

Saisonkalender

NOVEMBER

Aus Rosen-, Rot- und Grünkohl lassen sich jetzt leckere Gerichte zubereiten!



Äpfel

Der Apfel gehört zu den ältesten Wild- und Kulturobstarten.



Chinakohl

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



Feldsalat/Rapunzeln

Feldsalat ist ein besonders mineralstoffreicher Blattsalat.



Grünkohl

Grünkohl ist ein wahres Nährstoffwunder!



Porree/Lauch

In Porree stecken reichlich Vitamine und Mineralstoffe.



Rosenkohl

Rosenkohl ist reich an Vitamin C und übertrifft sogar den von Orangen.



Rote Bete

Beim Kauf sollte man auf feste, kleine Knollen achten.



Rotkohl

Sein süßlich, milder Geschmack macht ihn so beliebt.



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/november/>