

Saisonkalender

		JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SPT	OKT	NOV	DEZ
	Äpfel												
	Aprikosen												
	Birnen												
	Brombeeren												
	Erdbeeren												
	Himbeeren												
	Johannisbeeren												
	Johannisbeeren												
	Mirabellen												
	Pflaumen												
	Renekloden												
	Sauerkirschen												
	Stachelbeeren												
	Süßkirschen												
	Zwetschen												

		JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SPT	OKT	NOV	DEZ
	Feldsalat												
	Fenchel												
	Frühlingszwiebeln												
	Grünkohl												
	Kartoffeln												
	Knollensellerie												
	Kohlrabi												
	Kopfsalat												
	Lollo Rossa												
	Möhren												
	Porree/Lauch												
	Radieschen												
	Rettich												
	Rhabarber												
	Rosenkohl												
	Rote Bete												
	Rotkohl												
	Salatgurken												
	Schwarzwurzeln												
	Spargel												
	Spitzkohl												
	Stangenbohnen												
	Stangensellerie												
	Teltower Rübchen												
	Tomaten												
	Weißkohl												
	Wirsing												
	Zucchini												
	Zuckermais												
	Zwiebeln												

		JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SPT	OKT	NOV	DEZ
	Bataviasalat												
	Blattspinat												
	Blumenkohl												
	Brokkoli												
	Buschbohnen												
	Champignons												
	Chicoree												
	Chinakohl												
	Dicke Bohnen												
	Eichblattsalat												
	Einlegegurken												
	Eissalat												
	Endiviensalat												
	Erbsen												

Was unser Obst und Gemüse so wertvoll macht

			Menge pro 100 g	Beitrag zur täglichen Bedarfsdeckung	
	Äpfel	Vitamin C Vitamin B ₆ Folsäure	16 mg 103 µg 12 µg	 	16 % 9 % 3 %
	Aprikosen	Vitamin C Vitamin A β-Carotin	9,4 mg 280 µg 1600 µg	 	9 % 35 % 80 %
	Birnen	Vitamin C Folsäure Kalium	5 mg 14 µg 125 mg	 	5 % 4 % 6 %
	Brombeeren	Vitamin C Folsäure Eisen	17 mg 34 µg 0,9 mg	 	17 % 9 % 6 %
	Erdbeeren	Vitamin C Folsäure Eisen	65 mg 47 µg 1 mg	 	65 % 12 % 7 %
	Himbeeren	Vitamin C Folsäure Eisen	28 mg 30 µg 1 mg	 	28 % 8 % 7 %
	Johannisbeeren	Vitamin C Folsäure Eisen	36 mg 255 µg 1 mg	 	36 % 13 % 7 %
	Johannisbeeren	Vitamin C Vitamin E Kalium	177 mg 1,9 mg 310 mg	 	177 % 16 % 16 %
	Mirabellen	Vitamin C β-Carotin Kalium	7,2 mg 200 µg 230 mg	 	7 % 10 % 12 %
	Pflaumen	β-Carotin Vitamin A Kalium	366 µg 65 µg 220 mg	 	18 % 8 % 11 %
	Renekloden	Vitamin C Kalium Eisen	6 mg 245 mg 1,1 mg	 	6 % 12 % 7 %
	Sauerkirschen	Vitamin C Folsäure Eisen	12 mg 75 µg 0,6 mg	 	12 % 19 % 4 %
	Stachelbeeren	Vitamin C Kalium Eisen	35 mg 200 mg 0,6 mg	 	35 % 10 % 4 %
	Süßkirschen	Vitamin C Folsäure Kalium	15 mg 52 µg 235 mg	 	15 % 13 % 12 %
	Zwetschen	β-Carotin Vitamin A Kalium	366 µg 65 µg 220 mg	 	18 % 8 % 11 %

	Blattspinat	Vitamin C Eisen Vitamin A	52 mg 4,1 mg 795 µg	 	52 % 27 % 99 %
	Blumenkohl	Vitamin C Pantothensäure Folsäure	75 mg 1 mg 125 µg	 	75 % 17 % 31 %
	Brokkoli	Vitamin C Pantothensäure Folsäure	115 mg 1,3 mg 115 µg	 	115 % 22 % 29 %
	Buschbohnen	Vitamin C Folsäure β-Carotin	20 mg 70 µg 325 µg	 	20 % 18 % 16 %
	Champignons	Vitamin B ₂ Niacin Vitamin D	440 µg 5,7 mg 2 µg	 	37 % 44 % 40 %
	Chicoree	Vitamin C Folsäure Vitamin A	9 mg 50 µg 572 µg	 	9 % 13 % 72 %
	Chinakohl	Vitamin C Folsäure β-Carotin	26 mg 79 µg 426 µg	 	26 % 20 % 21 %
	Dicke Bohnen	Vitamin C Folsäure Vitamin B ₁	33 mg 40 µg 230 µg	 	33 % 10 % 23 %
	Eichblattsalat	Vitamin C Folsäure β-Carotin	15 mg 100 µg 890 µg	 	15 % 25 % 45 %
	Eissalat	Vitamin B ₁ Folsäure β-Carotin	110 µg 53 µg 1250 µg	 	11 % 13 % 63 %
	Endiviansalat	Vitamin C Folsäure Vitamin A	9,4 mg 110 µg 280 µg	 	9 % 28 % 35 %

