

SCHWÄLBCHEN_s FRISCHE NEWS

REGIONALER LIEFERANT



MIT VOLLSORTIMENT

DIE KANTINE IM WANDEL DER ZEIT Ein Ort, der Menschen verbindet



Die Betriebskantine war schon immer mehr als ein Ort für die Mittagspause. Sie ist Treffpunkt, Austauschplattform und gelebte Unternehmenskultur. Hier entstehen Begegnungen, Gespräche und Ideen – über Teams und Abteilungen hinweg.

Die vergangenen Jahre haben unseren Arbeitsalltag verändert. Homeoffice und flexible Arbeitsmodelle haben neue Routinen geschaffen, persönliche Begegnungen sind seltener geworden. Umso deutlicher zeigt sich heute, wie wertvoll der direkte Austausch ist. Denn wo Menschen zusammenkommen, entstehen Verbindungen, Vertrauen und Gemeinschaft.

Gerade deshalb gewinnt die Kantine an Bedeutung. Sie ist ein Ort, an dem Kolleginnen und Kollegen zusammenfinden, Erfahrungen teilen, neue Impulse erhalten und gemeinsam Kraft für den Arbeitsalltag schöpfen. Die Kantine entwickelt sich weiter – moderner, flexibler und vielfältiger.

Was bleibt, ist das Miteinander.

Gute Arbeit beginnt dort, wo Menschen sich begegnen.



Systematische Menüplanung in der Kantine – KURZ ERKLÄRT:

Im Mittelpunkt stehen die **Bedürfnisse der Gäste**. Mithilfe von **Umfragen** und **Verkaufszahlen** können Vorlieben erkannt und Angebote gezielt angepasst werden. Für mehr Vielfalt sorgen **internationale Gerichte**, **saisonale Zutaten**, **vegetarische Optionen** und **Themenwochen**. Wichtig ist die Balance zwischen **Gesundheit und Genuss**. Empfehlungen der Ernährungswissenschaft fördern den Einsatz von **Gemüse**, **Vollkornprodukten** und **pflanzlichen Speisen** sowie einen bewussten Umgang mit Fleisch und Zucker.

Ein mehrwöchiger Menüplan erleichtert **Einkauf**, **Organisation** und **Ressourcenplanung**. Gleichzeitig werden **Lebensmittelverschwendung reduziert** und **saisonale Produkte** besser genutzt. Regelmäßiges Feedback unterstützt die kontinuierliche Optimierung des Angebots. Eine **transparente Kommunikation** des Speiseplans steigert zudem die Vorfreude und stärkt die Bindung zur Kantine.

VIER JAHRESZEITEN AUF DEM TELLER: FRISCHE KÜCHE FÜR JEDE SAISON

Nichts bringt mehr Abwechslung und Begeisterung in den Speiseplan als der Rhythmus der Jahreszeiten. Gäste schätzen es, wenn sich das Angebot im Laufe des Jahres verändert und immer wieder neue, passende Akzente setzt. Gleichzeitig bietet Ihnen die saisonale Ausrichtung als Kantinenbetreiber die Chance, mit Frische zu überzeugen,

Kosten besser zu kalkulieren und regionale Produkte optimal einzusetzen. Saisonale Gerichte sorgen zudem für eine größere Vielfalt auf dem Speiseplan und schaffen immer wieder neue Genussmomente. So verbinden Sie Wirtschaftlichkeit mit einem attraktiven Angebot, das Ihre Gäste das ganze Jahr über begeistert.



Warum BIO in der Gemeinschaftsverpflegung?



Nachhaltigkeit und Bio spielen in immer mehr Kantinen eine Rolle. Die Bundesregierung hat Bio-Lebensmittel als das wesentliche Element ihrer Nachhaltigkeitsstrategie benannt und das Ziel von mindestens 30% Bio-Anteil in den Kantinen des Bundes bis 2030 ausgegeben. In der Gemeinschaftsverpflegung kann der Einsatz von Bio-Produkten zur Förderung einer gesunden Ernährung beitragen, ebenso lässt sich die Umweltbelastung reduzieren. Und schließlich stehen Bio-Produkte in der Regel auch für eine höhere Qualität und einen besseren Geschmack. „Ich finde es toll, wenn sich Nachhaltigkeit und Geschmack vereinen.“ Sarah, 33 Jahre



