

Gemüse

Federkohl/Grünkohl
Kabis rot
Kabis weiss
Kohlrabi
Lauch
Pastinake
Süskartoffel
Wirz
Zwiebel

Kartoffeln

Lagerkartoffeln fest- &
mehligkochend

Salate & Blattgemüse

Batavia
Chicorée
Chinakohl
Cicorino rosso
Eichblatt, Kopfsalat,
Lattich, Schnittsalat
Lollo
Nüsslisalat
Portulak
Rucola
Spinat

Fruchtgemüse

-

Wurzelgemüse

Karotten
Knollensellerie
Radieschen
Randen
Schwarzwurzel

Kräuter

-

Kernobst

Äpfel Lagersorten
Birnen Lagersorten

Steinobst

-

Beeren

Kiwi

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
März

 **Rickenbach**
nachhaltig