			Menge pro 100 g	Beitrag zur täglichen Bedarfsdeckung	
	Erbsen	Vitamin B ₁ Niacin Folsäure	300 µg 4 mg 160 µg	 	30 % 31 % 40 %
	Feldsalat	Folsäure Vitamin A Jod	145 µg 650 µg 25 µg	 	36 % 81 % 17 %
	Fenchel	Vitamin C Folsäure Vitamin B ₁	93 mg 100 µg 230 µg	 	93 % 25 % 23 %
	Frühlingszwiebeln	Vitamin C Folsäure β-Carotin	26 mg 54 µg 6000 µg	 	26 % 14 % 300 %
	Grünkohl	Vitamin C Vitamin A Folsäure	105 mg 862 µg 187 µg	 	105 % 108 % 47 %
	Kartoffeln	Vitamin C Vitamin B ₆ Kalium	17 mg 300 µg 420 mg	 	17 % 25 % 21 %
	Knollensellerie	Folsäure Vitamin B ₆ Kalium	76 µg 200 µg 415 mg	 	19 % 17 % 21 %
	Kohlrabi	Vitamin C Folsäure Magnesium	65 mg 70 µg 45 mg	 	65 % 18 % 15 %
	Kopfsalat	Vitamin C Folsäure Vitamin A	13 mg 75 µg 187 µg	 	13 % 19 % 23 %
	Möhren	Vitamin A Folsäure Eisen	1500 µg 55 µg 2,1 mg	 	188 % 14 % 14 %
	Porree/Lauch	Vitamin C Folsäure Vitamin A	26 mg 105 µg 125 µg	 	26 % 26 % 16 %
	Radieschen	Vitamin C Folsäure Kalium	29 mg 24 µg 250 mg	 	29 % 6 % 13 %
	Rettich	Vitamin C Kalium Eisen	27 mg 450 mg 0,8 mg	 	27 % 23 % 5 %
	Rhabarber	Vitamin C Kalium Eisen	10 mg 287 mg 0,5 mg	 	10 % 14 % 3 %
	Rosenkohl	Vitamin C Folsäure Vitamin B ₆	112 mg 182 µg 350 µg	 	112 % 46 % 29 %
	Rote Bete	Vitamin C Folsäure Kalium	10 mg 85 µg 407 mg	 	10 % 21 % 20 %
	Rotkohl	Vitamin C Folsäure Vitamin E	57 mg 35 µg 1,7 mg	 	57 % 9 % 14 %
	Salatgurken	Vitamin C Folsäure β-Carotin	8 mg 27 µg 393 µg	 	8 % 7 % 20 %
	Schwarzwurzeln	Vitamin B ₁ Eisen Kalium	110 µg 3,3 mg 320 mg	 	11 % 22 % 16 %
	Spargel	Vitamin C Folsäure Vitamin E	20 mg 110 µg 2 mg	 	20 % 28 % 17 %
	Stangenbohnen	Vitamin C Folsäure β-Carotin	20 mg 70 µg 325 µg	 	20 % 18 % 16 %
	Tomaten	Vitamin C Folsäure β-Carotin	25 mg 45 µg 593 µg	 	25 % 11 % 30 %
	Weißkohl	Vitamin C Folsäure Vitamin E	52 mg 31 µg 1,7 mg	 	52 % 8 % 14 %
	Wirsing	Vitamin C Folsäure Vitamin E	50 mg 90 µg 2,5 mg	 	50 % 23 % 21 %
	Zucchini	Vitamin C Vitamin B ₁ Eisen	18 mg 211 µg 1,5 mg	 	18 % 21 % 10 %
	Zuckermais	Vitamin C Folsäure Vitamin B ₁	12 mg 45 µg 150 µg	 	12 % 11 % 15 %
	Zwiebeln	Vitamin C Vitamin B ₆ Kalium	9 mg 156 µg 175 mg	 	9 % 13 % 9 %



Quellen: Heseke, B. und H.: Nährstoffe in Lebensmitteln, Umschau-Zeitschriftenverlag, Sulzbach i.T., 2007;
Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie (Hrsg.): Der kleine Souci-Fachmann-Kraut: Lebensmitteltablelle für die Praxis, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2004;
Souci-Fachmann-Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwert-Tabellen, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2008;
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau Braus Verlag, Stuttgart, 2000.

