ZÖLDSÉGNAPTÁR

A zöldségnaptár az egyes zöldségfajták magyarországi szezonális elérhetőségét mutatja be. Az idényzöldségek fogyasztása frissebb, ízletesebb és általában olcsóbb alternatívát jelent a messziről szállított, vagy üvegházban termesztett termékekkel szemben. Ezeket szem előtt tartva nem csak spórolhatunk, de igazán változatossá tehetjük étkezéseinket.
Íme egy áttekintés a főbb szezonális zöldségekről évszakonként:

01
Tavaszi zöldségek

A tavasz a friss, zöldülő zöldségek időszaka:
Március-Április: **sóska, spenót, retek, újhagyma, zöld fokhagyma, salátafélék.**
Május: **spárga, brokkoli, borsó, bab, mangold.**
A sárgarépa friss, csomós újrépája is ekkor jelenik meg a piacon.

02
Nyári zöldségek

A nyár a bőséges termés, és a napon érlelt zöldségek ideje:
Nyár: **paradicsom, paprika, uborka, cukkíni, zöldbab, patisszon, tök, fejtett bab, kukorica.**

03
Őszi zöldségek

Az ősz a gyökérzöldségek és a télre eltehető termények szezonja:
Ősz: **sütőtök, cékla, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, paszternák, burgonya, vöröshagyma, fokhagyma, káposztafélék (pl. kelkáposzta, vöröskáposzta).**

04
Téli zöldségek

Bár télen nehezebb a friss, hazai termékekhez jutni, a jól tárolható gyökérzöldségek és káposztafélék továbbra is elérhetőek:
Tél: **burgonya, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, cékla, vöröshagyma, fokhagyma, póréhagyma, kelkáposzta, savanyú káposzta, sütőtök.**