

Saisonkalender **Oktober**

Obst

Äpfel
Birnen
Brombeeren
Holunderbeeren
Pflaumen
Preiselbeeren
Quitten
Weintrauben
Walnüsse

Gemüse

Blumenkohl
Brokkoli
Chicorée
Chinakohl
Eisbergsalat
Endivie
Feldsalat
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Gurken
Kartoffeln
Knollensellerie
Kohlrabi
Kopfsalat
Kürbis
Lauch
Meerrettich
Möhren
Paksoi
Paprika
Pastinaken
Postelein
Petersilienwurzel
Radicchio
Rosenkohl
Rote Bete
Rotkohl
Sauerampfer
Spinat
Spitzkohl
Stangensellerie
Steckrübe
Tomate
Topinambur
Wirsing
Weißkohl
Zucchini
Zwiebel