

# Kalendarz sezonowości warzywa i owoce

Większość produktów spożywczych jest dostępna w sklepach przez cały rok. Jednak najsmaczniejsze są wtedy, gdy jest na nie sezon.

Dlatego odżywianie zgodnie z porami roku to najlepszy sposób, aby zawsze jeść warzywa i owoce, gdy akurat są one najzdrowsze, najsmaczniejsze i najtańsze.

Dzięki naszemu kalendarzowi sezonowości dowiesz się, kiedy najlepiej kupować swoje ulubione warzywa i owoce.



# Sezonowe warzywa

Warzywa	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Bakłażan								08	09	10		
Botwina					05	06	07					
Bób							07	08				
Brokuł							07	08	09	10		
Brukselka	01	02	03	04						10	11	12
Burak*	01	02	03	04	05			08	09	10	11	
Cebula*	01				05			08	09	10	11	12
Cebula dymka			03	04		06		08				
Cukinia							07	08	09	10		
Cykoria	01	02	03	04						10	11	12
Czosnek*	01				05	06	07	08	09	10		12
Dynia*	01	02	03	04				08	09	10	11	12
Endywia	01	02	03	04						10	11	
Fasolka szparagowa						06	07	08	09			
Fenkuł							07	08	09	10		
Groszek cukrowy					05	06	07					
Groszek zielony					05	06	07					
Jarmuż	01	02	03	04						10	11	12
Kalafior						06	07	08	09	10	11	12
Kapusta biała*	01	02	03				07	08	09	10	11	12
Kapusta biała młoda						06						
Kapusta czerwona*	01	02	03				07	08	09	10	11	12
Kapusta czerwona młoda						06						
Kapusta włoska*	01	02	03				07	08	09	10	11	12
Kapusta włoska młoda						06						

# Sezonowe warzywa

Warzywa	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Korzeń pietruszki*	Light Blue	Blue	Blue	Green	Light Green	White	White	Orange	Orange	Red-Orange	Red	White
Korzeń pietruszki młody	White	White	White	White	White	Light Green	Yellow	White	White	White	White	White
Korzeń selera*	Light Blue	Blue	Blue	Green	Light Green	White	White	Orange	Orange	Red-Orange	Red	White
Marchew*	Light Blue	Blue	Blue	Green	Light Green	White	White	Orange	Orange	Red-Orange	Red	Dark Purple
Marchew młoda	White	White	White	White	White	Light Green	Yellow	White	White	White	White	White
Natka pietruszki	White	White	White	White	White	Light Green	Yellow	White	Orange	Red-Orange	Red	White
Ogórek	White	White	White	White	White	Light Green	Yellow	Orange	White	White	White	White
Papryka	White	White	White	White	White	White	White	Orange	Orange	Red-Orange	White	White
Patison	White	White	White	White	White	White	White	Orange	Orange	Red-Orange	White	White
Pomidor	White	White	White	Green	White	Light Green	Yellow	Orange	Orange	Red-Orange	White	Dark Purple
Por*	Light Blue	Blue	Blue	Green	White	White	White	Orange	Orange	Red-Orange	White	Dark Purple
Por młody	White	White	White	White	White	Light Green	Yellow	White	White	White	White	White
Roszonka	White	Blue	Blue	Green	White	White	White	White	White	Red-Orange	Red	White
Rukola	White	White	White	White	White	Light Green	Yellow	Orange	Orange	Red-Orange	White	White
Rzodkiewka	White	White	Blue	Green	Light Green	White	White	White	White	Red-Orange	White	White
Salata lodowa	White	White	White	White	Light Green	Light Green	Yellow	Orange	Orange	Red-Orange	White	White
Salata masłowa	White	White	White	White	Light Green	Light Green	Yellow	Orange	Orange	Red-Orange	White	White
Salata rzymska	White	White	White	White	Light Green	Light Green	Yellow	Orange	Orange	Red-Orange	White	White
Szczaw	White	White	White	White	Light Green	Light Green	Yellow	Orange	Orange	Red-Orange	White	White
Szczypiorek	White	White	White	White	Light Green	Light Green	Yellow	Orange	Orange	Red-Orange	White	White
Szparagi	White	White	White	Green	Light Green	White	White	White	White	White	White	White
Szpinak	White	White	White	White	White	Light Green	Yellow	Orange	Orange	Red-Orange	Red	White
Ziemniaki*	Light Blue	Blue	Blue	Green	White	White	White	Orange	Orange	Red-Orange	Red	Dark Purple
Ziemniaki młode	White	White	White	White	White	White	Yellow	White	White	White	White	White

# Sezonowe owoce

Owoce	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Agrest					■	■	■	■				
Arbuz							■	■				
Borówka amerykańska									■			
Brzoskwinia							■	■	■			
Czereśnia							■	■				
Gruszka*	■	■	■	■				■	■	■	■	■
Jabłko*	■	■	■	■				■	■			■
Jagoda						■	■	■				
Jeżyna							■	■				
Malina							■	■	■			
Morela								■				
Nektarynka								■	■			
Pigwa									■	■		
Porzeczka							■	■				
Poziomka								■				
Rabarbar				■	■							
Śliwka								■	■	■		
Truskawka					■	■	■					
Winogrono								■	■	■		
Wiśnia						■	■					
Żurawina									■	■	■	

\* Warzywa i owoce oznaczone gwiazdką najczęściej (w zależności od odmiany) zbierane są latem/jesienią, a ich odpowiednie przechowywanie zapewnia dostępność także zimą.