

Gemüse

Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Erbsen
Fenchel
Kabis rot
Kabis weiss
Kefen
Kohlrabi
Lauch
Pak-Choi
Rhabarber
Spargel
Stangensellerie
Süsskartoffel
Wirz
Zwiebel
Zwiebel Bund

Kartoffeln

Frühkartoffeln
Lagerkartoffeln fest- &
mehligkochend

Salate & Blattgemüse

Batavia
Chinakohl
Cicorino rosso
Eichblatt, Kopfsalat,
Lattich,
Schnittsalat
Eisbergsalat
Endiviensalat
Lollo
Nüsslisalat
Portulak
Rucola
Spinat
Zuckerhut

Fruchtgemüse

Aubergine
Gurken
Peperoni
Tomaten
Zucchetti

Wurzelgemüse

Karotten
Knollensellerie
Radieschen
Randen
Rettich

Kräuter

Basilikum
Petersilie
Schnittlauch

Kernobst

Äpfel
Lagersorten

Steinobst

Aprikosen
Kirschen

Beeren

Brombeeren
Cassis
Erdbeeren
Heidelbeeren
Himbeeren

Regionale & saisonale Ernährung ist aus ökologischer, ökonomischer und gesundheitlicher Sicht sinnvoll.

Durch Ihren Einkauf direkt bei der Produzentin oder beim Produzenten erhalten Sie frische Nahrungsmittel, welche keinen langen Transportweg zurückgelegt haben. Dazu kommen regionale Produkte mit weniger Verpackung aus. Weiter verursachen diese Produkte weniger Lager- und Transportabfälle und wirken daher auch gegen Food Waste.

In der Gemeinde und Umgebung bieten zahlreiche Hofläden frische und saisonale Erzeugnisse an.

Die Gemeinde Rickenbach in Zusammenarbeit mit dem Verein «Rickenbach nachhaltig» wünscht Ihnen viel Spass beim Entdecken saisonaler und regionaler Nahrungsmittel.

Im Gemeinde-Saisonkalender sind ausschliesslich Produkte mit Schweizer Herkunft aufgelistet. Durch den Einfluss der Witterung kann sich die Saison um bis zu zwei Wochen vor- oder zurückverschieben.

Gemeinde-Saisonkalender
Juni

 **Rickenbach**
nachhaltig