

Saison Gemüse im März

Saisonales Gemüse- Ein Genuss für dich und die Umwelt

Willkommen im Reich der frischen Vielfalt!

Mit diesem Saisonkalender entdeckst du die köstliche Welt des regionalen Gemüses, das in Deutschland angebaut wird. Freue dich auf knackige Salate, aromatische Tomaten, herzhaftes Kartoffeln und vieles mehr – alles voller Geschmack und Nährstoffe.

Warum regional? Ganz einfach:

- **Frischegarantie:** Regional angebautes Gemüse hat kurze Transportwege und kommt direkt vom Feld auf deinen Teller. So genießt du maximale Frische und unvergleichlichen Geschmack.
- **Nachhaltigkeit:** Kurze Transportwege bedeuten weniger CO₂-Emissionen und schonen somit die Umwelt. Du trägst also aktiv zu einem nachhaltigen Lebensstil bei.
- **Saisonalität:** Saisonales Gemüse ist perfekt an die Bedürfnisse des Körpers angepasst. Im Frühling und Sommer liefern leichte Sorten wie Spargel und Erdbeeren wichtige Vitamine und Mineralstoffe, während im Herbst und Winter wärmende Gemüsesorten wie Kürbis und Kartoffeln Energie spenden.
- **Vielfalt:** Die deutsche Landwirtschaft bietet eine unglaubliche Vielfalt an Gemüsesorten. Probiere dich durch neue Geschmacksrichtungen und entdecke alte Gemüsesorten, die du vielleicht noch nie probiert hast.
- **Regionale Unterstützung:** Mit dem Kauf von regionalem Gemüse unterstützt du die Landwirte in deiner Nähe und stärkst die regionale Wirtschaft.












Mehr als nur Geschmack: Regionaler Gemüseanbau bedeutet auch:














- **Verzicht auf Pestizide und Gentechnik:** Viele Landwirte in Deutschland setzen auf nachhaltige Anbaumethoden, um die Umwelt und deine Gesundheit zu schützen.
- **Faire Preise:** Durch den Kauf von regionalem Gemüse unterstützt du faire Preise für die Landwirte und sicherst so die Zukunft der Landwirtschaft in Deutschland.




Tauche ein in die Welt des saisonalen Gemüses! Dieser Kalender lädt dich ein, die Vielfalt der Natur zu entdecken und jeden Tag aufs Neue mit frischem, regionalem Gemüse zu genießen.

Tipp: Besuche auf deinem nächsten Marktstand die Gemüsehändler und lass dich von der Vielfalt des saisonalen Angebots inspirieren. Probiere neue Sorten aus und experimentiere mit neuen Rezepten. Du wirst begeistert sein!

Viel Freude beim Genießen!

Gemüse	März	Bild
Aubergine	-	
Blumenkohl	-	
Bohnen, grün	-	
Bohnen, dicke	-	
Brokkoli	-	
Butterrüben	LW	
Champignons	F	
Erbsen	-	
Fenchel	-	
Grünkohl	-	
Gurke/Salatgurke	-	
Kartoffeln	LW	
Kohlrabi	-	
Kürbis	-	
Lauch /Porree	F	
Lauch /Frühlingszwiebel	-	
Mais	-	

Mangold	-	
Möhren / Karotten	LW	
Paprika	-	
Pastinaken	F	
Radieschen	-	
Rosenkohl	F	
Rote Bete	LW	
Rotkohl	LW	
Schwarzwurzeln	-	
Spargel	-	
Spinat	F	
Spitzkohl	-	
Staudensellerie	-	
Steckrüben	LW	
Tomaten	-	
Topinambur	F	
Weißkohl	LW	
Wirsingkohl	LW	

Zucchini	-	
Zuckerschoten	-	
Zwiebeln	LW	

- = keine Saison

LW = Lagerware

F = Freiland

Heimisches Gemüse – ein Genuss für das ganze Jahr!

Spüre jeden Monat aufs Neue die Magie des Wachstums!

Erlebe mit jedem Blatt, das sich entfaltet, wie die Vielfalt in unserem Land an Fruchtbarkeit gewinnt.

Lass dich von der bunten Pracht des saisonalen Gemüses verzaubern und entdecke die köstlichen Schätze, die unsere Erde hervorbringt.

Genieße die Frische und den unvergleichlichen Geschmack von regionalem Gemüse und tauche ein in die Welt der reinen Lebensfreude!