



# Anwendung Saisonkalender

Eine der wichtigsten Grundlagen der Ernährung in der Chinesischen Medizin lautet – Naturbelassene, Regionale und Saisonale Nahrungsmittel zu essen. Heutzutage können wir jederzeit eine große Auswahl an Produkten kaufen. Damit Sie einen Anhaltspunkt haben, welche Lebensmittel für Sie zu welcher Zeit sinnvoll sind, haben wir Ihnen einen Saisonkalender erstellt.

## Wie funktioniert ein Saisonkalender?

Wenn Sie sich die Übersicht anschauen, sehen Sie jeweils auf der linken Seite eine Auflistung verschiedener Sorten Gemüse, Obst oder Salat. Im oberen Spaltenkopf sind alle Monate aufgelistet. Den Kalender können Sie auf zweierlei Art benutzen.

1. Sie können sich den jeweiligen Monat herauszusuchen, in dem wir uns gerade befinden und in dieser Spalte nachschauen, welche Sorten gerade frisch vom Feld oder aus der Lagerung verfügbar sind.
2. Wenn Sie sich einmal nicht sicher sind, ob ein bestimmtes Lebensmittel zu dem jetzigen Zeitpunkt geerntet oder gelagert wird, können Sie sich aus der dazugehörigen Zeile erschließen, in welchem Monat dies der Fall ist.

Wenn in einigen Abschnitten der Zeile keine Farbmarkierungen vorhanden sind, bedeutet dies, dass dieses Nahrungsmittel im Moment nicht aus Deutschland, sondern nur aus dem Ausland verfügbar ist.

Bitte beachten Sie, dass sich ein Saisonkalender je nach Region verändert, da Ernten von der jeweiligen Klimazone und den aktuellen Wetterverhältnissen abhängen. Dieser Kalender ist eine allgemeine Übersicht, sodass leichte Verschiebungen der Verfügbarkeit innerhalb Deutschlands möglich sind. Noch größere Unterschiede finden sich für Regionen im Ausland.

Wenn Sie sich spezifisch für Ihre Region informieren wollen, besuchen Sie eine Gärtnerei oder einen landwirtschaftlichen Hof und fragen Sie nach einem Erntekalender oder den jeweiligen Verfügbarkeiten.