

SÄSONGSÖVERSIKT

MÅNAD	GRÖNSAK	ROTSAK	FRUKT	BÄR
Januari	Grönkål, Vitk itkål, Rödkål etc. Purjolök, Gul, röd lök Groddar av lucern, rädisa, broccoli etc. Krasse Mjölksyrade grönsaker , Surkål Vintersquash Torkade gröna blad, nässlor Torkade tomater Torkade ärtor, bönor	Morot, Rödbeta,Kålrot, Palsternacka, Persiljerot, Selleri, Rättika Mjölksyrade rotsaker Svartrot	Äpplen Torkade äpplen,päron plommon Äppelmos	Mylta av hjortron, havtorn Lingon-/sylt Torkade blåbär, Nypon , svarta vinbär
februari	Vitkål mfl kålsorter Purjolök, Gul och röd lök Groddar av lucern, rädisa, broccoli etc. Krasse Mjölksyrade grönsaker, Surkål Torkade gröna blad, nässlor Torkade ärtor, bönor Vintersquash	Morot, Rödbeta, Kålrot Palsternacka, Selleri, Persiljerot, Rättika Mjölksyrade rotsaker Svartrot	Äpplen Torkade äpplen, päron, plommon Äppelmos	Mylta av hjortron,havtorn Lingon-/sylt Torkade blåbär, nypon , svarta vinb , körsbär
mars	Gul och röd lök Groddar av lucern, rädisa, broccoli, Krasse Mjölksyrade grönsaker Surkål Torkade gröna blad, nässlor Torkade ärtor, bönor	Morot, Röd beta, kålrot, Palsternacka, Persiljerot Selleri, Rättika Mjölksyrade rotsaker Svartrot	Äpplen Torkade äpplen, päron, plommon Äppelmos	Mylta av hjortron, havtorn Lingon-/sylt Torkade blåbär, nypon , svarta vinb , tranbär
april	Gul och röd lök Nässlor, Kärs Groddar av lucern, rädisa,	Morot, Rödbeta, Kålrot, Palsternacka, Selleri, Persiljerot, Rättika	Torkade äpplen, påron, plommon Äppelmos	Mylta av hjortron, havtorn Lingon-/sylt Torkade blåbär, nypon ,

	broccoli etc. Krasse Mjölksyrade grönsaker Torkade gröna blad, nässlor Torkade ärtor, bönor Torkade tomater	Mjölksyrade rotsaker Svartrot Jordärtskockor		svarta vinb , körsbär tranbär
maj	Nässlor, Maskros, Kärs, Gullviveblad Groddar av lucern, rädisa, broccoli etc. Krasse Surkål Mjölksyrade grönsaker Torkade örter, bönor Torkade tomater Torkade gröna blad, nässlor Gräslök, Persilja	Morot, Rödbeta, Kålrot, Palsternacka, Selleri, Persiljerot, Rättika, Svartrot Mjölksyrade rotsaker Jordärtskockor	Torkade äpplen, päron, plommon Äppelmos Rabarber	Mylda av hjortron, havtorn Lingon-/sylt Torkade blåbär, nypon, svarta vinb , körsbär tranbär
juni	Nässlor, Maskros, Svinmålla, Vilda gröna blad Olika sallatssorter, Spenat Gräslök, Persilja Rädisor, M ajrova, Kålrabbi Sparris, Sockerärter Groddar av lucern, broccoli, rädisa, Krasse	Palsternacka, Rättika, Svartrot Mjölksyrade rotsaker Jordärtskockor	Torkade äpplen, päron. plommon Äppelmos Rabarber	Mylda av hjortron, havtorn Jordgubbar, smultron Torkade blåbär, nypon, svarta vinb , körsbär tranbär
juli	Olika sallatssorter, Spenat Rädisa, Kålrabbi, Majrova Sparris, Sockerärter Gräslök, Persilja, Dill Vilda gröna blad Svamp Svinmålla Squash Gurka	Palsternacka, Rättika, Svartrot Mjölksyrade rotsaker	Torkade äpplen, päron, plommon Äppelmos Melon	Jordgubbar, Smultron, Blåbär, Hallon, Bigaråer, körsbär

augusti	Olika sallatssorter Mangold, Spenat Blomkål, Sommarkål Gräslök, gul och röd lök Gurka, Squash Tomat Gröna ärter, gröna bönor Kålrabbi Svamp Bondbönor, vaxbönor etc. Majs Broccoli Dill, Persilja	Morot, Rödbeta, Kålrot	Sommaräpplen, Augustipäron Melon Plommon	Blåbär, Svarta vinbär, Björnbär, Hallon, Hjortron, Körsbär, bigaråer Lingon Tranbär Aroniabär
september	Olika sallatssorter Grönkål, Persilja, Dill, Purjolök, Gul och röd lök Gurka, squash Tomat, paprika Blekselleri , kålrabbi Blomkål, Sommarkål Gröna ärter, Gröna bönor Bondbönor, Vaxbönor etc Svamp,majs Broccoli Mangold, Spenat	Morot, Rödbeta, Kålrot, Palsternacka, Selleri	Äpplen, Päron Melon Plommon Kvitten	Nypon, Hjortron Havtorn Rönnbär Lingon Tranbär Aroniabär
oktober	Persilja, Mangold Grönkål, portlac Vintersallad/mache´ sallad Vitkål, Blomkål Blekselleri Bondbönor Purjolök, Gul och röd lök Tomat,svamp Mjölksyrade grönsaker Torkade ärtor och bönor	Morot, Rödbeta, Kålrot Palsternacka, Selleri, Persiljerot, , Svartrot, Rättika Mjölksyrade rotsaker	Äpplen, Päron Torkade plommon Kvitten	Nypon, Rönnbär Torkade blåbär, nypon, Svarta vinbär, körsbär Lingon-/sylt Tranbär

	Majs Broccoli	Vintersquash Salladskål		
november	Grönkål, Vitkål etc. Portlaci, Vintersallad Blekselleri Purjolök, Gul och röd lök Torkade ärtor, bönor Torkad tomat Groddar av lucern, rädisa, broccoli etc. Krasse Pumpa Vintersquash Mjölksyrade grönsaker Torkade gröna blad, nässla Salladskål Vintersallad/mache´ sallad	Morot, Rödbeta, Kålrot, Palsternacka, Selleri, Persiljerot, Svartrot, Rättika Mjölksyrade rotsaker	Äpplen Torkade plommon	Mylda av hjortron, havtorn Torkade blåbär, nypon, svarta vinbär, körsbär , tranbär Lingon-/sylt
december	Grönkål, Vitkål etc. portlaci, Vintersallad Rödkål, Brysselkål Purjolök, Gul och röd lök Groddar av lucern, rädisa, broccoli etc. Krasse Mjölksyrade grönsaker Torkade gröna blad, nässlor Salladskål, Endivesallad Vintersquash	Morot, Rödbeta, Kålrot, Palsternacka Persiljerot, Svartrot, Rättika Mjölksyrade rotsaker	Äpplen Torkade plommon	Mylda av hjortron, havtorn Torkade blåbär, nypon, svarta vinbär, körsbär . tranbär Lingon-/sylt