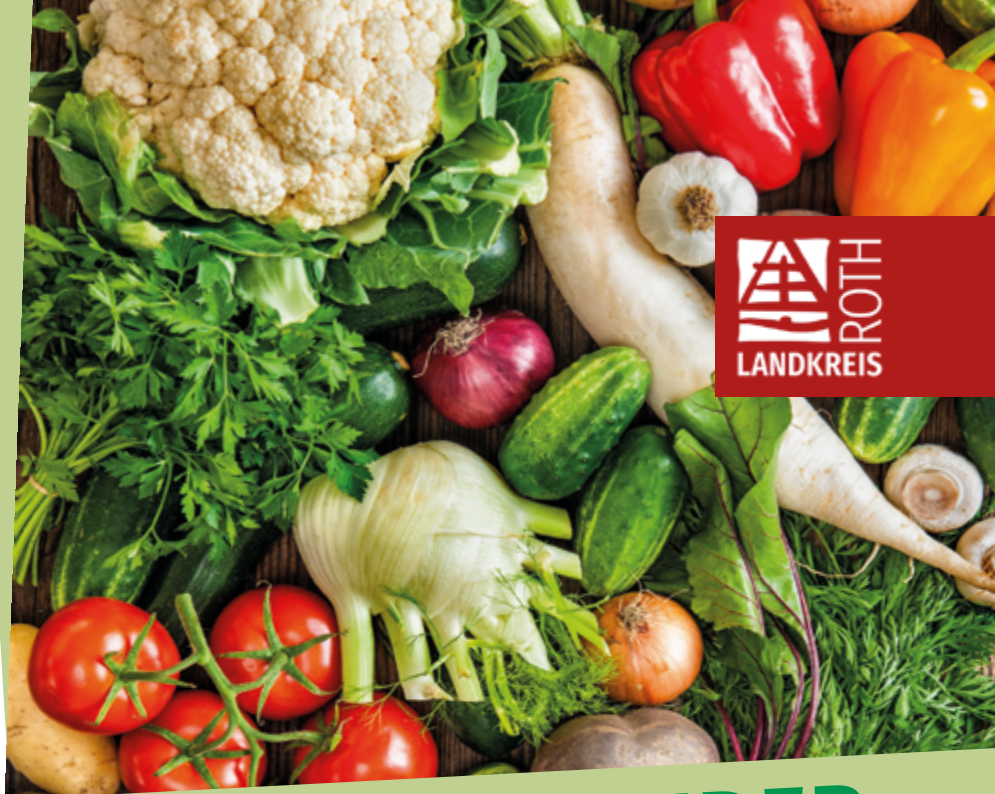




SAISONKALENDER

Regional, saisonal, einfach gut.





SAISONKALENDER

Regional, saisonal, einfach gut.

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,
Verbraucherinnen und Verbraucher,**

Sie halten ein Stück gelebte Heimat in Händen. In Zeiten ganzjährig gefüllter Supermarktregale gerät leicht in Vergessenheit, wann Obst und Gemüse bei uns Saison haben und welche Vielfalt unsere Region im Rhythmus der Natur bereithält. Daher dieser Kalender!

Er ist zugleich ein bewusstes Bekenntnis. Zur Regionalität, zur Saisonalität und zu mehr Nachhaltigkeit. Wer sich für das entscheidet, was bei uns wächst und produziert wird, leistet einen wertvollen Beitrag zum Klimaschutz. Lange Transportwege, energieintensive Lagerung, aufwendige Logistik und unnötige Verpackung fallen weg. Zudem überzeugen regionale Produkte mit Frische und Geschmack.

Unser Saisonkalender zeigt Ihnen auf einen Blick, wann welche Produkte in der Region verfügbar sind. Gleichzeitig spiegelt er die beeindruckende Vielfalt und Qualität der Erzeugnisse wider, die im Landkreis Roth und in der Stadt Schwabach wachsen und von engagierten Direktvermarkterinnen und Direktvermarktern angeboten werden.

Tun Sie sich selbst, unserer Umwelt, unseren Erzeugern und unserer Heimat etwas Gutes: Kaufen Sie regional. Kaufen Sie saisonal.

Ihre/ Eure

Ben Schwarz
Landrat Landkreis Roth

Peter Reiß
Oberbürgermeister Stadt Schwabach



RÖMERSALAT MIT ZUCCHINI UND PAPRIKA

Zutaten

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 1 Römersalat
- 1 Zucchini
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Stiele Minze
- 2 bis 3 EL Weißweinessig
- 4 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1 TL Schwarzkümmel
- 200 g Schafskäse

Zubereitung

Die Paprikaschoten waschen, halbieren und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Im Backofen zirka 10 Minuten grillen, bis die Haut dunkle Blasen wirft. Anschließend in einen Gefrierbeutel geben und auskühlen lassen. Die ausgekühlten Paprikaschoten schälen, in zirka 3 Zentimeter große Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden.

Römersalat putzen, waschen und abgetropft in grobe Stücke schneiden.

Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben hobeln.

Petersilie- und Minzblätter in feine Streifen schneiden.

Für das Dressing Weißweinessig, Öl, Zucker, Salz, Pfeffer, Schwarzkümmel und die Kräuter mischen, über das Gemüse geben und untermischen. Schafskäse in kleine Stücke zerbröseln und über den Salat streuen.