Frühling

LEICHTIGKEIT UND FRISCHE

Wenn die Tage länger werden, wächst der Wunsch nach leichter Küche. Jetzt haben frische, zarte Zutaten ihren großen Auftritt. Planen Sie Aktionswochen rund um Spargel – klassisch, modern oder kreativ interpretiert. Ergänzen Sie Ihr Angebot mit ersten regionalen Erdbeeren, etwa in Desserts, Quarkspeisen oder als fruchtige Komponente im Salat.

Setzen Sie insgesamt auf leichte Gerichte, frische Kräuter und farbenfrohe Kombinationen.

Winter

DEFTIG UND WÄRMEND

In der kalten Jahreszeit stehen Wohlfühlgerichte im Mittelpunkt. Klassische, herzhafte Speisen wie Schmorgerichte oder Aufläufe sind besonders gefragt. Kohl, Kartoffeln und Hülsenfrüchte liefern die Basis für nahrhafte Menüs.

Festliche Aktionen rund um die Feiertage bieten zusätzliche Möglichkeiten, Gäste zu begeistern.

GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG IM WANDEL: MEHR ALS NUR ESSEN

Ob Schule, Krankenhaus, Seniorenheim oder Betriebskantine: Das Bewusstsein für gesunde und ausgewogene Ernährung wächst stetig. Damit gewinnt auch die Gemeinschaftsverpflegung an Bedeutung.

Sie trägt wesentlich dazu bei, Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit von Kindern, Patientinnen und Patienten, Seniorinnen und Senioren sowie Mitarbeitenden zu fördern.

Neben der Qualität der Speisen rückt auch der Nachhaltigkeitsgedanke stärker in den Fokus. Regionale Produkte, ressourcenschonende

Herstellung und die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung spielen eine immer größere Rolle.

Doch Gemeinschaftsverpflegung ist heute weit mehr als reine Versorgung. Sie schafft Orte der Begegnung und des Austauschs. Gerade nach den Erfahrungen der Pandemie wird sie verstärkt mit Zusammenhalt, Kommunikation und Wertschätzung verbunden. Moderne Verpflegungskonzepte können zudem Räume für Pausen, Erholung und informelle Gespräche bieten – ein Aspekt, der auch für Unternehmen zunehmend wichtiger wird.

HERAUSFORDERUNGEN IM ALLTAG

Die Organisation bleibt anspruchsvoll: Viele Menschen müssen in kurzer Zeit versorgt werden, während gleichzeitig unterschiedliche Geschmäcker und Ernährungsbedürfnisse berücksichtigt werden sollen. Eine gute Abstimmung aller Beteiligten, durchdachte Abläufe sowie eine abwechslungsreiche Speisenplanung sind daher entscheidend.

Unterschiedliche Systeme, ein Ziel

Je nach Einrichtung kommen verschiedene Verpflegungssysteme zum Einsatz. Beim „Cook & Serve“-Prinzip werden Speisen frisch vor Ort zubereitet. „Cook & Chill“ und „Cook & Freeze“ ermöglichen eine zeitlich flexible Produktion durch Kühlung oder Tiefkühlung. Die Warmverpflegung („Cook & Hold“) setzt auf verzehrfertig angelieferte Speisen,

die direkt ausgegeben werden. Unabhängig vom System gilt: Eine ausgewogene und gesunde Ernährung lässt sich überall umsetzen – vorausgesetzt Qualität und Umgang mit Lebensmitteln stimmen.

Klare Vorgaben, hohe Erwartungen

Strenge Hygienevorschriften, interne Kontrollsysteme und regelmäßige Schulungen bilden die Grundlage jeder Gemeinschaftsverpflegung. Gleichzeitig müssen individuelle Bedürfnisse wie Allergien, spezielle Diäten oder religiöse Vorgaben berücksichtigt werden.

Dass die Erwartungen gestiegen sind, zeigt auch eine Umfrage: Rund 90% der Verbraucherinnen und Verbraucher wünschen sich eine gesunde und ausgewogene Verpflegung in der Kantine. Klassische Standardgerichte geraten damit zunehmend in den Hintergrund, gefragt sind frische, vielfältige und hochwertige Angebote.

