamin C Kalium Folsäure	73 mg 328 mg 125 µg		97,4% 41,7% 16,4%
	Brokkoli	Vitamin C Folsäure Jod	115 mg 111 µg 15 mg		153,4% 37,0% 8,0%
	Schwarzwurzel	Eisen Kalium Vitamin B ₁	3,3 mg 320 mg 110 µg		33,0% 16,0% 8,5%

		Menge pro 100 g Beitrag zur tägl. Bedarfsdeckung			
	Weißkohl	Vitamin C Vitamin B ₆ Folsäure	45 mg 174 µg 31 µg		60,2% 9,7% 10,3%
	Rotkohl	Vitamin C Folsäure Kalium	50 mg 35 µg 266 mg		66,7% 11,7% 13,3%
	Wirsing	Vitamin C Vitamin B ₆ Folsäure	49 mg 156 µg 90 µg		65,9% 8,7% 30,0%
	Chinakohl	Vitamin C Vitamin A Eisen	26 mg 71 µg 600 µg		34,7% 7,1% 6,0%
	Rosenkohl	Vitamin C Folsäure Vitamin B ₆	112 mg 182 µg 336 µg		149,4% 60,7% 18,7%
	Kohlrabi	Vitamin C Folsäure Magnesium	63 mg 70 µg 43 mg		84,0% 23,0% 12,3%
	Grünkohl	Vitamin C Vitamin A Calcium	105 mg 862 µg 212 mg		140,0% 86,2% 23,6%
	Spitzkohl	Vitamin C Vitamin B ₆ Folsäure	45 mg 174 µg 31 µg		60,0% 9,7% 10,3%
	Frühlingszwiebel	Vitamin C Folsäure Eisen	26 mg 54 µg 1,9 mg		34,6% 18,0% 19,0%
	Zwiebeln	Vitamin C Vitamin B ₆ Kalium	7,13 mg 152 µg 135 mg		9,5% 8,4% 6,5%
	Porree/Lauch	Vitamin C Vitamin B ₆ Folsäure	26 mg 257 µg 103 µg		34,7% 14,3% 34,3%
	Möhren	Vitamin A Vitamin B ₆ Eisen	1,57 mg 270 µg 2,1 mg		157% 15,0% 21,0%
	Radies	Vitamin C Kalium Folsäure	29 mg 255 mg 24 µg		38,7% 12,8% 8,0%
	Rettich	Vitamin C Kalium Eisen	27 mg 322 mg 800 µg		36,0% 16,1% 8,0%
	Knollensellerie	Folsäure Kalium Vitamin B ₆	76 µg 321 mg 200 µg		25,4% 16,1% 11,1%
	Rote Bete	Folsäure Kalium Vitamin C	83 µg 336 mg 10 mg		27,7% 16,8% 13,4%
	Dicke Bohnen	Vitamin C Eisen Vitamin B ₁	33 mg 2 mg 230 µg		44,0% 20,0% 17,7%
	Stangenbohnen	Vitamin C Vitamin B ₆ Folsäure	20 mg 264 µg 70 µg		26,7% 14,7% 23,3%
	Buschbohnen	Vitamin C Vitamin B ₆ Folsäure	20 mg 264 µg 70 µg		26,7% 14,7% 23,3%
	Erbsen	Vitamin B ₁ Eisen Kalium	0,32 mg 1,9 mg 340 mg		24,6% 19,0% 17,0%
	Zuckermais	Pantothensäure Vitamin C Vitamin B ₁	890 µg 12 mg 150 µg		14,8% 16,0% 11,5%
	Tomaten	Vitamin C Folsäure Kalium	25 mg 45 µg 242 mg		32,7% 13,5% 12,1%
	Salatgurken	Vitamin C Folsäure Kalium	8 mg 27 µg 141 mg		10,7% 9,0% 7,0%
	Einlegegurken	Vitamin C Folsäure Kalium	8 mg 27 µg 141 mg		10,7% 9,0% 7,0%
	Spargel	Vitamin C Folsäure Vitamin B ₁	20 mg 108 µg 111 µg		26,7% 36,0% 8,5%
	Rhabarber	Vitamin C Kalium Eisen	10 mg 270 mg 530 µg		13,4% 13,5% 5,3%
	Champignons	Vitamin B ₂ Kalium Eisen	440 mg 417 mg 112 mg		25,9% 20,9% 11,2%
	Knollenfenchel	Vitamin C Folsäure Eisen	93 mg 100 µg 2,7 mg		124,0% 33,3% 27,0%
	Teltower Rübchen	Vitamin C Vitamin B ₆ Kalium	33 mg 200 µg 227 mg		44,0% 11,1% 11,4%

Quellen: Souci, Fachmann, Kraut; Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwerttabellen; 5. Auflage — Beate u. Helmut Heseker; Nährstoffe in Lebensmitteln; Die große Energie- u. Nährwerttabelle; 1993 — Elmadfa, Aign, Muskat, Fritzsche, Cremer; Die große GU Nährwert-Tabelle; 1996/97