

Οδηγός μήνα-μήνα με φρούτα και λαχανικά για σωστή – υγιεινή διατροφή

«Κάθε πράγμα στον καιρό του..... κι ο κολιός τον Αύγουστο»!
Μαθαίνουμε να τρώμε κάθε φρούτο και λαχανικό στην εποχή του.



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ: Πορτοκάλια, λεμόνια, μανταρίνια, γκρέιπ φρούτ, καρότα, σέλινο, σταφίδες «μελαχρινές» και «ξανθές», καρύδια, αμύγδαλα, κάστανα.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ: Λεμόνια, πορτοκάλια, μήλα («ψυγείου»-συγκομιδή από Οκτώβριο), κουνουπίδι, λάχανο, καρότα, μαρούλια, ραδίκια, σταφίδες «μελαχρινές» και «ξανθές», κάστανα, αμύγδαλα, καρύδια.

ΜΑΡΤΙΟΣ: Λεμόνια, πορτοκάλια (τελευταία), μήλα («ψυγείου»-συγκομιδή από Οκτώβριο), αγκινάρες, καρότα, λάχανο, κουνουπίδι, μαρούλια, ραδίκια, σπανάκι, σέλινο.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ: Μήλα («ψυγείου»-συγκομιδή από Οκτώβριο), αγκινάρες, φράουλες (αρχίζουν), κρεμμύδια φρέσκα, καρότα, μαρούλια.

ΜΑΙΟΣ: καλοκαιρινά πορτοκάλια (τύπου Βαλένσια φράουλες, κεράσια (αρχίζουν), αρακάς, αγκινάρες, κολοκύθια, παντζάρια, κρεμμύδια φρέσκα, πατάτα (ανοιξιάτικη), βλήτα.

ΙΟΥΝΙΟΣ: Βερίκοκα (πρώιμα), κεράσια, φράουλες, πρώιμες ποικιλίες σε ροδάκινα, φασολάκια, αγγούρια, βλήτα, κρεμμύδια φρέσκα, ντομάτες (πρώτες υπαίθριες, πατάτα (ανοιξιάτικη).

ΙΟΥΛΙΟΣ: Βύσσина, κεράσια, βερίκοκα, ροδάκινα, καρπούζια, πεπόνια (αρχίζουν), ντομάτες, φασολάκια, αγγούρια, κολοκυθάκια, βλήτα, πιπεριές, μελιτζάνες.

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ: Πεπόνια, σύκα, καρπούζια, αχλάδια, σταφύλια (πρώιμες ποικιλίες), κολοκυθάκια, ντομάτες, μελιτζάνες, πιπεριές, μπάμιες, κρεμμύδια ξερά, φασολάκια.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ: Πολλές ποικιλίες σταφυλιών, σύκα, αχλάδια, τα πρώτα μήλα, δαμάσκηνα, καρπούζια, πεπόνια, κολοκυθάκια, ντομάτες, μπάμιες, κρεμμύδια ξερά, καλοκαιρινή πατάτα, φρέσκα (νωπά καρύδια και «νέας εσοδείας» φιστίκια Αιγίνης.

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ: Σταφύλια (όψιμες ποικιλίες), ρόδα, μήλα, μαρούλια, καρότα, σπανάκι και «νέας εσοδείας», ξερά σύκα, σταφίδες, αμύγδαλα, καρύδια.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ: Αχλάδια, μήλα, ρόδια και αρχίζουν λεμόνια, μανταρίνια, πορτοκάλια. Το μήνα αυτό «κυκλοφορούν ξερά σύκα, σταφίδες, φουντούκια, κάστανα και αμύγδαλα.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ: Μανταρίνια, πορτοκάλια λεμόνια, μήλα, αχλάδια, καρότα, σπανάκι, λάχανο, κουνουπίδι, σέλινο, ραδίκια, πατάτα (φθινοπωρινή), σταφίδες, («μαύρες» και «ξανθές»), ξερά σύκα, φουντούκια, αμύγδαλα και κάστανα.