

SAISONKALENDER

Gesund & nachhaltig



Januar

Chicorée
Chinakohl
Feldsalat
Grünkohl
Lauch
Möhren
Rettich
Rosenkohl

Rote Beete
Rotkohl
Schwarzwurzeln
Weißkohl
Zwiebeln
Äpfel
Birnen

Februar

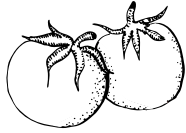
Chicorée
Chinakohl
Feldsalat
Grünkohl
Kopfsalat
Lauch
Möhren
Rettich

Rosenkohl
Rote Beete
Rotkohl
Schwarzwurzeln
Weißkohl
Zwiebeln
Äpfel
Birnen

März

Chicorée
Feldsalat
Grünkohl
Gurke
Kopfsalat
Lollo Rosso / Lollo Bionda
Mangold
Möhren
Lauch
Radieschen
Rettich

Rhabarber
Rosenkohl
Rote Beete
Rotkohl
Rucola
Schwarzwurzeln
Spinat
Tomaten
Weißkohl
Zwiebeln
Äpfel
Birnen



„Welcher Ernährungstyp bist du? Mach den Test!“
magazin.knappschaft.de



April

Chicorée
Feldsalat
Gurken
Kopfsalat
Lollo Rosso / Lollo Bionda
Mangold
Möhren
Lauch
Paprika
Radieschen
Rettich

Rhabarber
Rote Beete
Rucola
Schwarzwurzeln
Spargel
Spinat
Tomaten
Weißkohl
Zwiebeln
Äpfel
Erdbeeren

Mai

Blumenkohl
Chicorée
Chinakohl
Eisbergsalat
Endivien
Feldsalat
Gurken
Kopfsalat
Kohlrabi
Lollo Rosso / Lollo Bionda
Mangold
Möhren
Lauch
Paprika

Radieschen
Rettich
Rhabarber
Rote Beete
Rotkohl
Rucola
Spargel
Spinat
Spitzkohl
Tomaten
Weißkohl
Zwiebeln
Äpfel
Erdbeeren

Juni

Auberginen
Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Chicorée
Chinakohl
Eisbergsalat
Endivien
Erbsen
Feldsalat
Fenchel
Gurken
Kohlrabi
Kopfsalat
Lollo Rosso / Lollo Bionda
Mangold
Möhren

Lauch
Paprika
Radicchio
Radieschen
Rettich
Rhabarber
Rote Beete
Rotkohl
Rucola
Spargel
Spinat
Spitzkohl
Sellerie
Tomaten
Weißkohl
Zucchini
Zwiebeln
Äpfel
Aprikosen
Brombeeren
Erdbeeren
Heidelbeeren
Himbeeren
Johannisbeeren
Kirschen
Pflaumen
Stachelbeeren



Artischocken
Auberginen
Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Chicorée
Chinakohl
Eisbergsalat
Endivien
Erbsen
Feldsalat
Fenchel
Gurken
Kohlrabi
Kopfsalat
Kürbis
Lollo Rosso / Lollo Bionda
Mangold

Möhren
Lauch
Paprika
Radicchio
Radieschen
Rettich
Rhabarber
Rote Beete
Rotkohl
Rucola
Spargel
Spinat
Spitzkohl
Sellerie
Tomaten
Weißkohl
Zucchini
Zwiebeln
Äpfel

Juli

Aprikosen
Brombeeren
Erdbeeren
Heidelbeeren
Himbeeren
Johannisbeeren
Kirschen
Mirabellen
Pflaumen
Preiselbeeren
Stachelbeeren



Auberginen
Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Chicorée
Chinakohl
Eisbergsalat
Endivien
Erbsen
Feldsalat
Fenchel
Gurken
Kohlrabi
Kopfsalat
Kürbis
Lollo Rosso / Lollo Bionda
Mangold
Möhren
Lauch
Paprika
Radicchio
Radieschen
Rettich
Rote Beete
Rotkohl
Rucola
Spinat

August

Spitzkohl
Sellerie
Tomaten
Weißkohl
Zucchini
Zwiebeln
Äpfel
Aprikosen
Birnen
Brombeeren
Erdbeeren
Heidelbeeren
Himbeeren
Johannisbeeren
Kirschen
Mirabellen
Pflaumen
Preiselbeeren
Stachelbeeren
Trauben

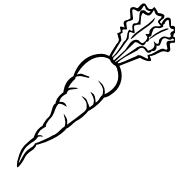


Auberginen
Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Chicorée
Chinakohl
Eisbergsalat
Endivien
Erbsen
Feldsalat
Fenchel
Gurken
Kohlrabi
Kopfsalat
Kürbis
Lollo Rosso / Lollo Bionda
Mangold
Möhren
Lauch
Paprika
Radicchio
Radieschen

September

Rettich
Rosenkohl
Rote Beete
Rotkohl
Rucola
Schwarzwurzeln
Spinat
Spitzkohl
Sellerie
Tomaten
Weißkohl
Zucchini
Zwiebeln
Äpfel
Birnen

Brombeeren
Esskastanien
Haselnüsse
Heidelbeeren
Himbeeren
Johannisbeeren
Mirabellen
Pflaumen
Preiselbeeren
Trauben
Walnüsse



Oktober

Lollo Bionda
Mangold
Möhren
Lauch
Paprika
Radicchio
Radieschen
Rettich
Rosenkohl
Rote Beete
Rotkohl
Rucola
Schwarzwurzeln
Spinat
Spitzkohl
Sellerie
Weißkohl
Zucchini
Zwiebeln

Äpfel
Birnen
Brombeeren
Esskastanien
Haselnüsse
Pflaumen
Preiselbeeren
Quitten
Trauben
Walnüsse



November

Blumenkohl
Brokkoli
Chicorée
Chinakohl
Eisbergsalat
Endivien
Feldsalat
Fenchel
Grünkohl
Paprika
Kohlrabi

Kopfsalat
Kürbis
Lollo Rosso / Lollo Bionda
Mangold
Möhren
Lauch
Radicchio
Rettich
Rosenkohl
Rote Beete
Rotkohl
Rucola



Schwarzwurzeln
Spinat
Spitzkohl
Sellerie
Weißkohl
Zwiebeln
Äpfel
Birnen
Haselnüsse
Quitten
Walnüsse



Dezember

Chicorée
Chinakohl
Feldsalat
Fenchel
Grünkohl
Kohlrabi
Kopfsalat
Kürbis
Lollo Rosso / Lollo Bionda
Möhren
Äpfel
Quitten