



**Januar**



**Pastinake**  
**Rote Bete**  
**Spinat**  
**Champignons**  
**Feldsalat**  
**Lauch**  
**Karotte**  
**Endivie**  
**Knollensellerie**  
**Kürbis**  
**Grünkohl**

# Im Januar ist es Zeit dafür...



**Salate unter einem  
Unterstand auszusäen**



**Lauch zu ernten**



**Den Boden für die  
Sämlinge zu schützen**



**Den Feldsalat zu  
schützen**

# Tanke Ballaststoffe mit...

**Kidney Bohnen in deinem Chili**



**Kalten oder warmen Kichererbsen**

**Einem einfachen mediterranen Pfannengericht**

