

sezónní kalendář ovoce a zeleniny



Čerstvá rajčata ze Španělska?

Není to zvláštní, že si můžete koupit zralé ovoce a zeleninu v kteroukoliv roční dobu? Jenže není rajče jako rajče... Například to španělské má na svědomí emise CO₂ z nafty nákladních aut a navíc bylo pravděpodobně trháno nezralé a stříkáno chemií, aby vydrželo cestu. A to platí pro většinu ovoce a zeleniny dovážené z ciziny.

Horší chuť, méně čerstvé, nižší obsah důležitých látek a vitamínů - to jsou důsledky dalekého transportu.

Sezónní kalendář

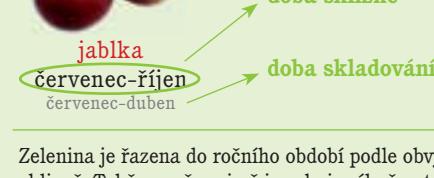
Vám přináší přehled o době zralosti a skladování českého ovoce a zeleniny. Ukazuje období, ve kterém je možné je běžně sehnat na tržnici nebo ve Vašem zelinářství. Toto ovoce a zelenina nemá na svědomí nadbytečnou spotřebu energie způsobenou dalekou přepravou nebo balením.

Čerstvé? Zdravé? Šetrné k životnímu prostředí?

Sezónní! Místní! BIO!

Nákup **sezónního** ovoce a zeleniny Vám zaručí maximální čerstvost a vynikající chuť. Orientací na **místní** produkty zamezíte zbytočnému převážení z místa na místo a podpoříte zemědělce ve svém okolí. **BIO** zemědělství (neboli ekologické zemědělství) nepoužívá syntetická hnojiva ani jedovaté pesticidy. BIO zemědělci tudíž produkují kromě zdravých potravin také zdravé životní prostředí s čistými vodami, půdou a vhodnými podmínkami pro život rostlin a živočichů.

?) Jak se zorientovat v kalendáři



Zelenina je řazena do ročního období podle obvyklé doby sklizně. Takže např. v zimě je velmi málo čerstvých druhů, ale zase můžeme sehnat spoustu skladované zeleniny.

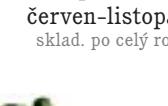
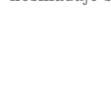
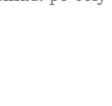
j a r o

cibule květen-září sklad. po celý rok	ředkvičky duben-říjen listopad	špenát květen-listopad neskladuje se	hlávkový salát květen-říjen neskladuje se	mangold květen-listopad neskladuje se	jahody květen-srpna neskladuje se
ledový salát květen-říjen neskladuje se	kedlubna květen-říjen říjen-listopad	květák květen-říjen říjen-listopad	pažitka květen-říjen neskladuje se	řeřicha leden-prosinec neskladuje se	polníček duben-prosinec neskladuje se

l é t o

cibule květen-září sklad. po celý rok	ředkvičky duben-říjen listopad	špenát květen-listopad neskladuje se	hlávkový salát květen-říjen neskladuje se	mangold květen-listopad neskladuje se	jahody květen-srpna neskladuje se
ledový salát květen-říjen neskladuje se	kedlubna květen-říjen říjen-listopad	květák květen-říjen říjen-listopad	mrkev červen-září sklad. po celý rok	brambory červen-říjen sklad. po celý rok	celer červenec-říjen sklad. po celý rok
hrášek červenec-srpna neskladuje se	rajská jablíčka červen-říjen říjen-listopad	paprika červenec-říjen neskladuje se	zelené fazolky červenec-září neskladuje se	feferonky červenec-říjen neskladuje se	brokolice červenec-říjen říjen-listopad
červená řepa červenec-říjen sklad. po celý rok	česnek červenec-srpna sklad. po celý rok	cuketa červen-říjen říjen-leden	kapusta červen-listopad listopad-únor	bílé zelí červen-listopad listopad-březen	pekingské zelí srpen-říjen říjen-únor
rybíz červenec-srpna neskladuje se	lilek červenec-říjen říjen-listopad	jablka červenec-říjen červenec-duben	dýně červenec-září září-únor	hrušky červenec-říjen červenec-únor	pórek červenec-listopad sklad. po celý rok
okurky červenec-srpna srpen-září	broskve/nektarinky červenec-září neskladuje se	bílá ředkev srpen-říjen říjen-leden	pažitka květen-říjen neskladuje se	řeřicha leden-prosinec neskladuje se	polníček srpen-únor neskladuje se

p o d z i m

					
cibule květen-září sklad. po celý rok	mrkev červen-září sklad. po celý rok	brambory červen-říjen sklad. po celý rok	celer červenec-říjen sklad. po celý rok	červená řepa červenec-říjen sklad. po celý rok	ředkvičky duben-říjen listopad
					
špenát květen-listopad neskladuje se	hlávkový salát květen-říjen neskladuje se	květák květen-říjen říjen-listopad	mangold květen-listopad neskladuje se	ledový salát květen-říjen neskladuje se	kedlubna květen-říjen říjen-listopad
					
bílá ředkve srpen-říjen říjen-leden	rajská jablídka červen-říjen říjen-listopad	paprika červenec-říjen neskladuje se	zelené fazolky červen-září neskladuje se	feferonky červenec-říjen neskladuje se	brokolice červen-říjen říjen-listopad
					
cuketa červen-říjen říjen-leden	kapusta červen-listopad listopad-únor	bílé zelí červen-listopad listopad-březen	pekingské zelí srpen-říjen říjen-únor	lilek červenec-říjen říjen-listopad	jablka červenec-říjen červenec-duben
					
dýně červenec-září září-únor	hrušky červenec-říjen červenec-únor	hroznové víno září-říjen neskladuje se	petržel září-říjen říjen-květen	růžičková kapusta září-únor listopad-únor	pórek červen-listopad sklad. po celý rok
					
broskve/nektarinky červenec-září neskladuje se	ořechy září-listopad sklad. po celý rok	pažitka květen-říjen neskladuje se	řeřicha leden-prosinec neskladuje se	polníček duben-prosinec neskladuje se	

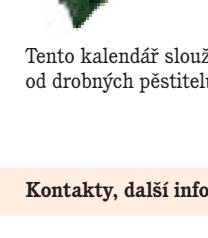
z i m a

			
růžičková kapusta září-únor listopad-únor	pórek červen-listopad sklad. po celý rok	řeřicha leden-prosinec neskladuje se	polníček duben-prosinec neskladuje se

?

Zdá se Vám, že v seznamu něco chybí?

Běžné sezónní lesní plody a ovoce jako například meruňky, třešně atd. jsou na trhu zpravidla jen v době jejich sklizně. Skladují se pouze velmi krátkou dobu nebo vůbec, a proto až na výjimky pocházejí od místních pěstitelů. I přesto je ale dobré si vždy ověřit jejich původ.



Tipy

- nakupujte sezónně zralé ovoce a zeleninu
- orientujte se podle označení původu, preferujte české nebo ještě lépe místní produkty
- zkuste vyhledávat značku BIO označující produkty ekologického zemědělství
- vypěstujte si vlastní ovoce a zeleninu na zahrádce, není to nic složitého

Tento kalendář slouží jen pro základní orientaci spotřebitele. Jednotlivé druhy lze jistě sehnat i jindy než je zde uvedené, zvláště od drobných pěstitelů a zahradkářů. Doby sklizně a skladování se liší podle oblasti a odrůdy i podle způsobu pěstování.

Kontakty, další informace:

Vydala: ZO ČSOP Veronica v květnu 2007.



Ekologická poradna Veronica - Zelený telefon města Brna
Panská 9, