

Saisontabelle Schweizer Superfoods

Wann welche Superfoods Saison haben.

● Saison

	Jan.	Febr.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Artischocken 								■	■	■		
Bärlauch 			■	■	■							
Broccoli 						■	■	■	■	■	■	
Brombeeren 								■	■	■		
Brennnessel 				■	■	■	■	■	■	■		
Buchweizen 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Gerstengras 	Als Pulver ganzjährig erhältlich, wird oft selbst angebaut.											
Grünkohl 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Hafer 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Heidelbeeren 												
Hirse 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kürbiskerne 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Leinsamen 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Linsen 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Löwenzahn 												
Mangold 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Petersilie 												
Randen 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rapsöl 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Peperoni 							■	■	■	■	■	■
Sonnenblumenkerne 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sultaninen 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spinat 												
Traubenkerne 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Wacholder 												
Weizengras 	Als Pulver ganzjährig erhältlich, wird oft selbst angebaut.											