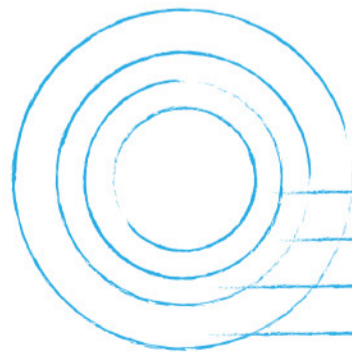
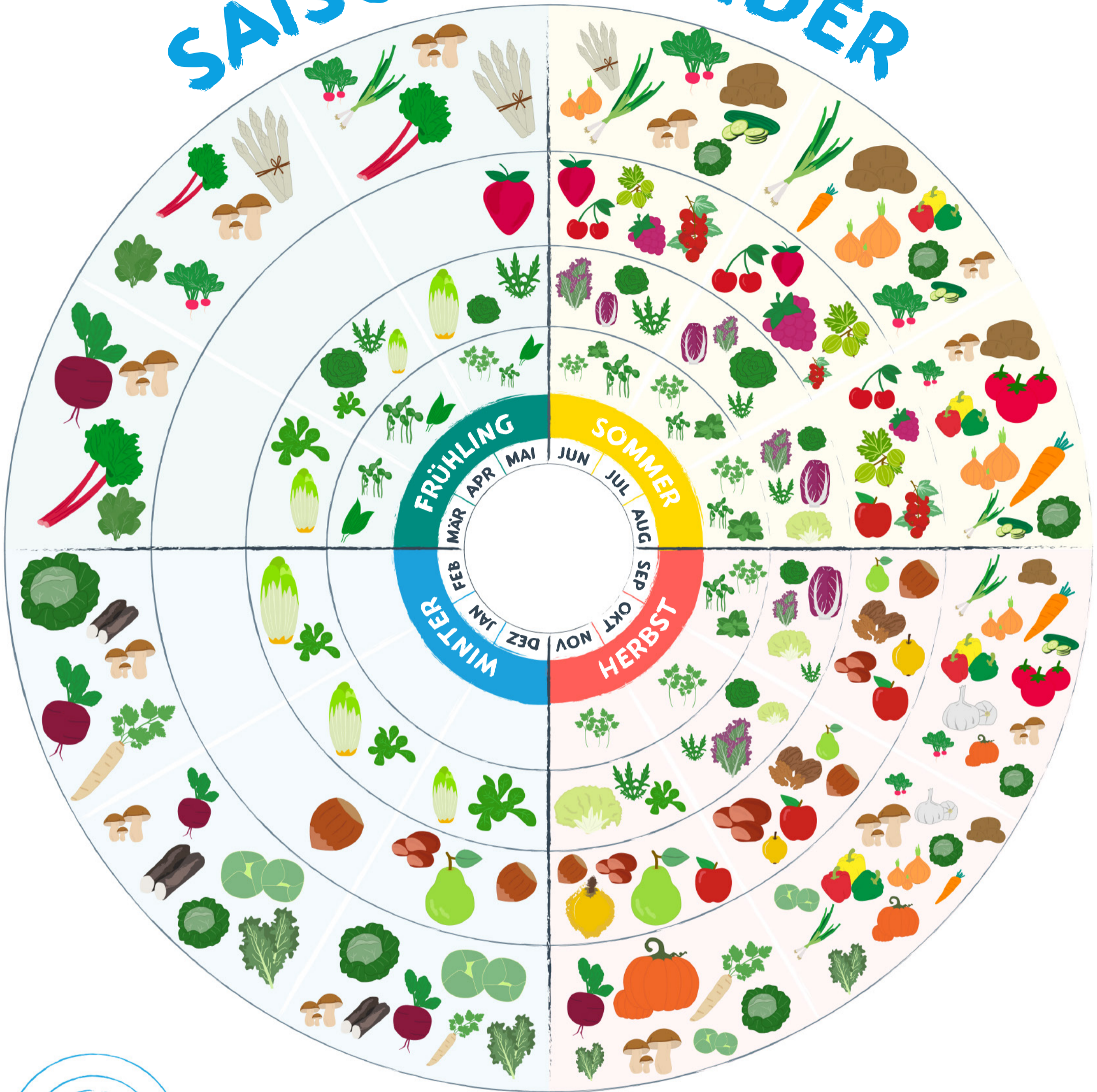


# SAISONKALENDER



**KRÄUTER**  
**SALAT**  
**OBST**  
**GEMÜSE**

## LEGENDE

- |                  |               |                   |               |
|------------------|---------------|-------------------|---------------|
| Apfel            | Haselnuss     | Lollo Rosso       | Rosenkohl     |
| Bärlauch         | Himbeere      | Marone            | Rote Bete     |
| Birne            | Johannisbeere | Oregano           | Rucola        |
| Champignons      | Karotte       | Paprika           | Schwarzwurzel |
| Chicorée         | Kartoffel     | Petersilie        | Spargel       |
| Endiviensalat    | Kirsche       | Petersilienwurzel | Stachelbeere  |
| Erdbeere         | Knoblauch     | Quitte            | Tomate        |
| Feldsalat        | Kopfsalat     | Radicchio         | Walnuss       |
| Frühlingspinat   | Kresse        | Radieschen        | Wirsing       |
| Frühlingszwiebel | Kürbis        | Rhabarber         | Zwiebel       |
| Grünkohl         |               |                   |               |



Gesunde und saisonale  
Rezepte gibt es hier:  
[www.ikk-classic.de/saisonkalender](http://www.ikk-classic.de/saisonkalender)