

yhnteishyvä

KASVIKSIA KAUDEN MUKAAN

Maista makeaa mansikkaa,
popsi rapsakkaa porkkanaa.
Sesonkikalenteri kertoo,
milloin kotimaisia ja tuonti-
kasviksia kannattaa hyödyntää.

SYKSY

TALVI

KOTIMAISET
TUONTI

TAMMIKUU

Lanttu, peruna, punajuuri,
valko- ja punakaali,
porkkana, salaatti

Klementiini, appelsiini, sitruuna,
bataatti, avokado, greippi, limetti,
päärynä, sitruuna, viinirypäleet

HELMIKUU

Valko- ja punakaali, sipuli,
peruna, lanttu, punajuuri

Fenkoli, endiivi, pars- ja kukkakaali,
jäävuorisalaatti, granaattiomena,
avokado, mango, persimoni/kaki,
appelsiini, mandariini, greippi,
omena, paprika, viinirypäleet

MAALISKUU

Valko- ja punakaali, sipuli, yrtit,
kurkku, peruna, herkkusieni, lanttu,
punajuuri, porkkana

Kukkakaali, jäävuorisalaatti,
parsakaali, appelsiini, avokado,
kiivi, mandariini, sitruuna, omena,
paprika, viinirypäleet

HUHTIKUU

Paprika, salaattit, yrtit,
kurkku, herkkusieni

Tankoparsa, munakoiso, pinaatti,
kiinan-, pars- ja kukkakaali,
jäävuorisalaatti, paprika, bataatti,
papaija, mansikka, pensasmustikka,
siitakesieni, rukola, sipulit, satsuma

TOUKOKUU

Vihreä ja valkoinen pars,
raparperi, kevätisipuli, yrtit,
tomaatit, salaattit, kurkku

Mansikka, pensasmustikka,
tankoparsa, pinaatti, munakoiso,
bataatti, kukka- ja varhaiskaali,
varhaisperuna, kesäkurpitsa

KESÄKUU

Nippusipuli, pars- ja kukka-
kaali, paprika, avomaan salaatti,
kurkku, tomaatti, varhaiskaali,
varhaisporkkana, varhaisperuna,
mansikka

Munakoiso, kesäkurpitsa,
viinirypäle, nektariini, aprikoosi,
persikka, vesimeloni, maissi

HEINÄKUU

Herne, varhaisperuna ja -porkkana,
salaattit, avomaan kurkku, chili,
paprika, mansikka, vadelma,
tomaatti, mustikka, pars- ja
kukkakaali, pinaatti

Munakoiso, kirsikka, vesimeloni,
viinirypäle, aprikoosi, nektariini,
persikka, herkkusieni, maissi

ELOKUU

Kesäkurpitsa, pavut, peruna,
metsäsienet, pars- ja kukkakaali,
chili, paprika, salaattit, omena,
mustikka, musta- ja punaviinimarja,
pinaatti

Maissi, munakoiso, melonit,
nektariini, persikka, päärynä,
viinirypäle

SYYSKUU

Lehti-, puna- ja valkokaali,
lehtiselleri, peruna, omena,
mustikka, puolukka, karpalo, lakka,
metsäsienet, sipulit, porkkana,
punajuuri, salaattit

Ruusukaali, pinaatti, kurpitsa,
parsakaali, fenkoli, persikka,
viinirypäle, melonit

LOKAKUU

Lehti-, puna- ja valkokaali,
purjo, maa-artisokka, palsternakka,
piparjuuri, suppilovahvero,
punajuuri

Pars- ja ruusukaali, kurpitsa,
jäävuorisalaatti, ananas, avokado,
satsuma, mandariini

MARRASKUU

Kiinan-, kyssä- ja ruusukaali,
purjo, maa-artisokka,
palsternakka, karpalo

Kurpitsa, ruusu- ja lehtikaali,
persimoni, päärynä, satsuma,
appelsiini, klementiini

JOULUKUU

Puna- ja valkokaali, porkkana,
punajuuri, lanttu, peruna,
maa-artisokka, palsternakka,
juuriselleri, talviomena

Ruusukaali, avokado, bataatti,
jäävuorisalaattit, purjo,
appelsiini, klementiini, omena,
granaattiomena, kastanja

KESÄ

KEVÄT