

Idénynövények

Minden évszakban az aktuális évszaknak megfelelő növények részesítendőek előnyben, amely több szempontból is hasznos:

- az idénynövényeket nem kell távoli országokból importálni, csökkentve így a szállítás okozta környezetszennyezést
- az idényszöldségek és gyümölcsök vásárlásával a helyi termelők a támogatottak
- az idényüket élő növényeket nem kell szintetikus szerekkel és mesterséges fényvel érlelni és nem kell éretlenül leszedni
- összehasonlíthatatlanul több bennük a tápanyag- és a vitamintartalom

Zöldségek és gyümölcsök természetes érése (12 hónapos osztásban)

	jan.	feb.	márc.	ápr.	máj.	jún.	júl.	aug.	szept.	okt.	nov.	dec.
alma							7	8	9	10	11	12
bab								8	9			
besztercei szilva								8				
birsalma	1	2	3							10	11	12
borsó									9			
burgonya	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
cékla	1	2	3				7	8	9	10	11	12
csemegekukorica								8	9			
csemegeeszőlő									9			
cseresznye					5	6	7					
cukkíni								8	9	10	11	
dinnye								8				
dió										10		
egres					5	6						
eper						6	7					
fejes káposzta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
fejes saláta			3	4	5	6	7	8	9	10		
fekete retek	1											12
füge								8	9	10		
földimogyoró										10		
gyökér	1	2	3				7	8	9	10	11	12
gyökérzöldségek								8	9	10		
görögdiinnye							7	8				
hagyma									9			
hónapos retek					5							
hónapos retek									9			
k. paradicsom					5							
kajsziarack						6	7					
kapor					5	6	7	8	9	10		
káposztafélek										10		
karalábé	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
karfiol	1								9	10	11	12
karós bab										10		
kelbimbó	1	2	3						9	10	11	12
kelkáposzta	1								9	10	11	12
késő kajsziarack								8				
kínai kel										10	11	12
korai csemegeeszőlő								8				
korai hónapos retek		2										
korai körte							7					
korai meggy						6						
korai nyári alma							7					
korai ősziarack						6						
kukorica							7					
körte								8	9	10	11	12
köszméte					5							
loskatók										10		
málna							7	8	9			
mandula										10		
meggy							7					
naspolya	1	2								10	11	12
nyári alma								8				
nyári körte						6						
őszi retek									9			
ősziarack						6	7	8	9			
padlizsán								8	9	10	11	
paprika						6	7	8	9	10		
paradicsom						6	7	8	9	10		
pasztinák	1	2						8	9	10	11	12
patisszon						6	7					
petrezselyem										10		
póréhagyma										10		
reték			3	4	5	6	7	8	9	10	11	
ribiszke					5	6						
ribizli							7					
ringló							7	8				
rózsakajszai							7					
saláta					5							
sárgabarack						6	7	8				
sárgadinnye					5	6	7	8	9			
sárgarépa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
sóska	1			4	5	6	7	8	9	10	11	12
spárga				4	5	6						
spárgatők						6						
spenót			3	4	5	6	7	8	9	10	11	
sütőtök										10		
szamóca				4	5	6	7	8	9			
szárzabbab							7					
szeder								8	9			
szilva							7	8	9			
szőlő							7	8	9	10	11	12
téli alma	1	2	3	4	5							
téli körte	1	2	3	4	5							
tök						6	7	8	9	10	11	
uborka						6	7	8	9			
új burgonya					5							
újhagyma				4	5							
vöröshagyma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
vöröskáposzta										10		
zeller	1	2	3				7	8	9	10	11	12
zöldbab						6	7	8	9			
zöldborsó				4	5	6	7	8	9	10	11	
zöldhagyma				4								
zöldpaprika					5	6	7	8	9	10	11	

forrás: www.tudatosvasarolo.hu