

Gemüse, Salat, Küchen- und Wildkräuter, Obst

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Blumenkohl	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Brokkoli	-	-	-	-	-	■	■	■	■	■	-	-
Butterrüben	□	□	□	□	-	-	-	■	■	■	■	■
Fenchel	-	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-
Grünkohl Oxalsäure	■	■	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■
Gurke / Salatgurke	-	-	-	-	-	■	■	■	■	■	-	-
Kohlrabi	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Kürbis	□	□	-	-	-	-	-	■	■	■	■	□
Mangold Oxalsäure	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Melde				■	■	■	■	■				
Möhren / Karotten	□	□	□	□	□	■	■	■	■	■	□	□
Paprika nur rote-vollreif	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-
Pastinaken	■	■	■	□	-	-	-	-	■	■	■	■
Rote Bete (Oxalsäure)	□	□	□	□	-	-	■	■	■	■	■	□
Schwarzwurzeln	■	■	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■
Spinat (Oxalsäure)	-	-	■	■	■	-	-	-	■	■	■	-
Spitzkohl	-	-	-	-	■	■	-	-	-	-	-	-
Staudensellerie	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-
Steckrüben	□	□	□	-	-	-	-	-	■	■	■	■
Tomaten nur rote-vollreif	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-
Topinambur	■	■	■	-	-	-	-	-	-	■	■	■
Weiß-u. Rotkohl	□	□	□	□	-	■	■	■	■	■	■	□
Wirsingkohl	■	■	□	-	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini	-	-	-	-	-	■	■	■	■	■	-	-

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	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-	

Wildkraut	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Brennnessel (Blatt u. Samen)			■	■	■	■	■	■	■	■		
Girsch (Blatt)		■	■	■	■	■	■					
Große Klette (Wurzeln)	■	■								■	■	■
Löwenzahn (Blatt u. Wurzel)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rotklee			■	■	■	■	■	■				
Vogelmiere (Blatt)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Küchenkräuter												
Dill					■	■	■	■				
Petersilie				■	■	■	■	■	■			

Obst	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Apfel	□	□	□	□	□	-	-	■	■	■	■	□
Aprikose–ohne Stein	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-	-	-
Birne	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■	□	□
Blaubeeren / Heidelbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-	-
Brombeeren	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-
Erdbeeren	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-	-
Himbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Johannisbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Kirschen –ohne Stein	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Mirabellen–ohne Stein	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-
Pflaumen–ohne Stein	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-
Rhabarber Oxalsäure	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-	-	-
Stachelbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Wassermelonen	-	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-	-
Zwetschgen–ohne Stein	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-

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

Bei gesunden Tieren stellt der gelegentliche, maßvolle Verzehr Oxalsäure-haltiger Nahrungsmittel als Teil einer insgesamt ausgewogenen Ernährung kein gesundheitliches Problem dar.

Bei häufiger oder regelmäßiger Verfütterung von Oxalsäure-haltigen Futterbestandteilen sollte berücksichtigt werden, dass Oxalsäure die Verfügbarkeit von Mineralstoffen, insbesondere Calcium, Magnesium und Eisen hemmt und somit ein Mineralstoffmangel begünstigt werden kann.

Deshalb ist es grundsätzlich empfehlenswert, den Oxalsäuregehalt durch kochen zu reduzieren und das Garwasser nicht zu verwenden, da die Oxalsäure ins Wasser übergeht.



Bei Tieren mit Nierenerkrankungen und/oder Neigung zu Calciumoxalat-Steinen sollte auf den Verzehr Oxalsäure-reicher Lebensmittel verzichtet werden.

(c)BunterNapf.