Sommer

FRUCHTIG UND BUNT

Hohe Temperaturen verlangen nach leichten, erfrischenden Speisen. Kalte Gerichte wie Salate, Bowls oder leichte Grillangebote kommen besonders gut an. Nutzen Sie die Vielfalt an Beeren, Tomaten, Gurken und Steinobst für kreative Kombinationen.

Erfrischende Desserts und Getränke sorgen für zusätzliche Abwechslung und Genuss.

Herbst

HERZHAFT UND AROMATISCH

Mit sinkenden Temperaturen steigt der Appetit auf kräftigere, wärmende Speisen. Kürbis, Pilze, Wurzelgemüse und Trauben bringen jetzt intensive Aromen auf den Teller. Bieten Sie saisonale Klassiker sowie moderne Interpretationen an, etwa herzhaftes Eintöpfe oder Ofengerichte.

Auch süße Speisen mit Äpfeln oder Nüssen sorgen für herbstliche Genussmomente.

SAISONALITÄT

...bedeutet im Frühling vor allem: Vitalstoffe. Junger Spinat, knackige Radieschen und frische Kräuter wie Bärlauch und Petersilie bringen Farbe und Energie in den Büroalltag.

SNACK-TRENDS

Ergänzen Sie Ihr Angebot um leichte „Grab-and-Go“-Optionen wie Frühlingsrollen mit frischem Gemüse oder Kräuter-Dips. Diese eignen sich perfekt für die kurze Pause zwischendurch.

WIRTSCHAFTLICHER VORTEIL

Saisonale Ware ist zum Erntehöhepunkt in großen Mengen verfügbar und preislich attraktiver als importierte Lagerware. Das schont Ihr Budget bei gleichzeitig höchster Qualität.

UNSER TIPP FÜR IHRE PLANUNG:

Nutzen Sie unseren Saisonkalender auf der letzten Seite! Wir informieren Sie frühzeitig, wann welche Erzeugnisse ihren Reifegrad erreichen, damit Sie Ihre Wochenpläne optimal darauf abstimmen können.

So garantieren wir Ihnen Planungssicherheit und Ihren Gästen den unverfälschten Geschmack der Region.



DAS SIND WIR SCHWÄLBCHEN Frischdienst GmbH

- » Lebensmittelgroßhandel seit 1978
- » Standorte Mainz und Ilsfeld
- » 10.000 Artikel im Vollsortiment
- » 80 eigene LKW
- » Liefergebiet Süd-West-Deutschland
- » Eigene Molkerei in Bad Schwalbach

Schnell, zuverlässig und flexibel – das ist unser Anspruch!

„Diese Ausgabe fasst neue Themen und Erkenntnisse aus unserem Projekt zu „Mensa und Betriebskantine“ zusammen. Für Fragen und Anregungen stehe ich Ihnen jederzeit gern als Ansprechpartnerin zur Verfügung.“

Dana Loy

Vertriebskoordinatorin

Telefon: 0 61 31 / 99 66-72

dana.loy@schwaelbchen-frischdienst.de



AUTOMATEN STATT KANTINE? Wie sich die Verpflegung im Betrieb verändert.



Die klassische Betriebskantine steht unter Druck. Steigende Kosten, Personalmangel und flexible Arbeitsmodelle zwingen Unternehmen dazu, neue Wege in der Mitarbeiterverpflegung zu gehen. Eine Lösung, die zunehmend an Bedeutung gewinnt, sind moderne Verpflegungsautomaten.

Was früher als einfache Snacklösung galt, entwickelt sich heute zu einem vollwertigen Ergänzungsangebot. Automaten bieten rund um die Uhr Zugang zu Speisen und Getränken – von frischen Sandwiches bis hin zu warmen Mahlzeiten auf Knopfdruck. Besonders in Betrieben mit Schichtarbeit oder unregelmäßigen Arbeitszeiten schließen sie Versorgungslücken und entlasten bestehende Kantinenstrukturen.

