



## Ratgeber

# Lebensmittel nach Saison

**Im Land oder in der Region produzierte saisonale Lebensmittel schonen das Klima.**



**Gemüse** Das Schweizer Biogemüse ist leider nicht das ganze Jahr erhältlich. Unter Berücksichtigung der klimatischen Verhältnisse in unserem Land, sieht unsere Produktionsplanung folgende Gemüsesorten vor.  
[Saisontabelle Gemüse](#)

**Salate** Die meisten Salate behalten ihre Vitamine nach der Ernte nur für kurze Zeit. Dank einer ausgeklügelten Produktionsplanung mit Biogemüseproduzenten aus fast allen Gebieten der Schweiz, tragen wir diesem Umstand Rechnung. Wir beginnen die Saison recht früh im Jahr, damit das lückenlose Angebot bis in den Winter bestehen kann.

[Saisontabelle Salate](#)

**Früchte Steinobst und Beeren** sind nicht lange lagerfähig, deshalb ist ihre Saison kurz. Das Obst gibt CO<sub>2</sub> (CO<sub>2</sub>-Lager) von sich aus ab. In hermetisch abgedichteten Kühlläger versetzen sich diese Früchte in einen Tiefschlaf und altern somit kaum. Diese Technik ist auch für Biokernobst erlaubt. Die Qualitäten in Geschmack, Aussehen und Festigkeit können bei geeigneten Sorten bis jeweils in den Sommer hinein garantiert werden.

[Saisontabelle Früchte](#)

**Kartoffeln** Nebst Salaten, Früchten und Gemüse ist unsere Kompetenz auch die Kartoffel. Diese feinschalige Knolle gehört zu uns wie der Fruchtwechsel auf den Feldern zum biologischen Anbau. Dabei werden nur Sorten angebaut, welche eine geringe Krankheitsanfälligkeit aufweisen. Ist ein Krankheitserreger auf dem Feld, kann dieser nicht bekämpft werden und ein Minderertrag oder gar ein

totaler Ernteausfall ist hinzunehmen.

## Saisontabelle Kartoffeln

Übersichtstabelle: [Gemüse nach Saison](#) (Quelle: Greenpeace)

---

Copyright © 2009 - 2026 www.gesundes-haus.ch – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

### **Sponsoren/Partner:**

