Obst	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Regional?
Ananas													Nein
Äpfel													Ja
Aprikosen													Nein
Avocados													Nein
Bananen													Nein
Birnen													Ja
Brombeeren													Ja
Cranberrys													Nein
Erdbeeren													Ja
Granatapfel													Nein
Grapefruits													Nein
Heidelbeeren													Ja
Himbeeren													Ja
Honigmelonen													Nein
Johannisbeeren													Ja
Kirschen													Ja
Kiwis													Nein
Kumquats													Nein
Mangos													Nein
Mandarinen													Nein
Clementinen													Nein
Satsumas													Nein
Mirabellen													Ja
Nektarinen													Nein
Orangen													Nein
Pfirsiche													Nein
Pflaumen													Ja
Rhabarber													Ja
Wassermelone													Nein
Weintrauben													Ja
Zitronen													Nein
Zwetschgen													Ja

Gemüse	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Regional?
Aubergine													Nein
Blumenkohl													Ja
Bohnen, Grün													Ja
Brokkoli													Nein
Champignons													Ja
Erbsen													Ja
Fenchel													Ja
Frühlingszwiebeln													Ja
Grünkohl													Ja
Kartoffeln													Ja
Knoblauch													Ja
Kohlrabi													Ja
Kürbis													Ja
Lauch													Ja
Mangold													Ja
Meerrettich													Ja
Möhren													Ja
Paprikaschoten													Ja
Radieschen													Ja
Rosenkohl													Ja
Rote Bete													Ja
Rotkohl													Ja
Salatgurke													Nein
Spargel													Ja
Spinat													Ja
Spitzkohl													Ja
Staudensellerie													Ja
Tomaten													Ja
Weißkohl													Ja
Wirsing													Ja
Zucchini													Ja
Zuckerschoten													Nein
Zwiebeln													Ja