











Monat	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	
Obst													
Äpfel	Tirol												
Erdbeeren						Tirol	Tirol	Tirol					
Heidelbeeren							Tirol	Tirol	Tirol				
Himbeeren							Tirol	Tirol	Tirol				
Kirschen							Tirol						
Rhabarber					Tirol	Tirol							
Ribisel/Johannisbeeren							Tirol	Tirol					
Stachelbeeren													
Zwetschken								Tirol	Tirol				
Gemüse													
Bohnen							Tirol	Tirol	Tirol	Tirol			
Brokkoli							Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol		
Chinakohl	Tirol							Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	
Endiviansalat								Tirol	Tirol	Tirol	Tirol		
Erdäpfel	Tirol							Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	
Fenchel					Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol		
Freilandgurken						Tirol	Tirol	Tirol	Tirol				
Glashausgurken													
Jungkarotten					Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol			
Jungzwiebeln				Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol			
Karfiol													
Karotten	Tirol												
Kohl						Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	
Kohlrabi					Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol		
Kraut	Tirol	Tirol	Tirol			Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	
Kren													
Kresse	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	
Kürbis								Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	
Paprika													
Petersilie													
Porree	Tirol	Tirol											
Radicchio						Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol		
Radieschen				Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol			
Rettich						Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	
Rohnen	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol					Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	
Rucola				Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol			
Salat				Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol			
Schnittlauch				Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol		
Schwarzer Rettich	Tirol	Tirol	Tirol						Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	
Sellerie	Tirol	Tirol						Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	
Spargel						Tirol							
Spinat				Tirol									
Stangensellerie						Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol	Tirol		
Tomaten													
Topfkräuter	Tirol	Tirol	Tirol							Tirol	Tirol		
Vogerlsalat													
Zucchini						Tirol	Tirol	Tirol	Tirol				
Zuckerhut-Salat	Tirol									Tirol	Tirol	Tirol	
Zuckermais								Tirol	Tirol				
Zwiebeln													

Saisonkalender Obst & Gemüse

Tirol	
Österreich	
Ausland	



Region hat Saison Bei MPREIS das ganze Jahr

In Ihrer MPREIS-Filiale finden Sie das ganze Jahr über Produkte aus der Region Tirol. Nicht nur Milchprodukte, Fleisch und Wurst, sondern auch Obst und Gemüse. Regionale Produkte haben einen großen **Frischevorteil**, da sie nur kurze Transportwege zurücklegen. Sie haben genügend Zeit, am Feld alle Vitamine und Nährstoffe zu entfalten, da sie reift geerntet werden. Frische Früchte von heimischen Feldern bestechen durch mehr Geschmack. Über 40 Tiroler Gemüse-, Salat- und Obstbauern beliefern das regionale Familienunternehmen MPREIS.

MPREIS hat für Sie eine **Saisontabelle** aller heimischen Früchte, die bei MPREIS erhältlich sind, zusammen gestellt. Unterteilt wird dabei in saisonales Obst und Gemüse aus der Region, aus Österreich oder aus aller Welt. Der Saisonkalender hilft Ihnen, sich beim täglichen Einkauf leichter zu orientieren.

In den MPREIS-Märkten befindet sich zusätzlich eine Aufstellung der Obst- und Gemüsesorten aus Tirol und Österreich, die derzeit Saison haben.

Auf www.mpreis.at finden Sie Rezepte mit regionalen und saisonalen Zutaten.