

# Saisonkalender **November**

*Obst*

Äpfel  
Birnen  
Holunderbeeren  
Quitten  
Weintrauben  
Walnüsse

Ananas  
Apfelsinen  
Bananen  
Grapefruit  
Kiwis  
Mandarinen  
Zitronen

*Gemüse*

Blumenkohl  
Brokkoli  
Chicorée  
Chinakohl  
Endivie  
Feldsalat  
Fenchel  
Grünkohl  
Knollensellerie  
Kürbis  
Lauch  
Meerrettich  
Möhren  
Paksoi  
Paprika  
Pastinaken  
Postelein  
Petersilienwurzel  
Rosenkohl  
Rote Bete  
Rotkohl  
Schwarzwurzeln  
Spinat  
Spitzkohl  
Steckrübe  
Tomate

Topinambur  
Wirsing  
Weißkohl  
Zucchini  
Zwiebel