Gemüse-Saisonkalender

Mit Anbautipps, damit du auch
vom Balkon ernten kannst!

Inklusive Informationen zu
Einkaufsmöglichkeiten von frischem Gemüse
der Saison bei Landwirt*innen aus der Region

Ein Jedes-Jahr-Kalender …

Jänner

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ZWIEBEL

Anbau/Ernte: Anbauzeit von Frühjahr bis Herbst möglich, als Steckzwiebel oder Samen, auf humusreichem, lockerem Boden, Anbau auch im Kübel möglich, nicht neben Kartoffeln lagern

Herkunftsland: wahrscheinlich Zentralasien

Gesundheitlicher Wert: Vitamin C und B6, B7, Antioxidantien, Schwefel-Verbindungen

Rezeptideen: Zwiebelsuppe, Zwiebelringe, karamellisierte Zwiebeln

Februar

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

ROTE RÜBE

Anbau/Ernte: Anbauzeit April – Juni, sonnig, humusreich, tiefgründig, 2 cm tief, gut wässern, frühzeitig 3-4 Monate später ernten

Herkunftsland: Mittelmeerraum

Gesundheitlicher Wert: Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen sowie den Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und Folsäure

Rezeptideen: Salat, Risotto, Curry, Suppe, Couscous

März

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

PORREE

Anbau/Ernte: Vorkultur ab Januar (Sommerporree), lockerer Boden, sonniger/ halbschattiger Standort, 10 cm tief, Abstand 20 cm, Erde immer wieder anhäufeln

Herkunftsland: Zentralasien

Gesundheitlicher Wert: Vitamin C, Vitamin B1

Rezeptideen: Erdäpfel- Porreesuppe, Geschnetzeltes mit Porreesauce

April

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

SPARGEL

Anbau/Ernte: Anbauzeit April – Mai, Spargelpflanze als Wurzel erhältlich, 30 – 40 cm tief, organischen Dünger unter die Pflanze geben

Herkunftsland: Südeuropa und Asien

Gesundheitlicher Wert: kalorienarm, kaliumhaltig, harntreibende Wirkung (wobei grüner Spargel als der gesündere gilt)

Rezeptideen: Spargel-Cordon bleu, Spargelcremesuppe

Mai

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SALAT

Anbau/Ernte: Anbauzeit März – August, sonnig, nährstoffreich, lockerer Boden, Abstand 25 cm, Anbau auch im Kübel möglich, Ernte nach 8-10 Wochen

Herkunftsland: Vorderasien

Gesundheitlicher Wert: Proteine, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Phosphor, Kalium, Kalzium, Vitamin C

Rezeptideen: Backhendlsalat, Salat mit Joghurtdressing

Juni

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

RADIESCHEN

Anbau/Ernte: Anbauzeit Frühjahr bis Ende August, nach der Keimung vereinzeln auf 6 cm Abstand, mäßig gießen, nach 4-6 Wochen ernten

Herkunftsland: Asien

Gesundheitlicher Wert: Vitamin C, Folsäure, Kalium, Eisen

Rezeptideen: Radieschen-Salat, Gebackene Radieschen

Juli

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

TOMATEN

Anbau/Ernte: Vorziehen im März auf der Fensterbank, Auspflanzen im Mai an einen sonnigen, nährstoffreichen Standort.

Herkunftsland: Mittel- und Südamerika

Gesundheitlicher Wert: Vitamin A, B1, B2, C, E, Niacin, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe, besonders Kalium und Spurenelemente

Rezeptideen: Bruschetta, Pasta, eingelegte Antipasti-Tomaten

August

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

PAPRIKA/CHILI

Anbau/Ernte: Vorkultur ab Februar, nach den Eisheiligen ins Beet oder in Kübel pflanzen, nährstoffreicher Boden, warmer, windgeschützter, sonniger Standort, Königsblüte (1. Blüte) für hohen Ertrag entfernen.

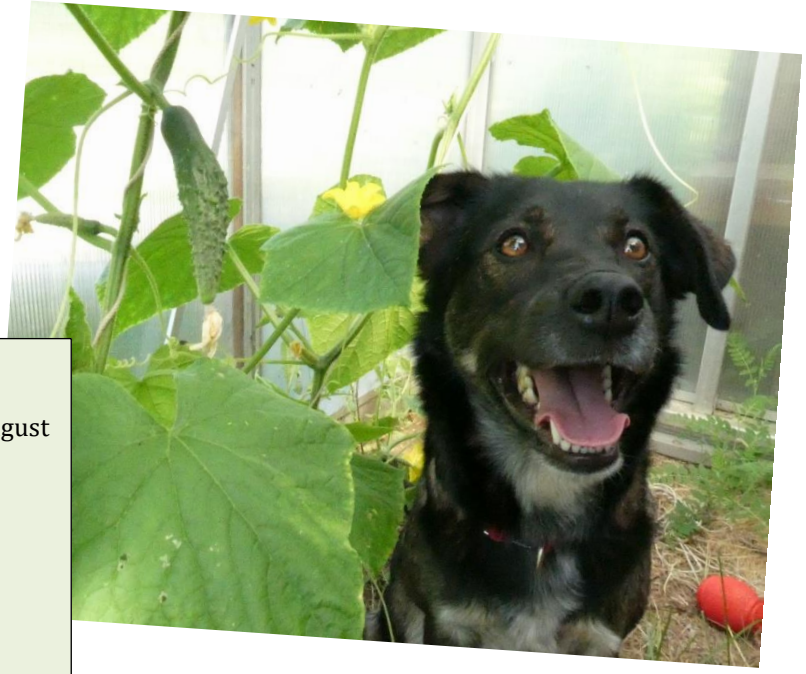
Herkunftsland: Südamerika

Gesundheitlicher Wert: Vitamin C

Rezeptideen: Paprikarahmsauce, Salate, gefüllte Paprika, Aufstriche, Chili con Carne, zum Verfeinern/ Würzen

