JANUAR		FEBRUAR		MÄRZ		APRIL		MAI		JUNI	
<i>Gemüse</i>	<i>Obst</i>	<i>Gemüse</i>	<i>Obst</i>	<i>Gemüse</i>	<i>Obst</i>	<i>Gemüse</i>	<i>Obst</i>	<i>Gemüse</i>	<i>Obst</i>	<i>Gemüse</i>	<i>Obst</i>
Chicorée	Apfel	Chicorée	Apfel	Chicorée	Apfel	Blumenkohl	Apfel	Blumenkohl	Apfel	Aubergine	Apfel
Chinakohl	Birne	Chinakohl	Birne	Chinakohl	Birne	Chicorée	Erdbeeren	Bohnen	Erdbeere	Blumenkohl	Aprikose
Feldsalat		Feldsalat		Feldsalat		Eisbergsalat		Brokkoli	Himbeere	Bohnen	Brombeere
Grünkohl		Grünkohl		Gurken		Feldsalat		Chicorée		Brokkoli	Erdbeere
Karotte		Karotte		Grünkohl		Gurken		Chinakohl		Chicorée	Heidelbeere
Kartoffel		Kartoffel		Karotte		Karotte		Dicke Bohnen		Chinakohl	Himbeere
Kräuter-saitling		Kopfsalat		Kartoffel		Kohlrabi		Eisbergsalat		Dicke Bohnen	Johannisbeere
Lauch		Kräuter-saitling		Kopfsalat		Kopfsalat		Endivien		Eisbergsalat	Kirsche
Meerrettich		Lauch		Kräuter-saitling		Kräuter-saitling		Feldsalat		Endivien	Pflaume
Pastinake		Meerrettich		Lauch		Lauch		Fenchel		Erbsen	Stachelbeere
Petersilien-wurzel		Pastinake		Lollo Rosso		Lollo Rosso		Gurken		Feldsalat	
Postelein		Petersilien-wurzel		Mangold		Mangold		Karotten		Fenchel	
Rettich		Postelein		Paprika		Radieschen		Kohlrabi		Gurken	
Rosenkohl		Rettich		Petersilien-wurzel		Rettich		Kopfsalat		Karotten	
Rote Bete		Rosenkohl		Postelein		Rhabarber		Lauch		Kohlrabi	
Rotkohl		Rote Bete		Radieschen		Rote Bete		Lollo Rosso		Kopfsalat	
Schwarz-wurzel		Rotkohl		Rettich		Rucola		Mairübe		Kräutersaitling	
Weißkohl		Rucola		Rhabarber		Schwarzwurzel		Mangold		Lauch	
Wirsing		Schwarzwurzel		Rosenkohl		Spargel		Paprika		Lollo Rosso	
Zwiebel		Weißkohl		Rote Bete		Spinat		Postelein		Mairübe	
		Wirsing		Rotkohl		Spitzkohl		Radicchio		Mais	
		Zwiebel		Rucola		Tomaten		Radieschen		Mangold	
				Schwarzwurzel		Weißkohl		Rettich		Paprika	
				Spargel		Zwiebel		Rhabarber		Pfifferling	
				Spinat				Rote Bete		Radicchio	
				Tomaten				Rotkohl		Radieschen	
				Weißkohl				Rucola		Rettich	
				Wirsing				Spargel		Rhabarber	
				Zwiebel				Spinat		Rote Bete	
								Spitzkohl		Rotkohl	
								Sellerie		Rucola	
								Tomaten		Sellerie	
								Weißkohl		Spargel	
								Zucchini		Spinat	
								Zwiebel		Spitzkohl	
										Tomaten	
										Weißkohl	
										Wirsing	
										Zucchini	
										Zwiebel	

Wo man in Forchheim regional und saisonal einkaufen kann:

- **Bauernmarkt** am Freitag
- **Wochenmarkt** am Samstag
- **Unverpacktläden** in der Apothekenstraße in FO und in Hausen am Pilatusring
- **Hofläden** im Landkreis bieten regionale Produkte, teilweise auch in Bioqualität. Ein großes Angebot hat der **Hofladen im Pilatushof**, der von mehreren Höfen in der Umgebung beliefert wird.
- **Frucht-Hubert**
- **Karnbaum:** Zwar kein Obst, aber u.a. Fische aus regionaler Aufzucht
- Darüber hinaus bieten auch **Supermärkte** regionales und saisonales Obst und Gemüse an. Hier gilt es aber, hinzuschauen, woher die Lebensmittel kommen!

