

Sezonowość owoców i warzyw

Styczeń

brukiew
brukselka
cykoria
czarna rzepa
dynia
endywia
jarmuż
kalarepa
rzodkiew biała
rzodkiew czarna
rzodkiew czerwona
skorzonera
topinambur

cały rok:

burak ćwikłowy
cebula
czosnek
fasola
kapusta biała
kapusta czerwona
marchew
pasternak

pieczarki
pietruszka korzeń
por
seler korzeń
ziemniaki

gruszki
jabłka

Potrawy, przekąski, desery i przetwory - w styczniu:

Sezonowość owoców i warzyw

Luty

brukiew
brukselka
cykoria
czarna rzepa
dynia
endywia
jarmuż
kalarepa
roszponka
rzodkiew biała
rzodkiew czarna
rzodkiew czerwona
skorzonera
topinambur

cały rok:

burak ćwikłowy
cebula
czosnek
fasola
kapusta biała
kapusta czerwona
marchew
pasternak

pieczarki
pietruszka korzeń
por
seler korzeń
ziemniaki

gruszki
jabłka

Potrawy, przekąski, desery i przetwory - w lutym:

Sezonowość owoców i warzyw

Marzec

brukiew
brukselka
czarna rzepa
dynia
jarmuż
kalarepa
roszponka
rzodkiew biała
rzodkiew czarna
rzodkiew czerwona
skorzonera
topinambur

cały rok:

burak ćwikłowy
cebula
czosnek
fasola
kapusta biała
kapusta czerwona
marchew
pasternak

pieczarki
pietruszka korzeń
por
seler korzeń
ziemniaki

gruszki
jabłka

Potrawy, przekąski, desery i przetwory - w marcu:

Sezonowość owoców i warzyw

Kwiecień

botwina
brukiew
cebula dymka
pietruszka natka
rabarbar
roszponka
rzodkiewka
sałata
szczypiorek
szparagi
szpinak

cały rok:

burak ćwikłowy
cebula
czosnek
fasola
kapusta biała
kapusta czerwona
marchew
pasternak

pieczarki
pietruszka korzeń
por
seler korzeń
ziemniaki

gruszki
jabłka

Potrawy, przekąski, desery i przetwory - w kwietniu:

Sezonowość owoców i warzyw

Maj

botwina
cebula dymka
grostek zielony
koper
pietruszka natka
rabarbar
rukola

rzodkiewka
sałata
szczaw
szczypiorek
szparagi
szpinak

agrest

cały rok:

burak ćwikłowy
cebula
czosnek
fasola
kapusta biała
kapusta czerwona
marchew
pasternak

pieczarki
pietruszka korzeń
por
seler korzeń
ziemniaki

gruszki
jabłka

Potrawy, przekąski, desery i przetwory - w maju:

Sezonowość owoców i warzyw

Czerwiec

boćwina
botwina
cebula dymka
grozek zielony
kalafior
kalarepa
kapusta pekińska
koper
młode ziemniaki
pietruszka natka
rabarbar
rukola
rzodkiew biała
rzodkiew czarna
rzodkiew czerwona
rzodkiewka

sałata
seler liście
szczaw
szczypiorek
szparagi
szpinak

agrest
brzoskwinia
czereśnie
jagoda czarna
porzeczka biała
porzeczka czerwona
porzeczka czarna
truskawki
wiśnie

cały rok:

burak ćwikłowy
cebula
czosnek
fasola
kapusta biała
kapusta czerwona
marchew
pasternak

pieczarki
pietruszka korzeń
por
seler korzeń
ziemniaki

gruszki
jabłka

Potrawy, przekąski, desery i przetwory - w czerwcu:

Sezonowość owoców i warzyw

Lipiec

bakłażan
 boćwina
 botwina
 bób
 brokuł
 cebula dymka
 chrzan korzeń
 cukinia
 cykoria
 fasolka szparagowa
 fenkuł
 groszek zielony
 kabaczek
 kalafior
 kalarepa
 kapusta pekińska
 karczochy
 koper

kukurydza
 młode ziemniaki
 ogórek
 patison
 pietruszka natka
 pomidory
 rabarbar
 rukola
 rzodkiew biała
 rzodkiew czarna
 rzodkiew czerwona
 rzodkiewka
 sałata
 seler liście
 szczaw
 szczypiorek
 szpinak

agrest
 arbuz
 borówka amerykańska
 brzoskwinia
 czereśnie
 jagoda czarna
 jeżyny
 maliny
 morele
 nektarynki
 porzeczka biała
 porzeczka czerwona
 porzeczka czarna
 poziomki
 śliwki
 truskawki
 wiśnie

cały rok:

burak ćwikłowy
 cebula
 czosnek
 fasola
 kapusta biała
 kapusta czerwona
 marchew
 pasternak

pieczarki
 pietruszka korzeń
 por
 seler korzeń
 ziemniaki

 gruszki
 jabłka

Potrawy, przekąski, desery i przetwory - w lipcu:

