tabelle.net

Saisonkalender: Obst und Gemüse aus Deutschland nach Monaten

Stand: 17. Oktober 2026 · Online mit Erklärungen und Rechner: https://tabelle.net/saisonkalender

Der Saisonkalender zeigt für 45 heimische Obst- und Gemüsesorten, in welchen Monaten sie in Deutschland F im Freiland geerntet werden und wann es sie L als Lagerware aus deutscher Ernte gibt. Die größte Auswahl aus dem Freiland hast Du im August mit 37 Sorten. Im Winter halten vor allem Grünkohl, Rosenkohl und Porree vom Feld sowie Lagerware wie Kartoffeln, Möhren und Äpfel die Saison am Laufen. Unter dem Kalender findest Du für jeden Monat die Liste „Was hat im … Saison?“.

Sorten im Kalender: 45 · Meiste Freiland-Sorten: August (37) · Wenigste Freiland-Sorten: März (3) · Spargelzeit: April bis Juni

Saisonkalender Obst: Freiland-Erntezeit und Lagerware in Deutschland

Sorte	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel	L	L	L	L	L	L	L	F	F	F	F	L
Birnen	L	L						F	F	F	L	L
Erdbeeren						F	F	F	F			
Süßkirschen						F	F	F				
Pflaumen und Zwetschgen								F	F			
Mirabellen und Renekloden							F	F	F			
Himbeeren						F	F	F				
Brombeeren							F	F	F	F		
Heidelbeeren (Kultur)							F	F				
Johannisbeeren						F	F	F				
Stachelbeeren						F	F	F				
Tafeltrauben								F	F	F		
Quitten										F	F	

F L

Freiland-Haupterntezeit in Deutschland · Lagerware aus deutscher Ernte · leer: keine heimische Freiland- oder Lagerware (Ware aus geschütztem Anbau oder Import möglich). Quelle: Saisonkalender der Verbraucherzentralen, Stand November 2022.

Saisonkalender Gemüse: Freiland-Erntezeit und Lagerware in Deutschland

Sorte	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Spargel				F	F	F						
Rhabarber				F	F	F						
Kartoffeln	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	F	L
Möhren	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	F	L
Zwiebeln	L	L	L	L	L	L	F	F	F	F	L	L
Weißkohl	L	L	L	L	L		F	F	F	F	F	L
Rotkohl	L	L	L	L	L		F	F	F	F	F	L
Wirsing	L	L	L	L	L		F	F	F	F	F	L
Grünkohl	F	F	F							F	F	F
Rosenkohl	F	F							F	F	F	F
Blumenkohl					F	F	F	F	F	F	F	
Brokkoli					F	F	F	F	F	F	F	
Kohlrabi					F	F	F	F	F	F	F	
Chinakohl	L	L	L			F	F	F	F	F	F	L
Porree (Lauch)	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Knollensellerie	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	F	L
Rote Bete	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	F	L
Pastinaken	L	L	L	L	L	L	L	F	F	F	F	L
Schwarzwurzeln	L	L	L	L	L				F	F	F	L
Steckrüben	L	L	L	L					F	F	F	L
Topinambur	F	F	F							F	F	F
Kürbis	L	L					F	F	F	F	L	L
Zucchini							F	F	F	F		
Bohnen (Busch- und Stangenbohnen)						F	F	F	F	F		
Erbsen						F	F	F	F			
Zuckermais								F	F	F		
Fenchel						F	F	F	F	F	F	

Sorte	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Mangold					F	F	F	F	F	F	F	
Spinat				F	F	F	F	F	F	F	F	
Feldsalat					F	F	F	F	F	F	F	
Kopfsalat					F	F	F	F	F	F		
Radieschen					F	F	F	F	F	F	F	

F L

Freiland-Haupterntezeit in Deutschland · Lagerware aus deutscher Ernte. Gibt es in einem Monat beides, steht F. Weiß-, Rotkohl und Wirsing führt die Verbraucherzentrale gemeinsam als Kopfkohl. Ware aus Folientunnel und Gewächshaus ist nicht markiert. Je nach Region und Witterung beginnt die Ernte früher oder später.

