

2.2. A NYERS ÉS FELDOLGOZOTT ÉLELMISZEREK RENDSZEREZÉSE...

A zöldségfélék szezonális áttekintése (a hazai éghajlati viszonyok figyelembevételével)
 O = elő- és utószezon; X = főszézon; R = raktározott, Sz = Szárított

Zöldségfélék	Hónapok											
	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
1. Gyökérgumósok												
Sárgarépa	R	R	R	R	O	O	X	X	X	X	X	R
Petrezselyemgyökér	R	R	R	R	R		O	X	X	X	X	R
Zeller	R	R	R	R			O	O	X	X	X	O
Cékla	R	R	R	R				O	X	X	X	O
Pasztinák	R	R	R	R				O	X	X	X	R
Feketegyökér	R	R	R	R				O	X	X	X	R
Torma	R	R	R					O	O	X	X	X
Lestyán	R	R						O	X	X	X	R
Retek (hónapos)		O	X	X	O			O	X	X	O	
Retek (télálló)	R	R	R	R	R				O	X	X	X
2. Káposztafélék												
Fejes káposzta	R	R	R	R		O	X	X	X	X	X	R
Vörös káposzta	R	R	R	R		O	X	X	X	X	X	R
Kelkáposzta	R	R				O	O	X	X	X	X	R
Kínai kel	R	R					O	X	X	X	X	R
Brokkoli	R							O	X	X	X	R
Karalábé	R	R	R	R		O	X	X	X	X	X	R
Kelvirág (karfiol)	R	R				O	X	X	X	X	R	R
Kelbimbó	R								O	X	X	R
Fodros (leveles) kel	R						O	X	X	X	X	R
3. Kabakosok												
Uborka		O	X	X		O	X	X	X	X	O	
Spárgatök						O	X	X	X	X	R	R
Patisszon						O	X	X	X	O	R	
Sütőtök	R	R	R							O	X	X
Kígyótök							O	X	X	X	O	
Cukkini	R					O	X	X	X	X	O	R
Cuketti						O	X	X	X	O	O	
(Görögdinnye)	R					O	O	X	X	O	R	R
(Sárgadinnye)						O	X	X	X	O		
4. Hüvelyesek												
Zöld és sárga hüvelyű bab					O	X	X	X	X	X	O	
Fejtenivaló bab	Sz	Sz	Sz	Sz	Sz	Sz	O	X	X	Sz	Sz	Sz
Zöldborsó			O	O	X	X	O		X			
Sárgaborsó	Szárítottan áll egész évben rendelkezésre											
Lencse	Szárítottan áll egész évben rendelkezésre											
Szója	Feldolgozott formában (-liszt, -granulátum stb.) egész évben rendelkezésre áll											
Földimogyoró	Szárítottan áll egész évben rendelkezésre											

A gyümölcsfélék szezonális áttekintése
(a hazai éghajlati viszonyok figyelembevételével)

Gyümölcsfélék	Hónapok											
	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
1. Almatermésűek												
Nyári almák						○	X	X	X			
Téli almák	X	X	X	○	○					○	X	X
Nyári körték								X	X	○		
Téli körték	X	○								○	X	X
Birsalma	X	X									○	X
Birskörte	X	X									○	X
Naspolya									X	X		
2. Csonthéjasok												
Cseresznye					○	X	○					
Meggy					○	X	X					
Sárgabarack						X	X	○				
Őszibarack						○	X	X	X	○		
Nektarin						○	X	○				
Ringló							○	X				
Kékszilva								○	X	○		
3. Bogyós termésűek												
Szamóca				○	X	X	○					
Málna					X	X						
Piros ribizli					○	X	X					
Fekete ribizli						X	X					
Faeper						X						
Bodza								X	X			
Egres						X	X					
Szeder							○	X	○			
Áfonya									X	X		
Kökény									X	X		
Szőlő	○	○						○	X	X	X	○
Csipkebogyó										X	X	
4. Száraz termésűek (héjas gyümölcsök)												
Dió	R	R	R	R	R	R	R	R	R	X	X	R
Mogyoró	R	R	R	R	R	R	R	R	R	X	X	R
Mandula	R	R	R	R	R	R	R	R	X	X	R	R
Gesztenye	○								X	X	○	○

Gyümölcsfélék	Hónapok											
	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
5. Déligyümölcsök												
Banán*												
Citrom*												
Narancs*												
Mandarin*												
Grépfűt*												
Kivi*												
Ananász*												
Gránátalma									X	X	X	X
Papaja*												

* A világkereskedelemben gyakorlatilag egész évben beszerezhető.