

ESSEN ISST FAIR!

Faire Ernährung ist mehr als nur Lebensmittel mit einem Fairtrade-Logo zu kaufen. Um zusätzlich zu einem ausgewogenen, für die Erzeuger*innen fairen und ökologisch weniger bedenklichen Mix an Nahrungsmitteln beizutragen, könnt ihr zum Beispiel einfach die Produkte kaufen, die bei uns regional und saisonal erzeugt werden. So unterstützt ihr nicht nur die Landwirtschaft hier, sondern spart auch noch energieintensive Lagerhaltung oder den Transport der Nahrungsmittel um die halbe Welt.



GEMÜSE

■ frisch aus heimischem Anbau verfügbar
 ■ als Lagerware regional verfügbar
 ■ nicht regional-saisonal verfügbar

ZUTAT	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Aubergine												
Blumenkohl												
dicke Bohnen												
grüne Bohnen												
Brokkoli												
Butterrüben												
Champingnons												
Erbsen												
Fenchel												
Grünkohl												
Gurke (Salat-)												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kürbis												
Lauch (Porree)												
Lauch (Frühjahrszwiebel)												
Mais												
Möhren												
Paprika												
Radieschen												
Rosenkohl												
Rote Beete												
Rotkohl												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Steckrüben												
Tomaten												
Weißkohl												
Wirsingkohl												
Zucchini												
Zuckerschoten												
Zwiebeln												

OBST

■ frisch aus heimischem Anbau verfügbar
 ■ als Lagerware regional verfügbar
 ■ nicht regional-saisonal verfügbar

ZUTAT	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Apfel												
Aprikose												
Birne												
Blaubeeren												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Mirabellen												
Pflaumen												
Quitten												
Rhabarber												
Stachelbeeren												
Wassermelonen												
Weintrauben												
Zwetschgen												

SALAT

■ frisch aus heimischem Anbau verfügbar
 ■ als Lagerware regional verfügbar
 ■ nicht regional-saisonal verfügbar

ZUTAT	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Batavia												
Chicorée												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endiviensalat												
Feldsalat												
Kopfsalat												
Lollo Rosso												
Portulak												
Radicchio												
Rucola												