

Oktober

Obst

Äpfel
Birnen
Holunderbeeren
Quitten.
Weintrauben
Zwetschgen

Gemüse

Aubergine
Blumenkohl
Brokkoli
Butterrüben
Champignons
Chicoree
Endiviensalat
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Grüne Bohnen
Gurke
Karotten
Kartoffeln
Kohlrabi
Kürbis
Lauch
Mais
Mangold
Paprika
Pastinaken
Radieschen
Radicchio
Rettich
Rosenkohl
Rote Bete
Rotkohl
Rucola
Spinat
Staudensellerie
Steckrüben
Schwarzwurzeln
Tomaten

Topinambur
Weißkohl
Wirsing
Zucchini
Zwiebeln