

# April

## Saisongemüse



Porree  
Spargel  
Spinat  
Bärlauch  
(Frühlings-) Zwiebeln  
Feldsalat  
Rucola  
Kopfsalat  
Gurken  
Radieschen  
Champignons  
Kartoffeln\*  
Karotten\*

Pastinaken\*  
Rotkohl\*  
Sellerie\*  
Chinakohl\*  
Rettich\*  
Rote Bete\*  
Chicorée  
Weißkohl\*

\*Lagerware

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

Spinat ist ein echtes Power-Gemüse, das eine Menge Vitamine, vor allem der Marke C, und Mineralien enthält. Angeboten wird er auf zwei Arten: als Blattspinat und als Wurzelspinat. Kulinarisch lässt sich Spinat auf vielerlei Weise anrichten: ob gegart, z.B. mit Knoblauch und Olivenöl, oder als Zutat in Smoothies. Eine weitere und unkomplizierte Art ihn zu genießen, ist ihn roh in einem Salat zu verwenden. Dort entfaltet er am besten seine fein nussige Note.