

# Januar

## Saisongemüse



Champignons

Chicorée

Feldsalat

Grünkohl

Karotten\*

Kartoffeln\*

Pastinaken\*

Porree

Meerrettich

Portulak

Rosenkohl

Rote Bete\*

Rotkohl\*

Schwarzer

Winterrettich

Schwarzwurzel\*

Sellerie\*

Spitzkohl\*

Steckrüben\*

Topinambur

Weißkohl

Wirsing

Zwiebeln\*

\*Lagerware

### *Das darfst du im Januar nicht verpassen*

Man nennt sie „Winterspargel“ oder „Spargel des kleinen Mannes“: die Schwarzwurzel ist eine echte kulinarische Überraschung. Ihr Aroma ist intensiver und würziger als Spargel und dabei leicht nussig. Reich an Nährstoffen und mit niedrigen Fett- und Kaloriengehalt ist die Schwarzwurzel ein ausgesprochen gesunder Genuss.

In der Küche ist die Schwarzwurzel vielseitig, ob als Suppe, Risotto oder Auflauf  
- die Schwarzwurzel ist ein echter Allrounder.