



# ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Αποκλειστικός δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Στον πίνακα μπορείτε να βρείτε ενδεικτικά την ιδανική εποχή κατανάλωσης διαφόρων φρούτων και λαχανικών η οποία μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της περιοχής παραγωγής. Μην ξεχνάτε ότι η κατανάλωση προϊόντων στην εποχή που παράγονται ευνοεί την υγεία, την τσέπη μας και το περιβάλλον!

## Κάθε πράγμα στον καιρό του...

### ΜΑΡΤΙΟΣ

#### ΦΡΟΥΤΑ

Λεμόνια, μανταρίνια, μούσμουλα, μπανάνες, πορτοκάλια, φράουλες, μαρούλι, παντζάρια, πράβα, ραπανάκια, ρόκα, εσέκουλα, επανάκι, σπαράγγια, φινόκιο, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, ραδίκια, εέλινο, μπρόκολο, μήλα

#### ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο, αγκινάρες, άνηθος, καρότα, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια φρέσκα, λάχανο, μαιντανός, μανιτάρια

### ΑΠΡΙΛΙΟΣ

#### ΦΡΟΥΤΑ

Βερίκοκα, κεράσια, λεμόνια, μανταρίνια, μούσμουλα, πορτοκάλια, ροδάκινα, φράουλες, μαρούλι, παντζάρια, ραπανάκια, ρόκα, εσέκουλα, επανάκι, σπαράγγια, φινόκιο, κουνουπίδι, λάχανο, εέσκουλα, λαχανάκια Βρυξελλών, ραδίκια, εέλινο, μπρόκολο, κρεμμύδια ξερά

#### ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο, αγκινάρες, άνηθος, αρακάς, καρότα, κουκιά, κρεμμυδάκια φρέσκα, μαιντανός,

### ΜΑΪΟΣ

#### ΦΡΟΥΤΑ

Βερίκοκα, κεράσια, μούσμουλα, νεκταρίνια, ροδάκινα, φράουλες, αβοκάντο, παντζάρια, εσάλατα φριζέ, εκόρδο, σπαράγγια, φασολάκια, φινόκιο, αντίδια, κουκιά, λάχανο, ραπανάκια, ρόκα, επανάκι, αγγούρια, μελιτζάνες, ντομάτες, κρεμμύδια ξερά

#### ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αγκινάρες, άνηθος, αρακάς, καρότα, κολοκυδάκια, κρεμμυδάκια φρέσκα, μαιντανός, μαρούλι,

### ΙΟΥΝΙΟΣ

#### ΦΡΟΥΤΑ

Αχλάδια, βατόμουρα, βερίκοκα, δαμάσκηνα, καρπούζι, κεράσια, μούσμουλα, νεκταρίνια, πεπόνι, ροδάκινα, φράουλες, κολοκυδάκια, μαιντανός, μελιτζάνες, μπάμιες, ντομάτες, πατάτες, παντζάρια, πιπεριές, φασολάκια, αντίδια, αρακάς, κουκιά, κρεμμυδάκια φρέσκα, μαρούλι, ραπανάκια, εσάλατα φριζέ, σπαράγγια, φινόκιο, εκόρδο, κρεμμύδια ξερά

#### ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο, αγγούρια, αντράκλα (γλυστερίδα), βλήτα, καρότα,

### ΙΟΥΛΙΟΣ

#### ΦΡΟΥΤΑ

Αχλάδια, βατόμουρα, βερίκοκα, δαμάσκηνα, καρπούζι, κεράσια, νεκταρίνια, πεπόνι, ροδάκινα, εύκα, μαιντανός, μελιτζάνες, μπάμιες, ντομάτες, πατάτες, πιπεριές, φασολάκια, φράουλες, σταφύλια, αντίδια, αρακάς, καρότα, εκόρδο, κρεμμύδια ξερά, καλαμπόκι

#### ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αγγούρια, αντράκλα (γλυστερίδα), βλήτα, κολοκυδάκια,

### ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

#### ΦΡΟΥΤΑ

Αχλάδια, βατόμουρα, βερίκοκα, δαμάσκηνα, καρπούζι, κινώνια, μάγκο, νεκταρίνια, πεπόνι, ροδάκινα, σταφύλια, εύκα, αντράκλα (γλυστερίδα), βλήτα, κολοκυδάκια, μελιτζάνες, μπάμιες, ντομάτες, πατάτες, πιπεριές, φασολάκια, αντίδια, καρότα, κολοκύδα, κρεμμύδια ξερά, καλαμπόκι

#### ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αγγούρια,

[www.kalyterizoι.gr](http://www.kalyterizoι.gr)

WWFKalyteriZoi

KalyteriZoi



## ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

### ΦΡΟΥΤΑ

Γκρέιπφρουτ,  
λεμόνια,  
μανιτάρια,  
μήλα,  
μπανάνες,  
πορτοκάλια,

μαϊντανός,  
μανιτάρια,  
μαρούλι,  
μπρόκολο,  
παντζάρια,  
πράσα,  
ραδίκια,  
ραπανάκια,

### ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο  
αγκινάρες,  
άνηθος,  
καρότα,  
κουνουπίδι,  
κρεμμυδάκια  
φρέσκα,  
λαχανάκια  
βρυξελλών,  
λάχανο,

