

# ZUTATEN-SAISONKALENDER — Vitaminwasser Rezepte

Welches Obst & Gemüse hat wann Saison? | [leser-extras.de/vitaminwasser](https://leser-extras.de/vitaminwasser)

Zutat	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
<b>OBST</b>												
Erdbeeren	•	•	•	•	✓	✓	✓	•	•	•	•	•
Himbeeren	•	•	•	•	•	✓	✓	✓	•	•	•	•
Blaubeeren	•	•	•	•	•	✓	✓	✓	•	•	•	•
Wassermelone	•	•	•	•	•	✓	✓	✓	•	•	•	•
Pfirsich	•	•	•	•	•	✓	✓	✓	•	•	•	•
Mango	•	•	•	•	•	•	•	•	•	✓	✓	✓
Birne	•	•	•	•	•	•	•	✓	✓	✓	✓	•
Apfel	•	•	•	•	•	•	•	✓	✓	✓	✓	✓
Orange/Blutorange	✓	✓	✓	✓	•	•	•	•	•	•	✓	✓
Zitrone/Limette	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Granatapfel	✓	✓	•	•	•	•	•	•	•	✓	✓	✓
Cranberry	•	•	•	•	•	•	•	•	✓	✓	✓	•
<b>GEMÜSE &amp; KRÄUTER</b>												
Gurke	•	•	•	•	✓	✓	✓	✓	✓	•	•	•
Ingwer	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Minze	•	•	•	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	•	•
Basilikum	•	•	•	•	✓	✓	✓	✓	✓	•	•	•
Rosmarin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lavendel	•	•	•	•	•	✓	✓	•	•	•	•	•
Thymian	•	•	•	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	•	•
Rhabarber	•	•	•	✓	✓	✓	•	•	•	•	•	•