

mikro⁺ Saisonkalender

Regional & gesund

Obst und Gemüse aus einheimischem Freilandanbau

Januar

Schwarzwurzel

Fördert Verdauung, regt Stoffwechsel und Fettverbrennung an.



Februar

Grünkohl

Liefert Calcium, Eisen, Vitamin K und C und antioxidativ wirksame Pflanzenstoffe.



März

Chicorée

Regt die Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse an.



April

Rhabarber

Blutreinigende Wirkung, Mittel zur Entschlackung.



Mai

Erdbeeren

Enthalten mehr Vitamin C als Orangen.



Juni

Löwenzahn

Mittel zur Entgiftung und Blutreinigung, stärkt die Abwehrkräfte.



Juli

Johannisbeeren

Unterstützt die Muskelfunktion und beugt Krämpfen vor.



August

Brokkoli

Stärkt die Knochen, entgiftet und entwässert.



September

Staudensellerie

Entgiftet, spült Blase und Nieren durch.



Oktober

Walnüsse

Reich an Omega-3-Fettsäuren, positiv für die Herzgesundheit.



November

Rote Beete

Führt zu mehr Leistungsfähigkeit und Vitalität.



Dezember

Rosenkohl

Cholesterinsenkend und verdauungsfördernd.