Sezonowość owoców i warzyw

Sierpień

bakłażan
boćwina
bób
brokuł
brukiew
cebula dymka
chrzan korzeń
cukinia
cykoria
dynia
fasolka szparagowa
fenkuł
grostek zielony
kabaczek
kalafior
kalarepa
kapusta pekińska
karczochy

koper
kukurydza
ogórek
papryka
patison
pietruszka natka
pomidory
rukola
rzodkiew biała
rzodkiew czarna
rzodkiew czerwona
rzodkiewka
sałata
seler liście
seler naciowy
szczaw
szczypiorek
szpinak

agrest
arbuz
borówka amerykańska
brzoskwinia
czarny bez
czereśnie
dzika róża
jagoda czarna
jeżyny
maliny
mirabelki
morele
nektarynki
porzeczka biała
porzeczka czerwona
porzeczka czarna
poziomki
śliwki
winogrona
wiśnie

cały rok:

burak ćwikłowy
cebula
czosnek
fasola
kapusta biała
kapusta czerwona
marchew
pasternak

pieczarki
pietruszka korzeń
por
seler korzeń
ziemniaki

gruszki
jabłka

Potrawy, przekąski, desery i przetwory - w sierpniu:

Sezonowość owoców i warzyw

Wrzesień

bakłażan
 boćwina
 brokuł
 brukiew
 chrzan korzeń
 cukinia
 cykoria
 czarna rzepa
 dynia
 fasolka szparagowa
 fenkuł
 kabaczek
 kalafior
 kalarepa
 kapusta pekińska
 karczochy
 koper
 kukurydza

ogórek
 papryka
 patison
 pietruszka natka
 pomidory
 rukola
 rzodkiew biała
 rzodkiew czarna
 rzodkiew czerwona
 rzodkiewka
 sałata
 seler liście
 seler naciowy
 skorzonera
 szczaw
 szczypiorek
 szparagi
 szpinak

borówka amerykańska
 brzoskwinia
 czarny bez
 dzika róża
 jeżyny
 maliny
 mirabelki
 morele
 nektarynki
 poziomki
 śliwki
 winogrona
 żurawina

cały rok:

burak ćwikłowy
 cebula
 czosnek
 fasola
 kapusta biała
 kapusta czerwona
 marchew
 pasternak

pieczarki
 pietruszka korzeń
 por
 seler korzeń
 ziemniaki

 gruszki
 jabłka

Potrawy, przekąski, desery i przetwory - we wrześniu:

Sezonowość owoców i warzyw

Październik

bakłażan
boćwina
brokuł
brukiew
brukselka
chrzan korzeń
cukinia
cykoria
czarna rzepa
dynia
endywia
jarmuż
kabaczek
kalafior
kalarepa
kapusta pekińska
karczochy
koper
kukurydza

papryka
patison
pietruszka natka
pomidory
roszponka
rukola
rzodkiew biała
rzodkiew czarna
rzodkiew czerwona
rzodkiewka
sałaty
seler liście
seler naciowy
skorzonera
szczaw
szczypiorek
szpinak
topinambur

czarny bez
dzika róża
maliny
śliwki
winogrona
żurawina

cały rok:

burak ćwikłowy
cebula
czosnek
fasola
kapusta biała
kapusta czerwona
marchew
pasternak

pieczarki
pietruszka korzeń
por
seler korzeń
ziemniaki

gruszki
jabłka

Potrawy, przekąski, desery i przetwory -
- w październiku:

Sezonowość owoców i warzyw

Listopad

brokuł
brukiew
brukselka
chrzan korzeń
cykoria
czarna rzepa
dynia
endywia
jarmuż
kalafior
kalarepa
kapusta pekińska

pietruszką natką
roszponka
rzodkiew biała
rzodkiew czarna
rzodkiew czerwona
rzodkiewka
seler naciowy
skorzonera
szpinak
topinambur

żurawina

cały rok:

burak ćwikłowy
cebula
czosnek
fasola
kapusta biała
kapusta czerwona
marchew
pasternak

pieczarki
pietruszką korzeń
por
seler korzeń
ziemniaki

gruszki
jabłka

Potrawy, przekąski, desery i przetwory -
- w listopadzie:

Sezonowość owoców i warzyw

Grudzień

brukiew
brukselka
chrzan korzeń
cykoria
czarna rzepa
dynia
endywia
jarmuż
kalafior

kalarepa
roszponka
rzodkiew biała
rzodkiew czarna
rzodkiew czerwona
skorzonera
topinambur

cały rok:

burak ćwikłowy
cebula
czosnek
fasola
kapusta biała
kapusta czerwona
marchew
pasternak

pieczarki
pietruszka korzeń
por
seler korzeń
ziemniaki

gruszki
jabłka

Potrawy, przekąski, desery i przetwory - w grudniu: