

## Gemüse

Blumenkohl  
Brokkoli  
Federkohl/Grünkohl  
Fenchel  
Kabis rot  
Kabis weiss  
Knoblauch  
Kohlrabi  
Lauch  
Pak-Choi  
Pastinake  
Rosenkohl  
Süsskartoffel  
Wirz  
Zwiebel  
Zwiebel Bund

## Kartoffeln

Lagerkartoffeln fest- &  
mehligkochend

## Salate & Blattgemüse

Batavia  
Chicorée  
Chinakohl  
Cicorino rosso  
Eichblatt, Kopfsalat,  
Lattich,  
Schnittsalat  
Eisbergsalat  
Endiviensalat  
Nüsslisalat  
Portulak  
Zuckerhut

## Fruchtgemüse

Kürbis  
Tomaten

## Wurzelgemüse

Karotten  
Knollensellerie  
Radieschen  
Randen  
Rettich  
Schwarzwurzel

## Kräuter

Petersilie

## Kernobst

Äpfel Herbstsorten  
Äpfel Lagersorten  
Birnen Lagersorten  
Quitten

## Steinobst

-

## Beeren

Kiwi

Baumnüsse

**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**  
*November*

**Rickenbach**  
nachhaltig