

Einkaufsliste für saisonales Obst und Gemüse im Januar

Obst:

- **Äpfel** 🍏 (reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen)
- **Birnen** 🍏 (mild und verträglich, gut bei Migräne)
- **Orangen** 🍊 (reich an Vitamin C und Antioxidantien)
- **Mandarinen** 🍊 (milder als Orangen, helfen, den Körper zu entgiften)
- **Granatäpfel** 🍎 (wirken entzündungshemmend)
- **Kiwi** 🥝 (reich an Vitamin C, gut für das Immunsystem)

Gemüse:

- **Grünkohl** 🥬 (reich an Vitamin K, Eisen und Antioxidantien)
- **Rosenkohl** 🥬 (enthält entzündungshemmende Inhaltsstoffe)
- **Schwarzwurzeln** 🥕 (hilfreich bei der Verdauung und Migräneprävention)
- **Karotten** 🥕 (reich an Beta-Carotin, gut für Haut und Augen)
- **Lauch** 🌿 (wirkt beruhigend auf das Verdauungssystem)
- **Sellerie** 🌿 (hilft, den Blutdruck zu regulieren)

Wurzeln und Knollen:

- **Rote Bete** 🥕 (entzündungshemmend und fördert die Blutzirkulation)
- **Pastinaken** 🥕 (mildernd auf den Magen, gut verträglich)
- **Süßkartoffeln** 🥕 (reich an Kalium, Vitamin A und C)

Sonstiges:

- **Walnüsse** 🌰 (reich an gesunden Fetten und Antioxidantien)
- **Kürbiskerne** 🎃 (gut für das Nervensystem und fördern den Schlaf)