Mit dem richtigen Sortiment können Unternehmen nicht nur zusätzliche Umsatzpotenziale erschließen, sondern auch die Zufriedenheit

ihrer Mitarbeitenden steigern – und das ohne zusätzlichen Personalaufwand. So entsteht Schritt für Schritt ein flexibles Verpflegungskonzept, dass sich an die Bedürfnisse einer modernen Arbeitswelt anpasst.

Automaten als Ergänzung zur Betriebskantine – Mitarbeitende aktiv einbinden

Der Erfolg von Verpflegungsautomaten hängt nicht allein von der Technik ab, sondern vor allem davon, wie gut das Angebot zu den Bedürfnissen der Mitarbeitenden passt. Deshalb lohnt es sich, die Belegschaft frühzeitig einzubeziehen.

Kurze Umfragen oder digitale Feedbackmöglichkeiten helfen dabei, Wünsche und Erwartungen zu ermitteln. Ob gesunde Snacks, warme Mahlzeiten, vegetarische Angebote oder regionale Produkte – die Ergebnisse liefern wertvolle Hinweise für die Sortimentsgestaltung.

Ein großer Vorteil von Automaten ist ihre Flexibilität. Wenig nachgefragte Produkte können schnell ausgetauscht und beliebte Artikel dauerhaft ins Angebot aufgenommen werden. Dadurch entsteht ein Verpflegungskonzept, das sich an den tatsächlichen Bedürfnissen der Mitarbeitenden orientiert. Gleichzeitig stärkt die aktive Einbindung der Belegschaft die Akzeptanz des Angebots. Regelmäßiges Feedback hilft dabei, das Sortiment kontinuierlich weiterzuentwickeln und die Mitarbeiterzufriedenheit langfristig zu fördern.

VERPFLEGUNGSAUTOMATEN IM BETRIEB

Chancen und Herausforderungen...

VORTEILE

- Rund-um-die-Uhr-Verfügbarkeit, auch ausserhalb der Kantinenzeiten
- Kein zusätzlicher Personalaufwand
- Platzsparend und flexibel einsetzbar
- Entlastung bestehender Kantinen zu Stoßzeiten
- Digitale Steuerung reduziert Lebensmittelverschwendung
- Erweiterung des Angebots und zusätzliche Umsatzpotenziale

NACHTEILE

- Weniger sozialer Austausch im Vergleich zur Kantine
- Gefahr von „Essen nebenbei“ statt bewusster Pausen
- Qualität abhängig vom Anbieter und Sortiment
- Risiko eines unausgewogenen Angebots (z.B. durch zu viele Snacks)

FAZIT

Automaten sind keine vollständige Alternative zu Kantinen, aber eine sinnvolle Ergänzung. Richtig eingesetzt, können sie die betriebliche Verpflegung flexibler, effizienter und zukunftsfähig machen – ohne die klassischen Strukturen vollständig zu ersetzen.

KURZ GEFRAGT...

Was möchtet ihr gerne in unserem Automaten finden?
Welche Snacks bevorzugt ihr?

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ☐ süß | ☐ Schokolade |
| ☐ sauer | ☐ Fruchtgummi |
| ☐ salzig | ☐ Chips / Salzgebäck |
| ☐ herzhaft | ☐ Nüsse |

Was wünscht ihr euch im Automaten?
Welche Anmerkungen habt ihr?

- | |
|---|
| ☐ Müsliriegel |
| ☐ Getränke |
| ☐ Obst |
| ☐ Sonstiges: _____ |

Sonstige Anmerkungen: _____

HACCP-Konzept



In einer Betriebskantine ist die Einhaltung strenger **Hygienevorschriften** gesetzlich vorgeschrieben, um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu schützen. Die Basis bildet die EU-Verordnung (EG) Nr. 853/2004 (Lebensmittelhygiene) sowie die Einrichtung eines HACCP-Konzepts (Hazard Analysis and Critical Control Points) zur Gefahrenanalyse und Eigenkontrolle.

Als **HACCP-zertifizierter Lebensmittelgroßhändler** stehen wir für höchste Standards in Hygiene, Qualität und Sicherheit. Wir ach-

ten konsequent auf die Einhaltung aller gesetzlichen Vorschriften und internen Qualitätsrichtlinien – beginnend bei der sorgfältigen Anlieferung und Kontrolle der Waren, über eine fachgerechte Lagerung und Verarbeitung, bis hin zur zuverlässigen Auslieferung an Ihre Haustür.

