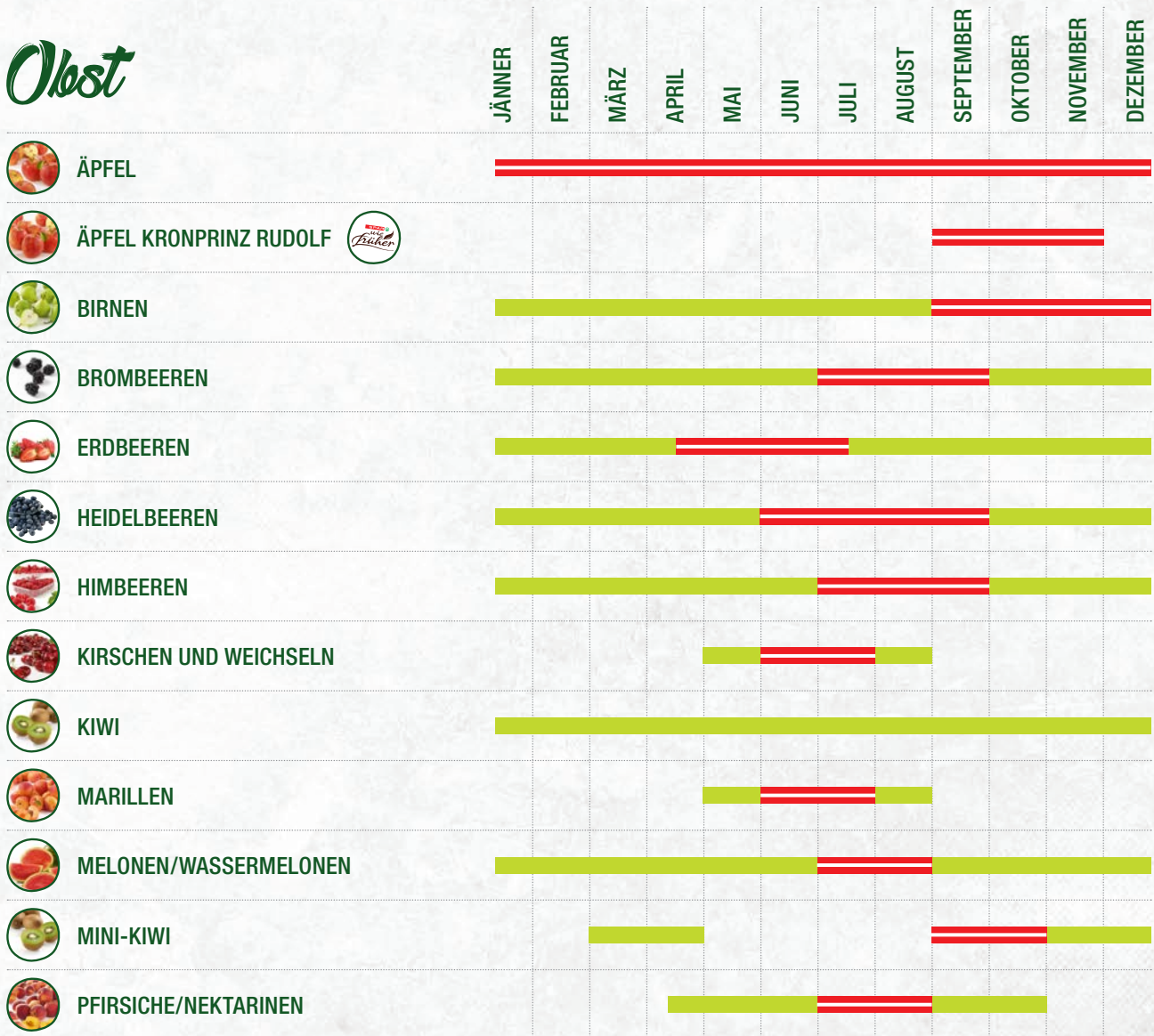


# Saisonkalender Obst & Gemüse

Wann wächst in Österreich welches Obst und Gemüse? In diesem übersichtlichen Saisonkalender erfahren Sie, wann Ihr Lieblingsobst und -gemüse gerade Erntezeit hat und frisch bei SPAR erhältlich ist. So bringen Sie das ganze Jahr über Abwechslung in Ihren Speiseplan und sonnengereifte Früchte auf den Teller.