Was hat im … Saison? Heimisches Obst und Gemüse nach Monaten

Monat	Obst aus dem Freiland	Gemüse aus dem Freiland	Aus dem Lager	Freiland-Sorten (Anzahl)
Januar	–	Grünkohl, Rosenkohl, Porree (Lauch), Topinambur	Äpfel, Birnen, Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Chinakohl, Knollensellerie, Rote Bete, Pastinaken, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Kürbis	4
Februar	–	Grünkohl, Rosenkohl, Porree (Lauch), Topinambur	Äpfel, Birnen, Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Chinakohl, Knollensellerie, Rote Bete, Pastinaken, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Kürbis	4
März	–	Grünkohl, Porree (Lauch), Topinambur	Äpfel, Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Chinakohl, Knollensellerie, Rote Bete, Pastinaken, Schwarzwurzeln, Steckrüben	3
April	–	Spargel, Rhabarber, Porree (Lauch), Spinat	Äpfel, Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Knollensellerie, Rote Bete, Pastinaken, Schwarzwurzeln, Steckrüben	4
Mai	–	Spargel, Rhabarber, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Porree (Lauch), Mangold, Spinat, Feldsalat, Kopfsalat, Radieschen	Äpfel, Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Knollensellerie, Rote Bete, Pastinaken, Schwarzwurzeln	11

Monat	Obst aus dem Freiland	Gemüse aus dem Freiland	Aus dem Lager	Freiland-Sorten (Anzahl)
Juni	Erdbeeren, Süßkirschen, Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren	Spargel, Rhabarber, Kartoffeln, Möhren, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Chinakohl, Porree (Lauch), Knollensellerie, Rote Bete, Bohnen (Busch- und Stangenbohnen), Erbsen, Fenchel, Mangold, Spinat, Feldsalat, Kopfsalat, Radieschen	Äpfel, Zwiebeln, Pastinaken	24
Juli	Erdbeeren, Süßkirschen, Mirabellen und Renekloden, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren (Kultur), Johannisbeeren, Stachelbeeren	Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Chinakohl, Porree (Lauch), Knollensellerie, Rote Bete, Kürbis, Zucchini, Bohnen (Busch- und Stangenbohnen), Erbsen, Fenchel, Mangold, Spinat, Feldsalat, Kopfsalat, Radieschen	Äpfel, Pastinaken	31
August	Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Süßkirschen, Pflaumen und Zwetschgen, Mirabellen und Renekloden, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren (Kultur), Johannisbeeren, Stachelbeeren, Tafeltrauben	Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Chinakohl, Porree (Lauch), Knollensellerie, Rote Bete, Pastinaken, Kürbis, Zucchini, Bohnen (Busch- und Stangenbohnen), Erbsen, Zuckermais, Fenchel, Mangold, Spinat, Feldsalat, Kopfsalat, Radieschen	–	37
September	Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Pflaumen und Zwetschgen, Mirabellen und Renekloden, Brombeeren, Tafeltrauben	Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Rosenkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Chinakohl, Porree (Lauch), Knollensellerie, Rote Bete, Pastinaken, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Kürbis, Zucchini, Bohnen (Busch- und Stangenbohnen), Erbsen, Zuckermais, Fenchel, Mangold, Spinat, Feldsalat, Kopfsalat, Radieschen	–	35
Oktober	Äpfel, Birnen, Brombeeren, Tafeltrauben, Quitten	Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Grünkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Chinakohl, Porree (Lauch), Knollensellerie, Rote Bete, Pastinaken, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Topinambur, Kürbis, Zucchini, Bohnen (Busch- und Stangenbohnen), Zuckermais, Fenchel, Mangold, Spinat, Feldsalat, Kopfsalat, Radieschen	–	34
November	Äpfel, Quitten	Kartoffeln, Möhren, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Grünkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Chinakohl, Porree (Lauch), Knollensellerie, Rote Bete, Pastinaken, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Topinambur, Fenchel, Mangold, Spinat, Feldsalat, Radieschen	Birnen, Zwiebeln, Kürbis	25
Dezember	–	Grünkohl, Rosenkohl, Porree (Lauch), Topinambur	Äpfel, Birnen, Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Chinakohl, Knollensellerie, Rote Bete, Pastinaken, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Kürbis	4

Quellen

• Verbraucherzentrale: Saisonkalender – Obst und Gemüse frisch und regional einkaufen – https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/saisonkalender-obst-und-gemuese-frisch-und-regional-einkaufen-17229
• Verbraucherzentralen: Saisonkalender Obst und Gemüse (PDF, Stand November 2022) – https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2023-01/vz-saisonkalender.pdf
• Verbraucherzentrale: Welches Gemüse hat im Oktober Saison? – https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/welches-gemuese-hat-im-oktober-saison-98142
• Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Der Saisonkalender – https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/einkaufen/der-saisonkalender

Erntezeiten sind Richtwerte für Deutschland. Je nach Region, Sorte und Witterung beginnt und endet die Saison früher oder später.