



SPIS EFTER ÅRSTIDEN  
**OKTOBER**



DIT OG MIT  
**KLIMA**  
HVIDOVRE



Når du spiser sæsonens grøntsager, tager du hensyn til både dig selv og klimaet. Så jo mere sæsonens grøntsager fylder på din tallerken, jo mere skåner du klimaet.

Oktober bugner af lækkerier, for eksempel radise, tomat, aubergine, rødkål, æble, rødbeede, blommer, rødløg og rabarber.