Durch regelmäßige Kontrollen, geschultes Personal und klar definierte Prozesse stellen wir sicher, dass die Qualität unserer Produkte entlang der gesamten Lieferkette jederzeit gewährleistet ist. So können Sie sich darauf verlassen, stets einwandfreie und sichere Lebensmittel zu erhalten.

Wichtig zu beachten!

• SINNVOLLER EINSATZ:

Handschuhe sind sinnvoll bei der Verarbeitung „kritischer“ Lebensmittel (Fisch, Geflügel, rohes Fleisch) oder beim direkten Umgang mit bereits zubereiteten Speisen, die nicht mehr erhitzt werden (z. B. Salate, belegte Brötchen).

• WECHSEL-INTERVALLE:

Handschuhe müssen regelmäßig und bei Verschmutzung sofort gewechselt werden.

• WICHTIGE HANDGRIFFE:

Hände müssen vor dem Anziehen sauber und trocken sein. Bei Arbeiten, die das Kassieren und die Ausgabe von Lebensmitteln einschließen, ist bei direktem Kontakt mit Bargeld die Händedesinfektion häufig die bessere Alternative zu Handschuhen.

9729

Nitril-Handschuhe
schwarz, Größe XL
Box 100 Stück

9728

Nitril-Handschuhe
weiß, Größe XL
Box 100 Stück



[zum Shop](#)



... sowie viele weitere Größen und Sorten:

9734, # 9735, # 9736, # 9737, # 9738



„SECHS NEUE LKW FÜR EINEN MODERNEN FUHRPARK“

Seit Kurzem verstärken sechs neue LKW unseren Fuhrpark. Sie ersetzen ältere Fahrzeuge und bringen unsere Logistik technisch auf den neuesten Stand. Für **Logistikleiter Rainer Hahn** ist dies ein wichtiger Schritt für Effizienz, Nachhaltigkeit und Versorgungssicherheit. Wir sprechen über moderne Logistik und die Herausforderungen hinter einer zuverlässigen Belieferung.

Wir haben NACHGEFRAGT:

Seit Kurzem sind sechs neue LKW Teil unseres Fuhrparks. Was bedeutet das für unser Unternehmen?

„Die neuen Fahrzeuge sind Teil unserer kontinuierlichen Fuhrparkmodernisierung. Wir haben sechs ältere LKW ersetzt, um technisch auf dem aktuellen Stand zu bleiben. Damit schaffen wir die Voraussetzung, unsere Kunden auch künftig zuverlässig, effizient und in gewohnt hoher Qualität zu beliefern.“

Was zeichnet die neuen Fahrzeuge aus?

„Sie entsprechen den neuesten Standards bei Verbrauch, Sicherheit und CO₂-Emissionen und sind optimal auf unsere Anforderungen abgestimmt. Moderne Assistenzsysteme, digitale Unterstützung und ein hoher Fahrkomfort machen die Fahrzeuge besonders leistungsfähig und wirtschaftlich.“

Welche Rolle spielt Nachhaltigkeit dabei?

„Eine große Rolle. Moderne Fahrzeuge arbeiten effizienter und verbrauchen weniger Kraftstoff. Damit leisten wir einen Beitrag zum Umweltschutz und stärken gleichzeitig unsere Wirtschaftlichkeit.“

Viele Kunden sehen nur den LKW vor der Tür. Wie viel Aufwand steckt dahinter?

„Gerade bei Frische- und Tiefkühlprodukten hat die lückenlose Einhaltung der Kühlkette höchste Priorität. Unsere Logistikprozesse laufen daher an fünf Tagen in der Woche, damit die Waren in bester Qualität und termingerecht bei unseren Kunden ankommen.“

Welche Herausforderungen prägen die Logistik aktuell?

„Die Kosten für Energie, Kraftstoff, Personal und Material sind in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen. Gleichzeitig erwarten unsere Kunden höchste Qualität und Zuverlässigkeit. Diese Anforderungen miteinander zu verbinden, ist eine tägliche Aufgabe.“



Warum setzt Ihr Unternehmen weiterhin auf einen eigenen Fuhrpark?