## Obst



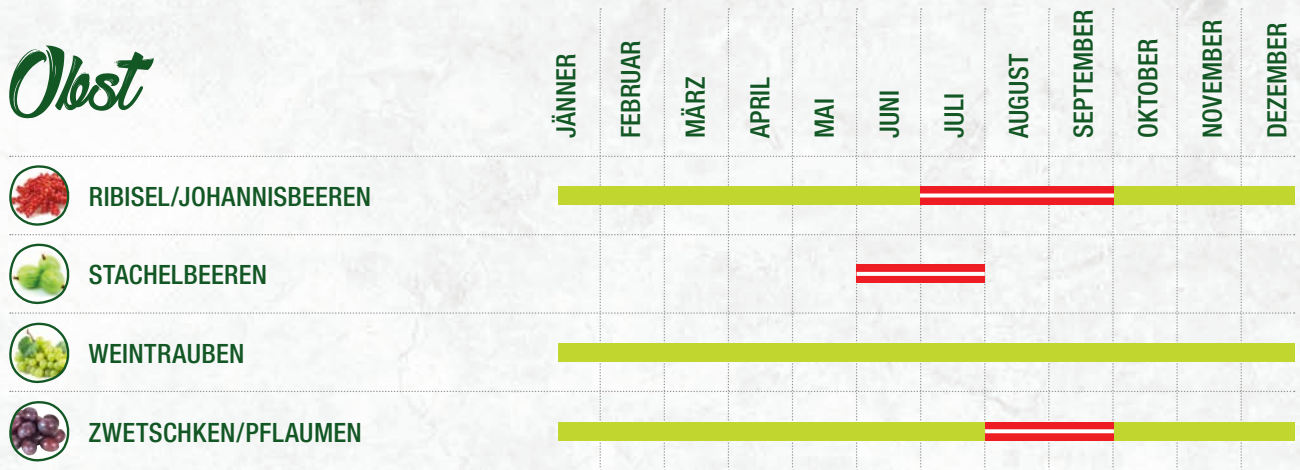
 HAUPTERNTE/LAGERWARE  
AUS ÖSTERREICH

 NICHT AUS ÖSTERREICH,  
ALLERDINGS VERFÜGBAR

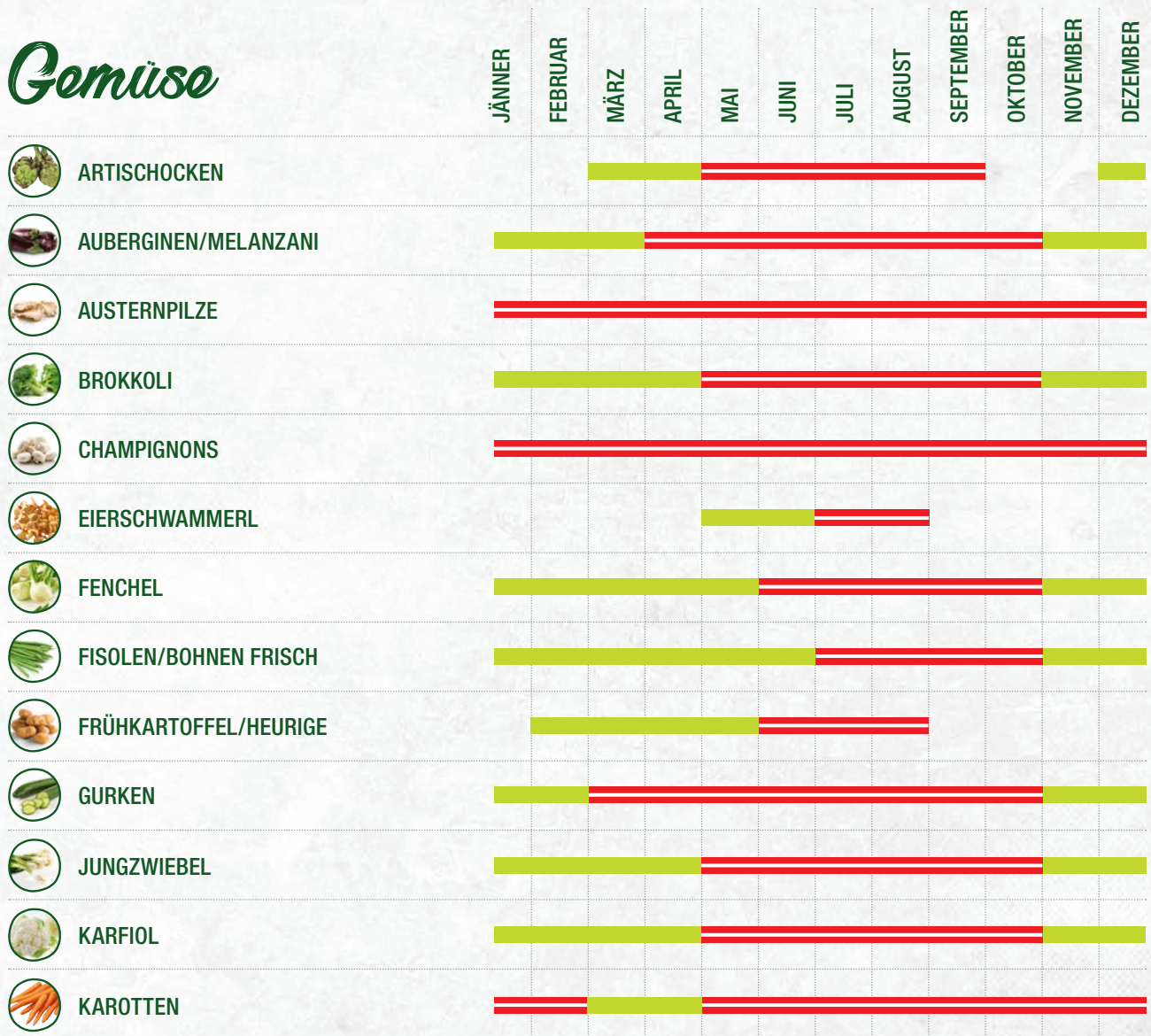
 NICHT  
VERFÜGBAR



# Obst



# Gemüse



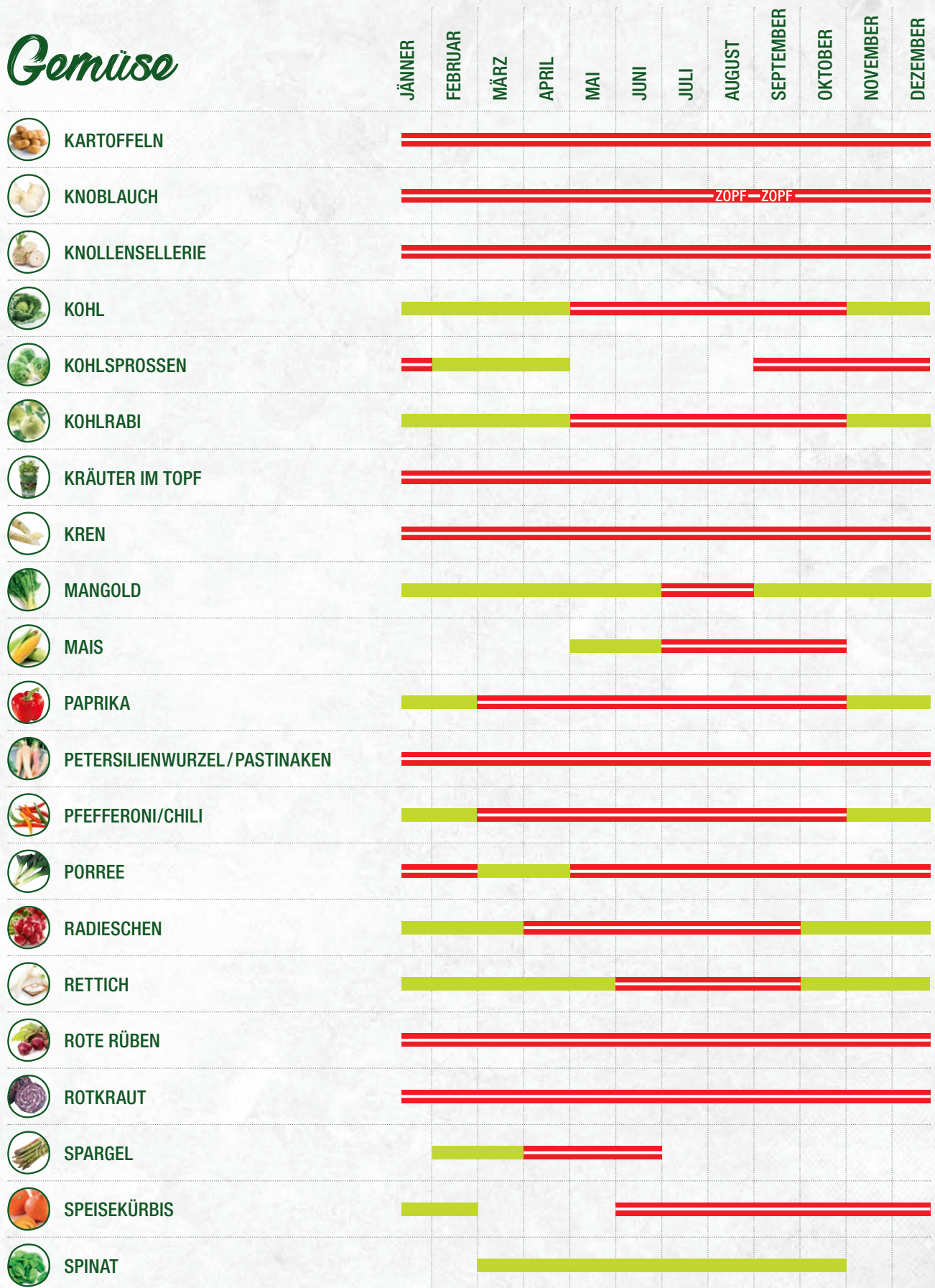
