



ΕΠΟΧΙΑΚΑ ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Το ξέρατε ότι τα φρούτα & τα λαχανικά έχουν εποχές; Θεωρητικά ναι, αλλά στην πράξη τελικά, τι κάνουμε; Μπορεί πλέον να βρίσκουμε όλα τα λαχανικά σε όλες τις εποχές του χρόνου χάρη σε θερμοκήπια, φυτοφάρμακα και ορμόνες, αλλά αν θέλουμε τα λαχανικά και τα φρούτα μας να είναι νόστιμα, θρεπτικά και αγνά (όσο το δυνατόν), χρειάζεται να γνωρίζουμε την εποχή τους. Άλλωστε, επιλέγοντας φρούτα και λαχανικά εποχής, σύντομα θα καταλάβουμε πως η γεύση τους είναι σαφώς καλύτερη, η οσμή τους εντονότερη, η εμφάνιση όπως θα πρέπει να είναι πραγματικά, αλλά και τα θρεπτικά τους συστατικά είναι σαφώς καλύτερα απορροφήσιμα. Οι σωστοί μήνες λοιπόν, είναι οι εξής:

1) Ιανουάριος:

- Άνηθο, μαϊντανό, μπρόκολο, παντζάρι, πράσα, ραδίκια, ράπα, λαχανάκια Βρυξελλών, μαϊντανό, λάχανο, σέλινο, σέσκουλο, σπανάκι, φινόκιο, αβοκάντο, κουνουπίδι, μαρούλια, καρότα, σέλινο.
- Πορτοκάλια, λεμόνια, μανταρίνια, γκρέιπ φρουτ, μήλα, σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα, κάστανα.

2) Φεβρουάριος:

- Αγκινάρα, άνηθο, καρότο, αντίδια, κουνουπίδια, λάχανα, λαχανάκια Βρυξελλών, μαϊντανό, μαρούλια, μπρόκολο, παντζάρι, πράσα, ραδίκια, ράπα, σέλινο, σέσκουλο, σπανάκι, φινόκιο και αβοκάντο.
- Πορτοκάλια, λεμόνια, μανταρίνια, γκρέιπ φρουτ, μήλα ψυγείου (συγκομιδή Οκτωβρίου), σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα, κάστανα.

3) Μάρτιος:

- Σπαράγγια λευκά και πράσινα, αγκινάρες, αβοκάντο, άνηθος, αντίδια, αρακάς, καρότα, κουνουπίδια, λάχανα, λαχανάκια Βρυξελλών, μαϊντανός, μαρούλι, μπρόκολο, παντζάρι, πράσο, ραδίκια, ράπα, ραπανάκι, σέλινο, σέσκουλο, σπανάκι, φινόκιο.
- Λεμόνια, πορτοκάλια, μανταρίνια, μήλα ψυγείου.

4) Απρίλιος:

- Κολοκυθάκια, κουκιά, ράπα (τελευταία), αγκινάρες, αβοκάντο, άνηθο, αρακάς, καρότα, κουνουπίδια, κρεμμύδια φρέσκα, λάχανα, λαχανάκια Βρυξελλών, μαϊντανός, μαρούλι, μπρόκολο, παντζάρι, πράσο, ραδίκια, σπαράγγια, σέσκουλο, σπανάκι.
- Λεμόνια, πορτοκάλια, μανταρίνια, μήλα ψυγείου



5) Μάιος:

- Αβοκάντο, βλίτα, φασολάκια, πρώιμα αγγούρια, πρώιμες μελιτζάνες, άνηθος, αντίδι, αρακάς, καρότο, κολοκυθάκια, λάχανο, μαϊντανός, μάραθο, μαρούλι, παντζάρια, πιπεριά, ραδίκια, ραπανάκια, σέλινο, σέσκουλο, σπανάκι, σπαράγγια και μπρόκολα (τελευταία).
- Καλοκαιρινά πορτοκάλια (Βαλένσια), φράουλες, κεράσια, βερίκοκα, μούσμουλα, πρώιμα πεπόνια.