„Eigene Fahrzeuge und Fahrer geben uns maximale Kontrolle über Qualität, Service und Termintreue. Das schafft Verlässlichkeit und ermöglicht uns, flexibel auf die Anforderungen unserer Kunden einzugehen.“

Was bedeutet Ihnen persönlich die Erneuerung des Fuhrparks?

„Ich arbeite seit vielen Jahren in der Logistik und weiß, wie wichtig jedes einzelne Glied in der Lieferkette ist. Die neuen Fahrzeuge zeigen, dass wir kontinuierlich in moderne Technik investieren und unsere Prozesse weiterentwickeln. So können wir unseren Kunden auch künftig einen zuverlässigen Service bieten.“

Ihr Blick in die Zukunft?

„Wir werden weiterhin in moderne Technik, nachhaltige Lösungen und effiziente Prozesse investieren. Unser Ziel bleibt klar: unsere Kunden jeden Tag zuverlässig, flexibel und in bester Qualität zu beliefern.“



knuspriges GEMÜSESCHNITZEL mit Ofenkartoffeln & Joghurt-Dip



Serviertvorschlag

Zutaten: (1-2 Portionen)

- 1 Packung AVITA Gemüseschnitzel
- 400 g Kartoffeln
- 1-2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 kleiner Salat (z.B. Rucola oder gemischter Salat)

Für den Dip:

- 150 g Joghurt
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, optional: frische Kräuter (z.B. Petersilie/Schnittlauch)

Lecker
und einfach!

Zubereitung:

1. Ofenkartoffeln

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln in Spalten schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen. Auf ein Backblech geben und ca. 25-30 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

2. Gemüseschnitzel

In der Pfanne: Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüseschnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 5-7 Minuten goldbraun und knusprig anbraten.

Im Konvektomaten: Den Konvektomat auf ca. 180 °C Heißluft vorheizen. Das Gemüseschnitzel auf ein Blech legen und etwa 8-10 Minuten garen, bis es außen knusprig ist. Für extra Bräune ggf. kurz die Grillfunktion zuschalten.

3. Joghurt-Dip

Joghurt mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Nach Wunsch frische Kräuter unterheben.

4. Salat

Salat waschen und mit etwas Öl, Essig, Salz und Pfeffer anmachen

Anrichten: Gemüseschnitzel zusammen mit den knusprigen Kartoffeln, dem frischen Salat und dem Dip servieren – Guten Appetit.

405633

Avita Gemüseschnitzel
vegetarisch ca. 150g



13481

Mamma Lucia – Olivenöl
nativ extra vergin,
5 Liter Kanister



4062

SCHWÄLBCHEN
Joghurt mild 1,5%
150 g Becher



[zum Shop](#)



26158

Wild – Kartoffeln Parisienne
geschält, gekocht 25-40mm,
4 kg Beutel

26141

Funk- Risolee Kartoffeln
geschält, 10 kg Beutel



Saisonkalender Obst & Gemüse

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Obst												
Äpfel								✓	✓	✓		
Birnen								✓	✓			
Erdbeeren					✓	✓	✓	✓				
Himbeeren						✓	✓	✓				
Johannisbeeren						✓	✓	✓				
Heidelbeeren							✓	✓	✓			
Brombeeren							✓	✓	✓	✓		
Aprikosen							✓	✓				
Pflaumen								✓	✓			
Pfirsiche							✓	✓				
Gemüse												
Blumenkohl				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Bohnen							✓	✓	✓	✓		
Kopfsalat				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Feldsalat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Endiviensalat					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Radicchio					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Spinat				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Kartoffeln					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Brokkoli					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Karotten						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Kohlrabi					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Radieschen				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Rhabarber				✓	✓	✓	✓					
Gurken				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Tomaten					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Kürbis									✓	✓	✓	
Rotkohl	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Weißkohl	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zucchini						✓	✓	✓	✓	✓		
Zwiebeln	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Alle Artikel ganzjährig verfügbar. In den angegebenen Monaten beziehen wir die Artikel REGIONAL.