

ÄT LÄTT, RÄTT OCH BILLIGT



Välj frukt och grönt efter säsong

Vinter (januari-mars)

Svensk frukt och grönsaker:

- Brysselkål, grönkål, jordärtskocka, kålrot, lök, morötter, palsternacka, potatis, rotselleri, rödbetor, rödkål, vitkål och äpple.

Europeisk frukt och grönsaker:

- Aubergine, blomkål, broccoli, fänkål, mangold, paprika, spenat, apelsin, citron och kiwi.
 - Kom ihåg att det finns frysta bär och torkad frukt när det färska utbudet sinar.

Vår (april-juni)

Svensk frukt och grönsaker:

- Isbergssallad, kålrot, lök, morötter, palsternacka, potatis, purjolök, rotselleri, rödbeta, salladskål, sparris, vitkål och rabarber.

Europeisk frukt och grönsaker:

- Blomkål, broccoli, fänkål, mangold, citroner och persika.

ÄT LÄTT, RÄTT OCH BILLIGT



Välj frukt och grönt efter säsong

Sommar (juli-september)

Svensk frukt och grönsaker:

- Blomkål, broccoli, färska bönor, fänkål, gurka, isbergssallad, kronärtskocka, kålrabbi, kålrot, lök, mangold, majs, morot, palsternacka, paprika, potatis, purjolök, rotselleri, rädisor, rödbetor, salladskål, sockerärtor, sparris, spenat, stjälselleri, tomater, vitkål, zucchini, rabarber, vinbär, nätmelon, körsbär, krusbär, jordgubbar, hallon, blåbär, plommon och päron.

Europeisk frukt och grönsaker:

- Mangold, paprika, melon, nektarin och persika.

Höst (oktober-december)

Svensk frukt och grönsaker:

- Blomkål, broccoli, brysselkål, grönkål, jordärtskocka, kålrot, lök, morötter, palsternacka, persiljerot, potatis, purjolök, rotselleri, rödbetor, rödkål, salladskål, savojkål, vitkål, stjälselleri, äpple och pumpa.

Europeisk frukt och grönsaker:

- Aubergine, blomkål, broccoli, paprika, spenat, apelsin, citron och kiwi.

FÖRVARING



Hur förvarar vi bäst råvaror?

Rumstemperatur:

- Aubergine, avokado, banan, citron, gurka, lime, mango, paprika, squash och tomat.

Kylskåp:

- Apelsin, broccoli, kiwi, melon, nektarin, päron, rödlök, sallad, vindruvor, vitkål, vitlök och äpple

Mörkt:

- Potatis.
 - Potatisen mår bäst av att förvaras mörkt och svalt. Lägg den i en påse som inte släpper in ljus.