Saisonkalender

JULI		AUGUST		SEPTEMBER		OKTOBER		NOVEMBER		DEZEMBER	
Gemüse	Obst	Gemüse	Obst	Gemüse	Obst	Gemüse	Obst	Gemüse	Obst	Gemüse	Obst
Artischocken	Apfel	Artischocken	Apfel	Artischocken	Apfel	Blattsalate	Apfel	Blattsalate	Apfel	Blattsalate	Apfel
Aubergine	Aprikosen	Auberginen	Aprikosen	Auberginen	Birnen	Blumenkohl	Birnen	Blumenkohl	Birnen	Blumenkohl	Birnen
Blattsalate	Brombeeren	Blattsalate	Birnen	Blattsalate	Brombeeren	Brokkoli	Brombeeren	Brokkoli	Hagebutten	Brokkoli	Hagebutten
Blumenkohl	Erdbeeren	Blumenkohl	Brombeeren	Blumenkohl	Erdbeeren	Champignons	Erdbeeren	Champignons	Haselnüsse	Champignons	Quitten
Bohnen	Heidelbeeren	Bohnen	Erdbeeren	Bohnen	Esskastanien	Chicorée	Esskastanien	Chicorée	Quitten	Chicorée	
Brokkoli	Himbeeren	Brokkoli	Heidelbeeren	Brokkoli	Haselnüsse	Chinakohl	Haselnüsse	Chinakohl	Walnüsse	Chinakohl	
Chicorée	Johannisbeeren	Champignons	Himbeeren	Champignons	Heidelbeeren	Feldsalat	Heidelbeeren	Feldsalat		Feldsalat	
Chinakohl	Kirschen	Chicorée	Johannisbeeren	Chicorée	Himbeeren	Fenchel	Himbeeren	Fenchel		Fenchel	
Erbsen	Mirabellen	Chinakohl	Kirschen	Chinakohl	Mirabellen	Grünkohl	Mirabellen	Grünkohl		Grünkohl	
Feldsalat	Nektarinen	Erbsen	Mirabellen	Erbsen	Nektarinen	Gurken	Pflaumen	Karotten		Karotten	
Fenchel	Pfirsich	Feldsalat	Nektarinen	Feldsalat	Pfirsiche	Karotten	Preiselbeeren	Kartoffeln		Kartoffeln	
Gurken	Pflaumen	Fenchel	Pfirsich	Fenchel	Pflaumen	Kartoffeln	Quitten	Kohlrabi		Kürbis	
Karotte	Preiselbeeren	Gurken	Pflaumen	Gurken	Preiselbeeren	Kohlrabi	Trauben	Kürbis		Lauch	
Kartoffel	Stachelbeeren	Karotte	Preiselbeeren	Karotte	Trauben	Kürbis	Walnüsse	Lauch		Meerrettich	
Knoblauch		Kartoffel	Stachelbeeren	Kartoffel	Walnüsse	Lauch		Mangold		Pastinake	
Kohlrabi		Knoblauch	Trauben	Knoblauch		Mangold		Meerrettich		Petersilienwurzel	
Lauch		Kohlrabi		Kohlrabi		Paprika		Pastinake		Rettich	
Mais		Kürbis		Kürbis		Pfifferlinge		Petersilienwurzel		Rosenkohl	
Magold		Lauch		Lauch		Kohlrabi		Retteich		Rote Bete	
Paprika		Mais		Mangold		Radieschen		Rosenkohl		Rotkohl	
Pfifferlinge		Mangold		Paprika		Rettich		Rote Bete		Rucola	
Radieschen		Paprika		Pfifferlinge		Rosenkohl		Rotkohl		Schwarzwurzel	
Rettich		Pastinake		Radieschen		Rote Bete		Rucola		Sellerie	
Rhabarber		Pfifferlinge		Rettich		Rotkohl		Schwarzwurzel		Spinat	
Rote Beete		Radieschen		Rosenkohl		Rucola		Sellerie		Spitzkohl	
Rotkohl		Rettich		Rote Bete		Schwarzwurzel		Spinat		Steckrüben	
Rucola		Rote Bete		Rotkohl		Sellerie		Spitzkohl		Weißkohl	
Sellerie		Rotkohl		Rucola		Spinat		Tomaten		Wirsing	
Spinat		Rucola		Schwarzwurzel		Spitzkohl		Weißkohl		Zwiebel	
Spitzkohl		Sellerie		Sellerie		Tomaten		Wirsing			
Tomaten		Spinat		Spinat		Weißkohl		Zwiebel			
Weißkohl		Spitzkohl		Spitzkohl		Wirsing					
Wirsing		Tomaten		Tomaten		Zucchini					
Zucchini		Weißkohl		Weißkohl		Zwiebel					
Zwiebel		Wirsing		Wirsing							
		Zucchini		Zucchini							
		Zwiebel		Zwiebel							

Wo man in Forchheim regional und saisonal einkaufen kann:

- **Bauernmarkt** am Freitag
- **Wochenmarkt** am Samstag
- **Unverpacktläden** in der Apothekenstraße in FO und in Hausen am Pilatusring
- **Hofläden** im Landkreis bieten regionale Produkte, teilweise auch in Bioqualität. Ein großes Angebot hat der **Hofladen im Pilatushof**, der von mehreren Höfen in der Umgebung beliefert wird.
- **Frucht-Hubert**
- **Karnbaum:** Zwar kein Obst, aber u.a. Fische aus regionaler Aufzucht
- Darüber hinaus bieten auch **Supermärkte** regionales und saisonales Obst und Gemüse an. Hier gilt es aber, hinzuschauen, woher die Lebensmittel kommen!