

# Sezónny kalendár ovocia a zeleniny

Ovocie a zelenina  
obsahujú najviac zdraviu prospešných látok  
v dobe svojej prirodzenej zrelosti.

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

## Ovocie Bylinky

Bazalka												
Pažitka												
Petržlen vňať												
Polníček												
Žerucha												
Broskyňa												
Čerešňa												
Černica												
Egreš												
Hrozno												
Hruška letná												
Hruška zimná												
Jablko letné												
Jablko zimné												
Jahoda												
Malina												
Melón												
Marhuľa												
Ríbezľa												
Slivka												
Višňa												

čerstvé

skladom



V dobe zberu úrody  
sú zároveň cenovo najvýhodnejšie  
a najdostupnejšie. Uskladnime alebo spracujme  
si ich na zimné obdobie.

## Zelenina

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Brokolica												
Cesnak												
Cibuľa												
Cuketa												
Čakanka												
Dyňa Hokaido												
Fazuľka zelená												
Hrach												
Kaleráb												
Kapusta												
Karfiol												
Kel												
Kel ružičkový												
Mangold												
Mrkva												
Paprika												
Paradajka												
Paštrnák												
Patizón												
Petržlen kořen												
Pór												
Red'kovka biela												
Redkvička												
Repa červená												
Šalát hlávkový												
Špargľa												
Špenát												
Uhorka												
Zeler												

Za dodanie údajov o sezónnej  
dostupnosti jednotlivých surovín  
ďakujeme družstvu Agrokruh  
Slovakia.

[www.slowfood-pressburg.sk](http://www.slowfood-pressburg.sk)

[www.skutocnezdravaskola.sk](http://www.skutocnezdravaskola.sk)