6) Ιούνιος:

- Ντομάτες, αγγούρι, αβοκάντο, βλίτα, κρεμμύδι, μαϊντανό, ραπανάκια, σκόρδο, σπανάκι, πιπεριά, πατάτες, αρακάς, κολοκυθάκια, μελιτζάνα, φασολάκια.
- Βερίκοκα, φράουλες, κεράσια, ροδάκινα (ορισμένες ποικιλίες), καρπούζια, βύσσινα, πεπόνια, αχλάδια, μούσμουλα, πορτοκάλια.

7) Ιούλιος:

- Αγγούρι, άνηθος, αντίδι, αρακάς, βλίτο, κολοκυθάκια, φρέσκο κρεμμύδι, λάχανο, μαϊντανός, μάραθος, μαρούλι, πιπεριά, ραδίκια, μπάμιες, σέλινο, σέσκουλο, σκόρδο, φασολάκια, ντομάτες, παντζάρια, ραπανάκια, καρότα, κολοκύθες, μελιτζάνες, πατάτες.
- Βερίκοκα, φράουλες, αχλάδια, μήλα, σύκα, βύσσινα, κεράσια, ροδάκινα, καρπούζια, πεπόνια.

8) Αύγουστος:

- Αγγούρια, άνηθο, αντίδια, βλίτα, καρότα, κολοκύθα, κολοκυθάκια, κρεμμύδι, λάχανα, μαϊντανό, μάραθο, μαρούλι, μελιτζάνες, μπάμιες, παντζάρια, πατάτες, πιπεριές, ραδίκια, ραπανάκια, σέλινο, σέσκουλο, σκόρδο και φρέσκα φασολάκια, ντομάτες.
- Αχλάδια, γκρέιπ φρουτ, καρπούζια, μήλα, ροδάκινα, πεπόνια, σταφύλια και σύκα, δαμάσκηνα.

9) Σεπτέμβριος:

- Κολοκυθάκια, ντομάτες, μπάμιες, κρεμμύδια ξερά, πατάτες.
- Σταφύλια, σύκα, αχλάδια, μήλα, δαμάσκηνα, καρπούζια, πεπόνια, νωπά καρύδια, φιστίκι Αιγίνης.

10) Οκτώβριος:

- Τελευταία βλίτα, κολοκυθάκια, μάραθος, μελιτζάνες, πιπεριές, ραπανάκια, φασολάκια και ντομάτες. Αγγούρια, αντίδι, άνηθος, καρότο, κολοκύθα, κουνουπίδι, λάχανο, μαϊντανός, πατζάρι, μαρούλι, πράσο, ραδίκια, σέλινια, σέσκουλα, σπανάκια, μπρόκολο, ράπα, φινόκιο.



- Ακτινίδια, κυδώνια, μήλα, σταφύλια, λωτοί, ρόδια, ξερά σύκα, σταφίδες, αμύγδαλα, καρύδια.

11) Νοέμβριος:

- Αντίδι, καρότο, κουνουπίδι, λάχανο, λάχανο Βρυξελλών, μαρούλι, μπρόκολο, παντζάρι, πατάτα, πράσο, ραδίκια, σέλινο, σέσκουλο, σπανάκι, φινόκιο.
- Αχλάδια, μήλα, ρόδια, λεμόνια, μανταρίνια, γκρέιπ φρουτ, πορτοκάλια, ξερά σύκα, σταφίδες, φουντούκια, αμύγδαλα, κάστανα.

12) Δεκέμβριος:

- Αντίδι, καρότο, κουνουπίδι, λάχανο, λάχανο Βρυξελλών, μαρούλι, μπρόκολο, παντζάρι, πατάτα, πράσο, ραδίκια, ράπα, σέλινο, σέσκουλο, σπανάκι, φινόκιο, αβοκάντο, άνηθος, μαϊντανός.
- Μανταρίνια, πορτοκάλια, λεμόνια, γκρέιπ φρουτ, μήλα, αχλάδια, σταφίδες, ξερά σύκα, φουντούκια, αμύγδαλα, κάστανα.