

Saison-Kalender

August

GEMÜSE

Artischocken	Kartoffeln	Radieschen
Auberginen	Kohlrabi	Rettich
Bohnen	Lauch	Rotkohl
Blumenkohl	Frühl.-Zwiebeln	Rote Bete
Brokkoli	Mangold	Sellerie, Stangen
Champignons	Möhren	Spinat
Chinakohl	Pastinaken	Tomaten
Einleg-Gurken	Paprika	Zucchini
Erbsen		Zuckerschoten
Gurken		Zwiebeln

www.*Lieber*GESUND.com

SALAT

Batavia	Lollo Rosso
Eichblatt	Löwenzahn
Eisberg	Portulak
Endiviensalat	Radicchio
Kopfsalat	Rukola

OBST

Äpfel	Heidelbeeren	Preiselbeeren
Aprikosen	Johannisbeeren	Stachelbeeren
Birnen	Kirschen	Zwetschgen
Brombeeren	Mirabellen	
Himbeeren	Pfirsische	
	Pflaumen	