

Φρούτα και Λαχανικά Εποχής

Μία σημαντική συμβουλή έξυπνης διατροφής που προάγει την φιλοσοφία της Μαγειρικής Οικονομίας και της Μαγειρικής Οικολογίας, είναι να τρώμε φρούτα και λαχανικά εποχής. Τα εποχικά φρούτα και λαχανικά είναι πιο οικονομικά, έχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά και είναι πιο φιλικά προς το περιβάλλον, αφού δεν χρειάζεται να φυλαχθούν για μήνες στο ψυγείο ή να ταξιδέψουν από μακριά.



Πιθανότατα, το πιο σημαντικό πλεονέκτημα είναι το γεγονός ότι τα εποχικά προϊόντα είναι πολύ πιο οικονομικά. Για αυτό είναι πιο σοφό να τρώμε ντομάτες το καλοκαίρι και να επιλέγουμε λάχανο ή μαρούλι για σαλάτα τον χειμώνα.

Αν ψωνίζουμε αποκλειστικά από παραγωγούς σε λαϊκές αγορές είναι εύκολο να ακολουθήσουμε τις εποχές αφού σπάνια έχουν φρούτα και λαχανικά εκτός εποχής. Σε κάθε όμως περίπτωση, είναι καλή ιδέα να έχουμε γνώση των φρούτων και λαχανικών της κάθε εποχής.

Όταν ξέρουμε ποια φρούτα και λαχανικά υπάρχουν σε κάθε εποχή, μπορούμε να επιλέγουμε σοφότερα τις συνταγές που θα μαγειρέψουμε. Για παράδειγμα, γεμιστά τον χειμώνα βγαίνουν πανάκριβα. Το ίδιο ισχύει και για συνταγές με μπρόκολο το καλοκαίρι.

Οι γνώσεις λοιπόν των εποχών στα φρουτολαχανικά μπορούν να μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε την διατροφή μας και να κάνουμε «Μαγειρική Οικονομία». Πρόκειται για μία πολύ σημαντική επένδυση στην αύξηση της διατροφικής μας ευφυΐας.

Με τον παρακάτω πίνακα θα μάθεις πως να επιλέξεις φρούτα και λαχανικά εποχής, ξάθε μήνα του χρόνου!

ΜΗΝΑΣ	ΦΡΟΥΤΑ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ
Ιανουάριος	Αβοκάντο, ακτινίδια, αχλάδια, γκρέιπφρουτ, κυδώνια, μανταρίνια, μήλα, μπανάνες, πορτοκάλια, ρόδια.	Καρότα, κάστανα, κουνουπίδια, κρεμμύδια (ξηρά, φρέσκα), λάχανα, λεμόνια, μαϊντανός,μανιτάρια, μαρούλια, μπρόκολα, αντίδια, παντζάρια, πατάτες, πράσα, ραδίκια, ραπανάκια, σέλινο, σέσκουλα, δυόσμος, σπανάκι.
Φεβρουάριος	Αβοκάντο, αχλάδια, γκρέιπφρουτ, μανταρίνια, μπανάνες, πορτοκάλια.	Καρότα, κουνουπίδια, κρεμμύδια (ξηρά, φρέσκα), λάχανα, λεμόνια, μαϊντανός, μαρούλια, μπρόκολα, αντίδια, παντζάρια, πατάτες, πράσα, ραδίκια, ραπανάκια, σέλινο, σέσκουλα, σπανάκι.
Μάρτιος	Αβοκάντο, γκρέιπφρουτ, μανταρίνια, μπανάνες, πορτοκάλια.	Αρακάς, αγκινάρες, καρότα, κουνουπίδια, κρεμμύδια (ξηρά, φρέσκα), λάχανα, λεμόνια, μαϊντανός, μάραθο, μαρούλι, μπρόκολα, παντζάρια, πατάτες, πράσα, ραδίκια, ραπανάκια, σέλινο, σέσκουλα, σπανάκι.
Απρίλιος	Αβοκάντο, γκρέιπφρουτ, μανταρίνια, μπανάνες, πορτοκάλια.	Αρακάς, αγκινάρες, καρότα, κουνουπίδια, κρεμμύδια (ξηρά, φρέσκα), λάχανα, λεμόνια, μαϊντανός, μάραθος, μαρούλι, μπρόκολα, παντζάρια, πατάτες, πράσα, ραδίκια, ραπανάκια, σέλινο, σέσκουλα, σπανάκι.
Μάιος	Αβοκάντο, μπανάνες, πορτοκάλια, κεράσια, φράουλες, blueberries	Αγγούρια, αρακάς, καρότα, κολοκύθια, κρεμμύδια (ξηρά, φρέσκα), λάχανα, λεμόνια, μαϊντανός, μάραθος, μαρούλι, μπρόκολα, παντζάρια, πατάτες, πράσα, ραδίκια, ραπανάκια, σέλινο, σέσκουλα, σπανάκι, μανιτάρια, σπαράγγια.
Ιούνιος	Βερίκοκα, καρπούζια, κεράσια, μπανάνες, νεκταρίνια, πεπόνια, ροδάκινα, φράουλες, blueberries	Αγγούρια, αρακάς, καλαμπόκι, καρότα, κολοκύθια, κρεμμύδια (ξηρά, φρέσκα), λάχανα, λεμόνια, μαϊντανός, μάραθος, παντζάρια, πατάτες, πράσα, ραπανάκια, σέλινο, σέσκουλα, σπανάκι, σπαράγγια, τομάτες.

