

## Gemüse

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

## Kartoffeln

Lagerkartoffeln fest- &  
mehligkochend

## Salate & Blattgemüse

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

## Fruchtgemüse

Aubergine  
Gurken  
Kürbis  
Peperoni  
Tomaten  
Zucchetti

## Wurzelgemüse

Karotten  
Knollensellerie  
Radieschen  
Randen  
Rettich  
Schwartzwurz

## Kräuter

Petersilie  
Schnittlauch

## Kernobst

Äpfel Frühsorten  
Äpfel Herbstsorten  
Äpfel Lagersorten  
Birnen Herbstsorten  
Birnen Lagersorten  
Quitten

## Steinobst

-

## Beeren

Brombeeren  
Himbeeren  
Trauben  
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**  
*Oktober*

 **Rickenbach**  
nachhaltig