

Κάθε πράγμα στον καιρό του!



Η αποστολή αυτής της

εβδομάδας σε περιμένει με έναν χρηστικό πίνακα με την εποχικότητα όλων των φρούτων και λαχανικών! Εκτύπωσέ τον, ανάρτησε τον στο ψυγείο σου και συμβουλεύσου τον πριν τα ψώνια ή το μαγείρεμα μίας συνταγής. Κάθε εποχή και κάθε μήνας κουβαλάνε μαζί τους ένα πλούσιο καλάθι από φρούτα και λαχανικά εποχής. Όλοι μας έχουμε συνδυάσει το καλοκαίρι με τη γεύση του καρπουζιού και του ροδάκινου και το φθινόπωρο με το χρώμα των μήλων και των πορτοκαλιών. Είναι σημαντικό η διατροφή μας να συμβαδίζει με τη ροή των εποχών και των μηνών, καθώς έτσι βοηθάμε μεταξύ άλλων και το περιβάλλον.

Κάθε πράγμα στον καιρό του...

ΜΑΡΤΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Λιλιές, μεταξίνα, κρημνάκια, μπανάνες, πορτοκάλια, φράουλες.

ΛΑΧΝΙΣΤΑ
Αβουάντο, σπανάκι, κουνουπίδι, αμάρι, κάρτα, κουνουπίδι, κρημνάκια, φρέσκο, λάχανο, μαϊντανός, παντζάρι.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Βερίκοκο, κεράσι, λεμόνι, μεταξίνα, πορτοκάλια, ρόδι, κόλιτρο φρεζί, κайφί, κουνουπίδι, φρέσκο, κουνουπίδι, λάχανο, κολοκασίδα, βενεζελάν, ραβέντι, αλάτι, κρημνάκια, φρέσκο, μαϊντανός.

ΜΑΪΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Βερίκοκο, κεράσι, μεταξίνα, νικαρίνα, ραβέντι, σβούστο.

ΛΑΧΝΙΣΤΑ
Διακίτες, άνηθος, κάρτα, κολοκασίδα, κρημνάκια, φρέσκο, μαϊντανός, μαρούλι.

ΙΟΥΝΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Αχλάδι, βερίκοκο, βερίκοκο, δαμάσκηνα, καρπούζι, κεράσι, πορτοκάλια, μεταξίνα, πορτοκάλια, ραβέντι, φρέσκο.

ΛΑΧΝΙΣΤΑ
Αβουάντο, σπανάκι, κουνουπίδι, φρέσκο, κάρτα, κρημνάκια, φρέσκο, κουνουπίδι, λάχανο, κολοκασίδα, βενεζελάν, ραβέντι, αλάτι, κρημνάκια, φρέσκο, μαϊντανός, παντζάρι.

Εξον τίποτα μπορεί να βρείτε οδικαίά την ιδιαιτή στή κισσάνδλωση διαίρουν φρούτων και λαχνιστών η οποία μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της περιοχής παραγωγής. Άην ξεκινάει ότι η κισσάνδλωση προϊόντων κεν σπώη του παρσίονου σινεί την υγεία, την τάηη μας και το περιβάλλον!

ΙΟΥΛΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Αχλάδι, βερίκοκο, βερίκοκο, δαμάσκηνα, καρπούζι, κεράσι, μεταξίνα, πορτοκάλια, ραβέντι, φρέσκο.

ΛΑΧΝΙΣΤΑ
Αβουάντο, σπανάκι, κουνουπίδι, φρέσκο, κάρτα, κρημνάκια, φρέσκο, κουνουπίδι, λάχανο, κολοκασίδα, βενεζελάν, ραβέντι, αλάτι, κρημνάκια, φρέσκο, μαϊντανός, παντζάρι.

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Αχλάδι, βερίκοκο, βερίκοκο, δαμάσκηνα, καρπούζι, κεράσι, μεταξίνα, πορτοκάλια, ραβέντι, φρέσκο.

ΛΑΧΝΙΣΤΑ
Αβουάντο, σπανάκι, κουνουπίδι, φρέσκο, κάρτα, κρημνάκια, φρέσκο, κουνουπίδι, λάχανο, κολοκασίδα, βενεζελάν, ραβέντι, αλάτι, κρημνάκια, φρέσκο, μαϊντανός, παντζάρι.



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Ταχτήριους, μεταξίνα, λαρούσα, μεταξίνα, ρόδι, μπανάνες, πορτοκάλια.

ΛΑΧΝΙΣΤΑ
Αβουάντο, σπανάκι, κουνουπίδι, κρημνάκια, φρέσκο, λάχανο, βενεζελάν, λάχανο.

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Αβουάντο, πορτίφραου, λεμόνι, μεταξίνα, ρόδι, κουνουπίδι.

ΛΑΧΝΙΣΤΑ
Αβουάντο, κάρτα, κουνουπίδι, κρημνάκια, φρέσκο, λαουάνια, βενεζελάν, λαουάνιος (παραποσίλι), λάχανο, μαϊντανός.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Αβουάντο, πορτίφραου, λεμόνι, μεταξίνα, ρόδι, κουνουπίδι.

ΛΑΧΝΙΣΤΑ
Αβουάντο, κάρτα, κουνουπίδι, κρημνάκια, φρέσκο, λαουάνια, βενεζελάν, λάχανο, μαϊντανός.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Αβουάντο, πορτίφραου, λεμόνι, μεταξίνα, ρόδι, κουνουπίδι.

ΛΑΧΝΙΣΤΑ
Αβουάντο, κάρτα, κουνουπίδι, κρημνάκια, φρέσκο, λαουάνια, βενεζελάν, λάχανο, μαϊντανός.

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Αβουάντο, πορτίφραου, λεμόνι, μεταξίνα, ρόδι, κουνουπίδι.

ΛΑΧΝΙΣΤΑ
Αβουάντο, κάρτα, κουνουπίδι, κρημνάκια, φρέσκο, λαουάνια, βενεζελάν, λάχανο, μαϊντανός.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Αβουάντο, πορτίφραου, λεμόνι, μεταξίνα, ρόδι, κουνουπίδι.

ΛΑΧΝΙΣΤΑ
Αβουάντο, κάρτα, κουνουπίδι, κρημνάκια, φρέσκο, λαουάνια, βενεζελάν, λάχανο, μαϊντανός.



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ
Ανακατασκευασμένο
ΙΣΤΙΝ/ΣΜΕ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΖΩΗΣ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΖΩΗΣ



WWFKalyteriZoi



KalyteriZoi

www.kalyterizoi.gr

Πηγή: kalyterizoi.gr