

Gemüse

Federkohl/Grünkohl
Kabis rot
Kabis weiss
Knoblauch
Lauch
Pastinake
Rosenkohl
Süsskartoffel
Wirz
Zwiebel

Kartoffeln

Lagerkartoffeln fest- &
mehligkochend

Salate & Blattgemüse

Chicorée
Chinakohl
Cicorino rosso
Endiviensalat
Nüsslisalat
Portulak
Zuckerhut

Fruchtgemüse

Kürbis

Wurzelgemüse

Karotten
Knollensellerie
Randen
Schwartzwurzel

Kräuter

-

Kernobst

Äpfel Herbstsorten
Äpfel Lagersorten
Birnen Lagersorten

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
Januar

 **Rickenbach**
nachhaltig