

# SAISONKALENDER OKTOBER

## Gemüse:

Blumenkohl  
Bohnen  
Brokkoli  
Fenchel  
Kartoffeln  
Kohl, alle Sorten  
Kohlrabi  
Kürbis  
Mangold  
Möhren  
Pastinaken  
Radieschen  
Rettich  
Rosenkohl  
Rote Bete  
Sellerie  
Speiserüben  
Spinat  
Steckrüben  
Wirsing  
Wurzelpetersilie  
Zucchini

## Salate:

Bunte Salate  
Endiviensalat  
Feldsalat  
Kopfsalat  
Radiccio  
Romanasalate  
Rucola (Rauke)

## Obst:

Äpfel  
Birnen  
Holunderbeeren  
Quitten  
Tafeltrauben