

# Januar

## Gemüse



Artischocke



Champignon



Chicoree



Chinakohl



Feldsalat



Fenchel



Grünkohl



Karotte



Kartoffel



Knollensellerie



Kürbis



Lauch



Meerrettich



Pastinake



Petersilienwurzel



Rosenkohl



Rote Beete



Rotkohl



Rucola



Schwarzwurzel



Spitzkohl



Staudensellerie



Steckrübe



Topinambur



Weißkohl



Wirsing



Zwiebel

## Obst & Nüsse



Apfel



Birne



Hagebutte



Haselnuss



Mandarine



Marone



Walnuss