

UTOPIA Saisonkalender

THINK GLOBAL • EAT LOCAL • THINK GLOBAL • EAT LOCAL • THINK GLOBAL • EAT LOCAL • THINK GLOBAL • EAT LOCAL • THINK GLOBAL • EAT LOCAL •

Oktober



Äpfel



Aubergine



Batavia



Blumenkohl



Bohnen



Brokkoli



Champignons



Chicorée



Chinakohl



Eichblattsalat



Eissalat



Endiviensalat



Feldsalat



Fenchel



Frühlingszwiebeln



Holunderbeeren



Karotten



Kartoffeln



Knollensellerie



Kohlrabi



Kopfsalat



Kürbis



Lauch



Lollo Rossa/
Bionda



Mais



Mangold



Paprika



Pastinaken



Pflücksalat



Quitten



Radicchio



Radieschen



Rettich



Rosenkohl



Rote Bete



Rotkohl



Rucola



Schwarzwurzel



Spinat



Spitzkohl



Staudensellerie



Steckrüben



Tomaten



Trauben



Weißkohl



Wirsing



Zucchini



Zwetschgen



Zwiebeln



Birnen



folgende Früchte
werden frisch geerntet



folgende Früchte
gibt es aus Lagerung