ERDBEERQUARK-BECHER

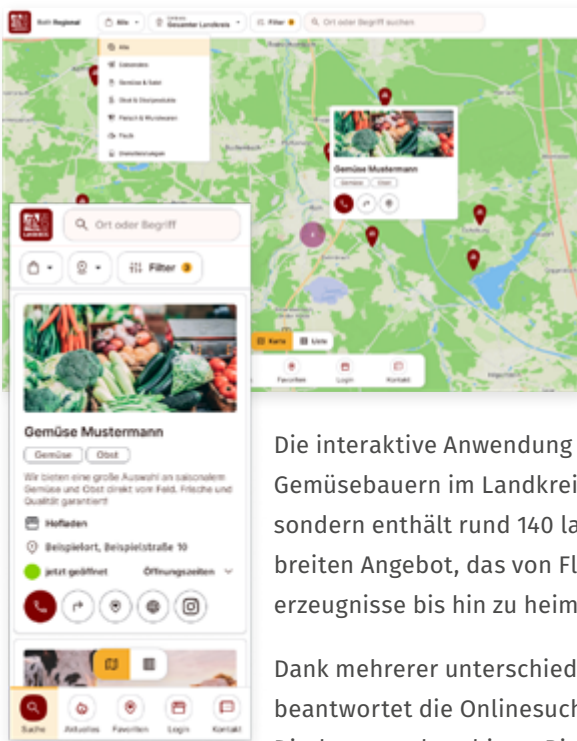
Zutaten

- 8 bis 10 EL kernige Haferflocken
- 15 g Butter
- 2 EL Zucker
- 400 g frische Erdbeeren
- 500 g Quark
- 6 EL Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Honig

Zubereitung

Die Haferflocken unter Rühren in Butter goldgelb rösten, Zucker hinzufügen und kurz weiterrösten, bis sie leicht karamellisieren. Erdbeeren waschen, entstielen und halbieren. Den Quark mit Sahne, Zitronensaft und Honig verrühren. Quarkmasse, Erdbeeren und Haferflocken schichtweise in hohe Gläser oder Schüsseln füllen.





Sie wollen wissen, welche
Direktvermarkter frisches,
saisonales Obst und Gemüse ab Hof
verkaufen?

Alle Anbieter finden Sie in unserer
Online-Direktvermarktersuche unter
[www.landratsamt-roth.de/
direktvermarkter](http://www.landratsamt-roth.de/direktvermarkter).

Die interaktive Anwendung zeigt aber nicht nur die Obst- und
Gemüsebauern im Landkreis Roth und der Stadt Schwabach an,
sondern enthält rund 140 landwirtschaftliche Betriebe mit einem
breiten Angebot, das von Fleisch und Wurst über Milch und Milch-
erzeugnisse bis hin zu heimischem Superfood reicht.

Dank mehrerer unterschiedlicher Such- und Filterfunktionen
beantwortet die Onlinesuche übersichtlich Fragen wie: Welcher
Direktvermarkter bietet Rindfleisch, Spargel oder Honig an? Wo
steht der nächste SB-Automat? An welchen Tagen hat der Hofladen
um die Ecke geöffnet? Oder welcher Anbieter ist bio-zertifiziert?
So lässt sich der nächste Einkauf beim Direktvermarkter schnell,
bequem und zuverlässig planen – **probieren Sie es aus!**

Über den QR-Code geht's zur
Online-Direktvermarktersuche:



Impressum

Landratsamt Roth – Kreisentwicklung

kreisentwicklung@landratsamt-roth.de

Stadt Schwabach – Amt für Mobilität und Klimaschutz

mobiltaet-klimaschutz@schwabach.de

Design und Druck: LRA Roth, Auflage: 4.500, Februar 2026

SAISONKALENDER

Wann gibt es was?



Heimisches Gemüse

	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Auberginen												
Blumenkohl												
Bohnen (Busch-, Stangenbohnen)												
Brokkoli												
Chinakohl												
Dicke Bohnen (Acker-, Saubohnen)												
Erbsen, Zuckerschoten												
Fenchel												
Grünkohl												
Gurken (Salat-, Minigurken)												
Gurken (Einlege-, Schälgurken)												
Kartoffeln												
Knoblauch												
Kohlrabi												
Kopfkohl (Rot-, Weiß-, Wirsingkohl)												
Kürbis												
Möhren												
Mangold												
Pastinaken, Wurzelpetersilie												
Paprika												
Porree (Lauch)												
Radieschen												
Rettich												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Beete												
Schwarzwurzel												
Sellerie, Knollensellerie												
Sellerie, Stangensellerie												
Spargel												
Speiserüben (Mai-, Herbst rüben)												
Spinat												
Spitzkohl												
Steckrüben (Kohlrüben)												
Tomaten: geschützter Anbau												
Tomaten: Gewächshaus												
Topinambur												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebeln												
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings-												

Heimisches Obst

Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.		
													Äpfel
													Aprikosen
													Birnen
													Brombeeren
													Erdbeeren
													Heidelbeeren
													Himbeeren
													Johannisbeeren
													Kirschen, sauer
													Kirschen, süß
													Mirabellen/ Renekloden
													Pfirsiche/Nektarinen
													Pflaumen/ Zwetschgen
													Quitten
													Stachelbeeren
													Tafeltrauben
Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.		

Heimische Salate

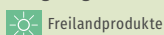
Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.	
												Eisbergsalat
												Endiviensalat
												Feldsalat
												Kopfsalat, bunte Salate
												Radicchio
												Romanasalate
												Rucola (Rauke)
Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.	

Heimische Kräuter

Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.		
													Dill Majoran, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian
													Schnittlauch
Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.		

Legende

Sehr geringe Klimabelastung



Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung

- Geschützter Anbau (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)
- Lagerware
- Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung

- Produkte aus geheizten Gewächshäusern

Informationsquelle: verbraucherzentrale

STADT SCHWABACH



Die Goldschlaggerstadt.