

# Saisonkalender für regionalen Salat

Auch Blattsalate gibt es naturgemäß vor allem in den warmen Monaten. Zum Glück helfen im Winter leckerer Feldsalat und Portulak über die Runden. Anstelle von grünem Salat empfiehlt es sich, im Winter auf Rohkost aus Möhren, Kohl und Rote Bete zurückzugreifen. Dann bleibt der Salatteller trotzdem schön bunt.

| Zutat (Salat)  | Jan | Feb | Mär | Apr | Mai | Jun | Jul | Aug | Sep | Okt | Nov | Dez |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Batavia        | -   | -   | -   | -   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | -   | -   | -   |
| Chicorée       | ■   | ■   | ■   | ■   | -   | -   | -   | -   | -   | ■   | ■   | ■   |
| Eichblattsalat | -   | -   | -   | -   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | -   | -   |
| Eisbergsalat   | -   | -   | -   | -   | -   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | -   | -   |
| Endiviensalat  | -   | -   | -   | -   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Feldsalat      | ■   | ■   | ■   | ■   | -   | -   | -   | -   | -   | ■   | ■   | ■   |
| Kopfsalat      | -   | -   | -   | -   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | -   | -   |
| Lollo Rosso    | -   | -   | -   | -   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | -   | -   |
| Portulak       | ■   | ■   | ■   | ■   | -   | -   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Radicchio      | □   | □   | -   | -   | -   | -   | -   | ■   | ■   | ■   | ■   | □   |
| Rucola         | -   | -   | -   | -   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | -   | -   |

## Symbolerklärung für den Saisonkalender Salat

- Der Salat ist in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar.
- Der Salat ist in diesem Monat als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar.
- Der Salat ist in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar.