

## Saisonkalender für 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.