 HAUPTERNTÉ/LAGERWARE AUS ÖSTERREICH

 NICHT AUS ÖSTERREICH, ALLERDINGS VERFÜGBAR

 NICHT VERFÜGBAR



# Gemüse



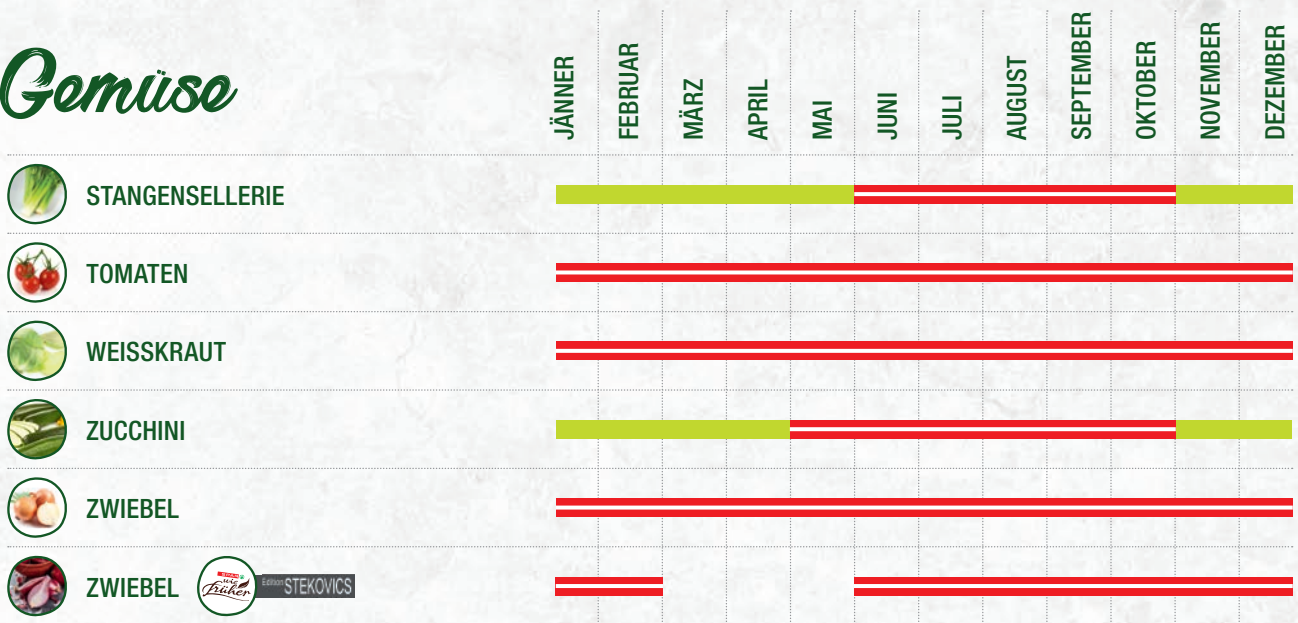
 HAUPTERNTÉ/LAGERWARE AUS ÖSTERREICH

 NICHT AUS ÖSTERREICH, ALLERDINGS VERFÜGBAR

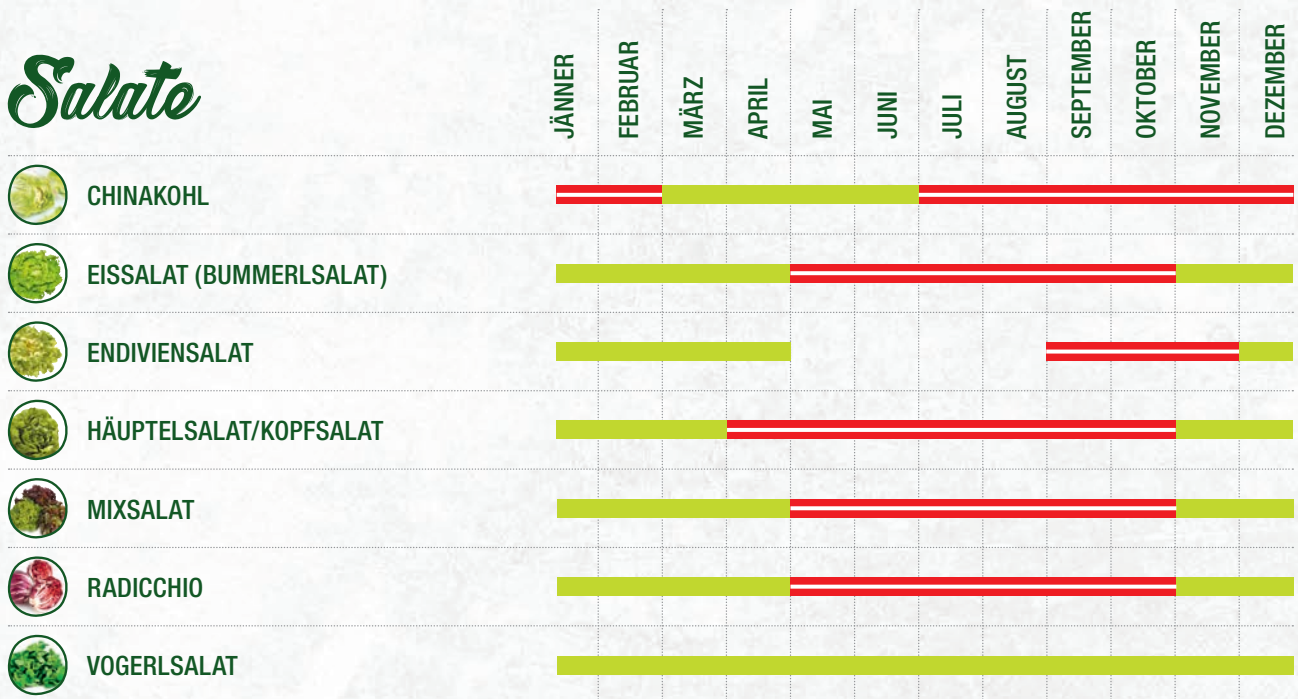
 NICHT VERFÜGBAR



# Gemüse



# Salate



 HAUPTERNTÉ/LAGERWARE AUS ÖSTERREICH

 NICHT AUS ÖSTERREICH, ALLERDINGS VERFÜGBAR














 NICHT VERFÜGBAR




# Saisonalender Bio-Obst & -Gemüse

Ob heimische Bio-Karotten oder exotische Bio-Ananas – Obst und Gemüse aus biologischem Anbau sind besonders beliebt. Mit dem Saisonalender Bio-Obst & -Gemüse wissen Sie Monat für Monat, welche Bio-Früchte gerade Saison haben. Dann heißt es nur noch: Bei SPAR zugreifen und genießen!

## Bio-Obst

	JÄNNER	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
 ANANAS	■											
 AVOCADO	■											
 ÄPFEL	■											
 BANANEN	■											
 BIRNEN	■											
 ERDBEEREN	■											
 ERDNÜSSE	■											
 GRAPEFRUITS	■											
 HEIDELBEEREN	■											
 HIMBEEREN	■											
 INGWER	■											
 KIRSCHEN UND WEICHELN	■											
 KIWI	■											

 HAUPTERNTÉ/LAGERWARE AUS ÖSTERREICH

 NICHT AUS ÖSTERREICH, ALLERDINGS VERFÜGBAR

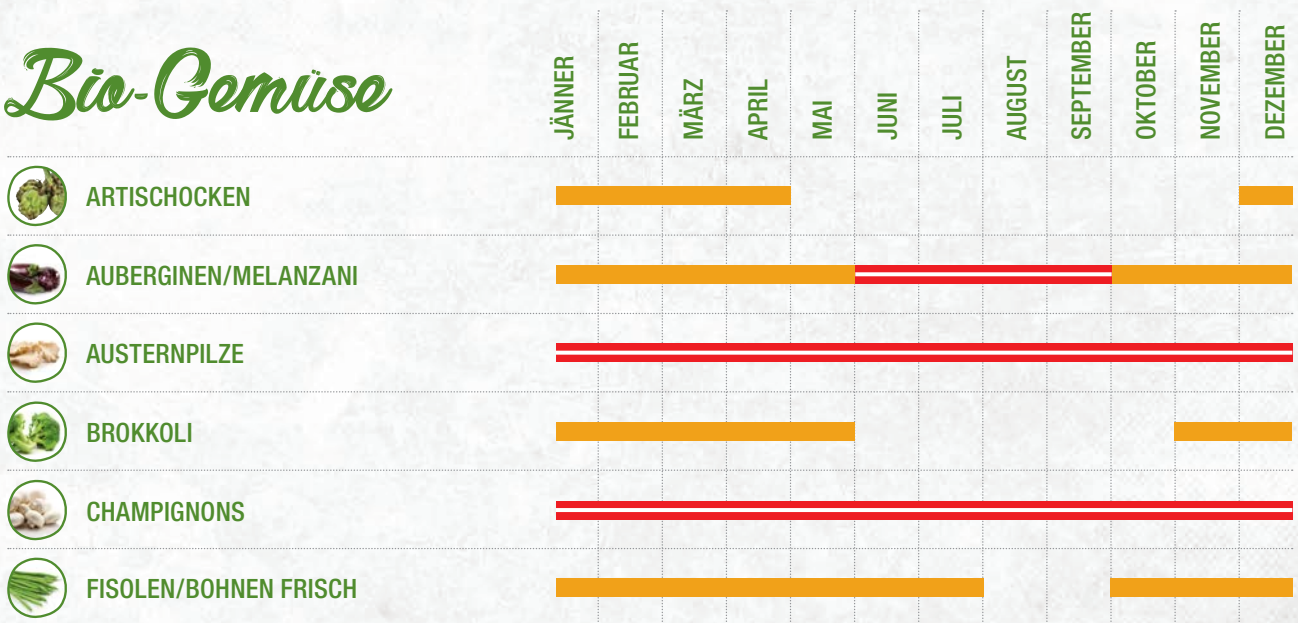
 NICHT VERFÜGBAR



# Bio-Obst



# Bio-Gemüse

























■ HAUPTERNTE/LAGERWARE AUS ÖSTERREICH

■ NICHT AUS ÖSTERREICH, ALLERDINGS VERFÜGBAR

□ NICHT VERFÜGBAR



# Bio-Gemüse

	JÄNNER	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER	
 FRUCHTGEMÜSE (FENCHEL)	■					■			■				
 GURKEN	■			■									
 JUNGZWIEBEL						■							
 KARFIOL	■												
 KAROTTEN	■					■		■					
 KARTOFFELN	■												
 KNOBLAUCH	■								ZOPF	ZOPF	■		
 KNOBLAUCH  STEKOVICS	■							ZOPF	ZOPF	■			
 KNOLLESELLERIE												■	
 KOHL	■								■				
 KOHLRABI	■					■							
 KRÄUTER IM TOPF	■												
 MAIS								■					
 PAPRIKA	■			■									
 PETERSILIE GESCHNITTEN					■								
 PETERSILIENWURZEL	■								■				
 PILZE (KRÄUTERSEITLINGE)	■												
 PORREE				■									
 RADIESCHEN	■			■									
 RETTICH	■												
 ROTE RÜBEN	■												


































































































■ HAUPTERNTÉ/LAGERWARE AUS ÖSTERREICH

■ NICHT AUS ÖSTERREICH, ALLERDINGS VERFÜGBAR























































□ NICHT VERFÜGBAR




# Bio-Gemüse

	JÄNNER	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
 ROTKRAUT												
 SCHNITTLAUCH GESCHNITTEN												
 SPARGEL												
 SPEISEKÜRBIS												
 STANGENSELLERIE												
 STIELGEMÜSE (RHABARBER)												
 TOMATEN												
 WEISSKRAUT												
 ZUCCHINI												
 ZWIEBEL												
 ZWIEBEL 												

# Bio-Salate

 CHINAKOHL												
 EISSALAT (BUMMERLSALAT)												
 ENDIVIENSALAT												
 GENTILINA SALAT												
 HÄUPELSALAT/KOPFSALAT												
 MIXSALAT												
 SPEZIALSALATE (LOLLO ROSSO)												

 HAUPTERNTÉ/LAGERWARE AUS ÖSTERREICH

 NICHT AUS ÖSTERREICH, ALLERDINGS VERFÜGBAR

 NICHT VERFÜGBAR