September

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



GURKE

Anbau/Ernte: Anbauzeit im April, geerntet wird ab August

Herkunftsland: Indien und Nordeuropa

Gesundheitlicher Wert: Gurken bestehen zu 98% aus Wasser, sind verdauungsfördernd und wassertreibend

Rezeptideen: Gurkensalat, eingelegte Senfgurken

Oktober

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SELLERIE

Anbau/Ernte: Anbauzeit– Ende Februar,
sonniger, geschützter, nährstoffreicher Platz, ebenerdig einpflanzen, Abstand 20 cm, Anbau auch im Kübel möglich, Ernte ab Juni

Herkunftsland: Ägypten

Gesundheitlicher Wert: 90% aus Wasser, Vitamin A, E, B1 und C, Mineralstoffe, Eisen, Calcium

Rezeptideen: Rohkostsalat, Suppengemüse, Smoothie

November

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

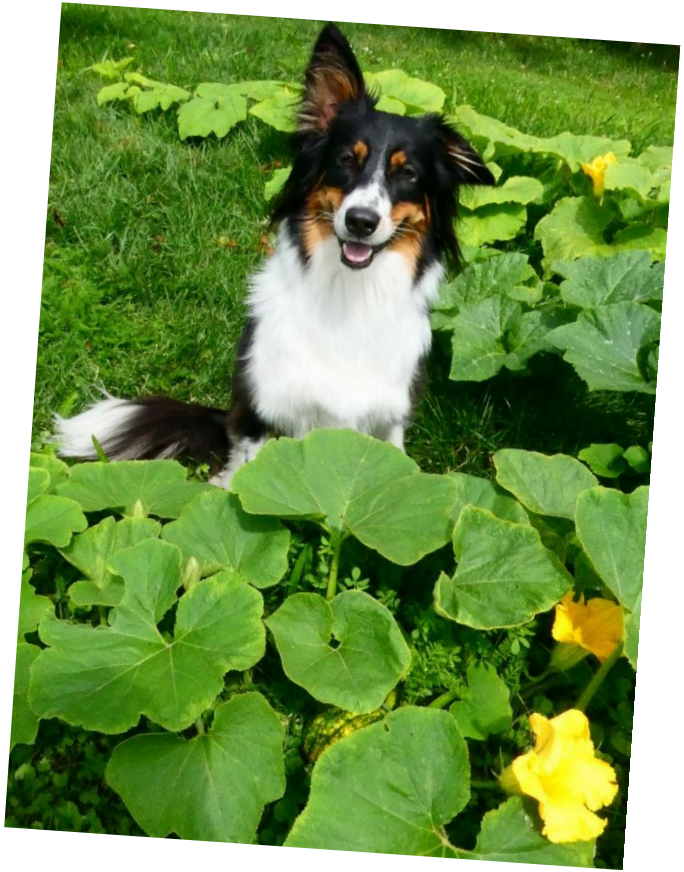
KÜRBIS

Anbau/Ernte: Anbauzeit Mai, geerntet wird im Herbst, Saattiefe 1-3 cm, genügend Abstand einplanen

Herkunftsland: Mittel- und Südamerika

Gesundheitlicher Wert: Betacarotin und Vitamin A haltig, Stärkt das Immunsystem, Kürbiskerne gelten als Quelle für ungesättigte Fettsäuren

Rezeptideen: Kürbiscremesuppe, Kartoffel-Kürbislaibchen



Dezember

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

KARTOFFEL

Anbau/Ernte: Anbauzeit März – Juli, sonnig, nährstoffreich, 10 cm tief, Abstand 35 cm, Anbau auch im Kübel oder Kartoffelturm möglich, Ernte nach dem Welken der Pflanze

Herkunftsland: Peru

Gesundheitlicher Wert: Stärke, Ballaststoffe, Eiweiß, Kalium, Magnesium, Vitamine

Rezeptideen: Potato Wedges, Kartoffelsalat, Bratkartoffeln

Informationen zu Einkaufsmöglichkeiten von frischem Gemüse der Saison bei Landwirt*innen aus der Region:

Prentlhof: Klederingerstr. 169, 1100 Wien www.prentlhof.at	**Bioigel:** Untere Hauptstraße 19,2111 Tresdorf www.bioigel.at
ADAMAH BioHof und ADAMAH BioKistl: Glinzendorf 7, 2282 Markgrafneusiedl www.adamah.at	**Biomitter:** Römerweg 14 a, 2384 Breitenfurt www.biomitter.at
Biogemüse Hopf: Hauptstraße 80, 2286 Haringsee 0676/3127749	**BioSchatzkistl:** Oberer Satzweg 17, 7100 Neusiedl am See www.bioschatzkistl.at

Impressum:

Idee und Inhalt (Text und Fotos):

Gemüse-Saisonkalender-Team der LV Bildungsmanagement 2020:
Anna Kronberger, Annalena Pröll, Elisabeth Lughofer,
Ursula Horvath, Teresa Gündar

Gesponsert von der ÖH
(Österreichische Hochschüler*innenschaft) der
Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik