

Good & Green

Framtiden för fine dining - råvaror på deras smak- och näringshöjdpunkt skapar en grön och hållbar framtid.



PHOTO: LINDA(AT)CALLMECUPCAKE.SE

Att välja efter säsongens godsaker

De flesta frukter, bär och grönsaker finns året runt i butikerna, men det betyder inte att de alltid är i säsong. 'I säsong' betyder att de är skördade när de är som mest smakfulla och näringsrika, vilket varierar med naturens cykel. För att upptäcka när olika råvaror är i säsong i Sverige och Europa, ladda ned vår artikel och fördjupa dig i ämnet

Vinter: Januari, Februari, Mars

ROTFRUKTER

Jordärtskocka

Kålrot

Lök

Morötter

Palsternacka

Potatis

Rotselleri

Rödbeta

Röd kål

Vitkål

GRÖNSAKER & GRÖNA BLAD

Grönkål

Brysselkål

FRUKT & BÄR

Äpple

EUROPEISKA FRUKTER & GRÖNSAKER

Apelsin

Aubergin

Blomkål

Broccoli

Citron

Fänkål

Kiwi

Mangold

Paprika

Spenat



PHOTO: NOTWITHOUTSALT.COM

Uppskrift på färdig

Vår: April, Maj, Juni

ROTFRUKTER

Kålrot

Lök

Morrötter

Palsternacka

Potatis

Purjolök

Rotselleri

Rödbeta

Salladskål

Vitkål

GRÖNSAKER & GRÖNA BLAD

Salladskål

Isbergssallad

Sparris

FRUKT & BÄR

Rabarber



PHOTO: JOY HARJO

EUROPEISKA FRUKTER & GRÖNSAKER

Blomkål

Broccoli

Citroner

Fänkål

Mangold

Persika

Sommar: Juli, Augusti, September

ROTFRUKTER

Blomkål
Kålrabbi
Purjolök
Grönkål
Gulbeta
Gul lök
Jordärtskocka
Kålrot
Lök
Morötter
Palsternacka
Polkabetta
Röd lök
Potatis
Rotselleri
Röd kål
Rödbeta
Schalottenlök
Vitkål

GRÖNSAKER & GRÖNA BLAD

Broccoli
Fänkål
Isbergssallad
Mangold

Paprika
Majs
Salladsakål
Sparris
Gurka
Röd lök
Spensat
Zucchini

FRUKT & BÄR

Vinbär
Rabarber
Nätmelon
Körsbär
Krusbär
Jordguabbar
Hallon
Blåbär
Plommon
Päron

EUROPEISKA FRUKTER & GRÖNSAKER

Mangold
Paprika
Melon
Nektarin
Persika



