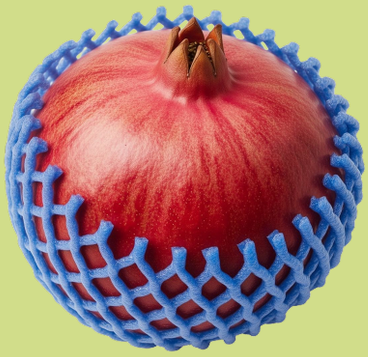


Памятка: примерный календарь сезонных овощей и фруктов

Из курса Учебника Т—Ж «Как вкусно готовить»

Месяц	Овощи	Фрукты	Ягоды	Зелень и грибы
Январь	Брюссельская капуста, мелкокочанная капуста, краснокочанная капуста, савойская капуста, пекинская капуста			
Февраль	Пастернак, морковь, редис, брюква, брюссельская капуста, кудрявая капуста — кейл	Цитрусы: лимоны, апельсины, грейпфруты, помело		Рукола
Март	Брокколи, ранний ревень			Шпинат, черемша, щавель, хрен
Апрель	Лук-шалот, спаржа, ревень, редька, цветная капуста, фенхель			Шампиньоны, шпинат, укроп, петрушка, кресс-салат, салат радичио
Май	Спаржа, помидоры, брокколи, сельдерей, ревень, редис, молодой картофель, молодая капуста			Щавель, шпинат, зеленый лук, укроп, петрушка
Июнь	Спаржа, фенхель, сельдерей, кабачки, огурцы, капуста, молодая морковь, молодая свекла	Алыча	Клубника, земляника, смородина, вишня, черешня	Укроп, петрушка, щавель, базилик, кинза

Месяц	Овощи	Фрукты	Ягоды	Зелень и грибы
Июль	Помидоры, огурцы, сладкий перец, кабачки, баклажаны, зеленая фасоль, капуста кольраби, салат латук, кочанный салат	Абрикосы, персики, нектарины, сливы, ранние яблоки	Малина, смородина, крыжовник, черника	Укроп, петрушка, рукола, кинза, базилик
Август	Помидоры, баклажаны, сладкий перец, капуста, картошка, морковь, кукуруза, капуста кольраби	Сливы, груши, яблоки, арбуз, дыня, айва	Ежевика, брусника, малина	Шпинат, петрушка, базилик, кинза, рукола
Сентябрь	Тыква, капуста кольраби, картошка, репа, редька, морковь, свекла, сельдерей	Яблоки, груши, сливы, айва	Виноград, клюква, брусника, рябина	Петрушка, кинза, зеленый лук
Октябрь	Цветная капуста, савойская капуста, тыква, кукуруза, картошка, редька, свекла	Яблоки, груши, айва	Облепиха, калина	Петрушка, шпинат
Ноябрь	Цветная капуста, краснокочанная капуста, брокколи, тыква, фенхель			
Декабрь	Лук-порей, свекла, репа, пастернак, краснокочанная капуста, кудрявая капуста — кейл, брюссельская капуста	Киви, цитрусы: лимоны, апельсины, грейпфруты, помело	Клюква	

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.
Подробнее о том, как вкусно готовить: **https://t-j.ru/pro/cooking/**