ρόκα,  
έλινο,  
έεσκουλα,  
επανάκι,  
φινόκιο,  
μανταρίνια,  
πατάτες,  
σαλάτα φριζέ,  
κουνουπίδι

## ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

### ΦΡΟΥΤΑ

Ακτινίδια,  
γκρέιπφρουτ,  
λεμόνια,  
μανταρίνια,  
μήλα,  
μπανάνες,

μανιτάρια,  
μαρούλι,  
μπρόκολο,  
παντζάρια,  
πράσα,  
ραδίκια,  
ράπα (ραίβα),

### ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο  
καρότα,  
κολοκύδα,  
κουνουπίδι,  
κρεμμυδάκια  
φρέσκα,  
λαχανάκια  
βρυξελλών,  
λαχανίδες  
(παρμπούλια),  
λάχανο,  
μαϊντανός,

ρόκα,  
έλινο,  
έεσκουλα,  
επανάκι,  
πορτοκάλια,  
αγκινάρες,  
άνηθος,  
πατάτες,  
σαλάτα φριζέ,  
φινόκιο,  
κουνουπίδι

## ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

### ΦΡΟΥΤΑ

Ακτινίδια,  
γκρέιπφρουτ,  
λεμόνια,  
λωτοί,  
μανταρίνια,  
μήλα,  
μπανάνες,  
πορτοκάλια,  
αβοκάντο

λάχανο,  
μανιτάρια,  
αγκινάρες,  
άνηθος,  
μαϊντανός,  
μαρούλι,  
πατάτες,  
παντζάρια,  
πράσα,  
ρόκα,

### ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Καρότα,  
κολοκύδα,  
κουνουπίδι,  
κρεμμυδάκια  
φρέσκα,  
λαχανάκια  
βρυξελλών,

σαλάτα φριζέ,  
έεσκουλα,  
επανάκι,  
φινόκιο,  
ραδίκια,  
έλινο,  
μπρόκολο

## ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

### ΦΡΟΥΤΑ

Ακτινίδια,  
αχλάδια,  
γκρέιπφρουτ,  
λεμόνια,  
λωτοί,  
μανταρίνια,  
μήλα,  
μπανάνες,  
πορτοκάλια,  
ρόδια,  
σταφύλια

βρυξελλών,  
λάχανο,  
μαϊντανός,  
μανιτάρια,  
μαρούλι,  
μπρόκολο,  
πράσα,  
ρόκα,  
έλινο,  
έεσκουλα,  
επανάκι,  
αβοκάντο,

### ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Καρότα,  
κολοκύδα,  
κουνουπίδι,  
κρεμμυδάκια  
φρέσκα,  
λαχανάκια

άνηθος,  
πατάτες,  
παντζάρια,  
σαλάτα φριζέ,  
φινόκιο,  
φασολάκια

## ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

### ΦΡΟΥΤΑ

Ακτινίδια,  
αχλάδια,  
κυδώνια,  
λεμόνια,  
λωτοί,  
μανιτάρια,  
μήλα,  
μπανάνες,  
νεκταρίνια,  
πορτοκάλια,  
ροδάκινα,  
σταφύλια,  
εύκα

### ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αγγούρια,  
καρότα,  
κολοκύδα,  
κρεμμυδάκια  
φρέσκα,  
λάχανο,

μαϊντανός,  
μανιτάρια,  
μαρούλι,  
μελιτζάνες,  
ντομάτες,  
πατάτες,  
πράσα,  
ρόκα,  
έλινο,

γκρέιπφρουτ,  
άνηθος,  
αντίδια,  
παντζάρια,  
έεσκουλα,  
επανάκι,  
φινόκιο,  
φασολάκια,  
κολοκύδα,  
πιπεριές,  
λαχανάκια  
βρυξελλών,  
μπρόκολο

## ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

### ΦΡΟΥΤΑ

Ακτινίδια,  
αχλάδια,  
βερίκοκα,  
δαμάσκηνα,  
καρπούζι,  
κυδώνια,  
λωτοί,  
μήλα,  
νεκταρίνια,  
πεπόνι,  
ροδάκινα,  
ρόδια,  
σταφύλια,  
εύκα

κολοκυδάκια,  
κολοκύδα,  
μελιτζάνες,  
ντομάτες,  
πατάτες,  
πιπεριές,  
έλινο,  
φασολάκια,  
αντίδια,  
κρεμμυδάκια  
φρέσκα,  
μαρούλι,  
παντζάρια,  
ρόκα,  
επανάκι,  
φινόκιο,  
μπάμιες

 KalyteriZoi

 WWFKalyteriZoi

[www.kalyterizoi.gr](http://www.kalyterizoi.gr)

Κάθε πράγμα  
στον καιρό του...

Στον πίνακα μπορείτε να βρείτε ενδεικτικά την ιδανική εποχή κατανάλωσης διαφόρων φρούτων και λαχανικών η οποία μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της περιοχής παραγωγής. Μην ξεχνάτε ότι η κατανάλωση προϊόντων στην εποχή που παράγονται ευνοεί: την υγεία, την τσέπη μας και το περιβάλλον!



## ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Αποκλειστικός διαφηστής:

ΙΣΝ / SNF ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION