

Friss
zöldség,
gyümölcs

Mi fán terem?

Válaszd a szezonálist!

A zöldség és a gyümölcs mindig jó választás, de még jobb, ha mindig olyat eszel, amelynek éppen szezonja van, legyen az tavasz, nyár, ősz vagy tél!

Ha mindig az adott évszakban termő, helyi gyümölcsökből és zöldségekből válogatsz, akkor:

- ✓ tápanyagokkal teli, friss zöldségeket és gyümölcsöket fogyasztasz,
- ✓ véded a környezetet, hiszen az áru nem utazik több ezer kilométert távoli országokból, mire ideér,
- ✓ az idénygyümölcsöket és zöldségeket jellemzően olcsóbban veheted meg,
- ✓ és támogatod a helyi termelőket is.

Íme, az adott évszakokban termő zöldségek és gyümölcsök listája

Tavasz

Amiket jól ismersz: cseresznye, hónapos retek, karalábé, petrezselyem, zöldborsó, spenót, sóska, zöldhagyma
Amiket próbálj ki: spárga, saláta, snidling, egres

Nyár

Amiket jól ismersz: alma, bab, cukkini, eper, görögdinnye, kajszi-barack, kukorica, meggy, őszibarack, paprika, paradicsom, ribizli, sárgabarack, sárgadinnye, szamóca, szilva, uborka, zöldbab
Amiket próbálj ki: áfonya, jégsaláta, mángold, patisszon, bazsalikom, szárzeller

Ősz

Amiket jól ismersz: dió, brokkoli, fokhagyma, karfiol, kelbimbó, körte, mandula, mogyoró, padlizsán, szőlő, vöröskáposzta, zöldbab
Amiket próbálj ki: birsalma, cékla, édeskömény, gesztenye, kínai kel, pasztinák, zellergumó

Tél

Amiket jól ismersz: fehér káposzta, fekete retek, kelkáposzta, lila káposzta, póréhagyma, sütőtök, téli alma
Amiket próbálj ki: cikória, csicsóka, endívia, kökény, naspolya



Készült
a TÁMOP-6.1.2.B-14/1-2015-0001 jelű,
„Egészséges alapanyagok-egészséges táplálkozás”
mintaprojekt a közétkeztetés minőségi fejlesztésére
és a fogyasztói tudatosság növelésére a teljes ellátási
láncban című projekt keretében.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Mit tanultál?

Tavasszal a legjobb

- a) az alma.
- b) a hónapos retek.
- c) a cékla.

Mi az idénygyümölcs, -zöldség?

- a) amelyik éppen terem
- b) banán, mert azt mindig lehet kapni
- c) ami a zöldségesnél éppen kapható

Miért jó az idénygyümölcs, -zöldség?

- a) sok benne az egészséges tápanyag
- b) drága
- c) több ezer kilométert utazik

Írjátok a táblára!

- Soroljátok fel minél több zöld színű tavasszal termő zöldséget és gyümölcsöt!
- Soroljátok fel minél több sárga színű nyáron termő gyümölcsöt!
- Soroljátok fel olyan zöldségeket, amik K betűvel kezdődnek és ősszel teremnek!