

# FEBRUAR

Im Februar lassen sich aus Chicorée und Co. leckere Wintersalate zaubern.



Äpfel

Der Apfel gehört zu den ältesten Wild- und Kulturobstarten.



Chicorée

Delikat und leicht bitter ist er eine willkommene Abwechslung.



Chinakohl

Er enthält wertvolle  
Aminosäuren, B-  
Vitamine und  
Vitamin C.



Rote Bete

Beim Kauf sollte  
man auf feste,  
kleine Knollen  
achten.



Weißkohl

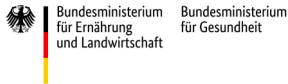
Weißkohl hat etwa  
soviel Vitamin C,  
wie Orangen und

Zitronen.



Zwiebeln

Zwiebel fördern die  
Darmbewegung und  
damit auch die  
Verdauung.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/saisonkalender/februar/>