Ιούλιος	Αχλάδια, κοντούλες, βανίλιες, βερίκοκα, δαμάσκηνα, καρπούζια, κεράσια, κορόμηλα, μπανάνες, νεκταρίνια, πεπόνια, ροδάκινα,	Αγγούρια, αρακάς, καλαμπόκι, καρότα, κολοκύθια, κρεμμύδια, λεμόνια, μελιτζάνες, μπάμιες, πατάτες, πιπεριές, ραπανάκια, σέλινο, σέσκουλα, σπανάκι, σπαράγγια, τομάτες, φασολάκια φρέσκα.
Αύγουστος	Αχλάδια, κοντούλες, βανίλιες, βερίκοκα, δαμάσκηνα, καρπούζια, κορόμηλα, μπανάνες, νεκταρίνια, πεπόνια, ροδάκινα, σταφύλια, σύκα.	Καλαμπόκι, καρότα, κολοκύθια, κουνουπίδια, κρεμμύδια ξερά, λάχανα, λεμόνια, μαρούλια, μελιτζάνες, μπρόκολα, πατάτες, πιπεριές, ραδίκια, ραπανάκια, σέλινο, σέσκουλα, σπαράγγια, τομάτες, φασολάκια φρέσκα.
Σεπτέμβριος	Αχλάδια, κοντούλες, καρπούζια, μήλα, μπανάνες, πεπόνια, ρόδια, σταφύλια, σύκα.	Καλαμπόκι, καρότα, κολοκύθια, κουνουπίδια, κρεμμύδια ξερά, λάχανα, λεμόνια, μαρούλια, μελιτζάνες, μπρόκολα, πατάτες, πιπεριές, ραδίκια, ραπανάκια, σέλινο, σέσκουλα, σπαράγγια, τομάτες, φασολάκια φρέσκα.
Οκτώβριος	Αχλάδια, μανταρίνια, λωτοί, μήλα, μπανάνες, πορτοκάλια, σταφύλια, ρόδια	Καλαμπόκι, καρότα, κολοκύθια, κουνουπίδια, κρεμμύδια ξερά, λάχανα, λεμόνια, λάχανα Βρυξελών, μαρούλια, μελιτζάνες, μπρόκολα, πατάτες, παντζάρια, πιπεριές, ραδίκια, ραπανάκια, σέλινο, σέσκουλα, σπανάκι, σπαράγγια, τομάτες, φασολάκια φρέσκα.
Νοέμβριος	Ακτινίδια, αχλάδια, γκρέιπφρουτ, κυδώνια, λωτοί, μανταρίνια, μήλα, μπανάνες, πορτοκάλια, πεπόνια, ρόδια, σταφύλια.	Αγγούρια, αντίδια, καρότα, κάστανα, κολοκύθια, κουνουπίδια, κρεμμύδια (ξερά, φρέσκα), λάχανα, λεμόνια, λάχανα βρυξελών, μανιτάρια, μαρούλια, μελιτζάνες, μπρόκολα, πατάτες, παντζάρια, πιπεριές, ραδίκια, ραπανάκια, πράσα, σέλινο, σέσκουλα, σπανάκι, σπαράγγια.
Δεκέμβριος	Αχλάδια, γκρέιπφρουτ, κυδώνια, μανταρίνια, μήλα, μπανάνες, πορτοκάλια, ρόδια.	Αγγούρια, αντίδια, καλαμπόκι, καρότα, κάστανα, κουνουπίδια, κρεμμύδια (ξερά, φρέσκα), λάχανα, λάχανα βρυξελών, λεμόνια, μανιτάρια, μαρούλια, μπρόκολα, πατάτες, παντζάρια, πράσα, ραδίκια, ραπανάκια, σέλινο, σέσκουλα, σπανάκι.

Αν θες να αυξήσεις κι άλλο την διατροφική σου ευφυΐα ή να βοηθήσεις το παιδί σου να μάθει για την έξυπνη διατροφή, [πάτα εδώ](#) για να δεις το [βιβλίο ΜΟΥΣΙΚΟΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ](#).

Για περισσότερες συμβουλές και συνταγές [Μαγειρικής Οικονομίας](#), [πάτα εδώ](#).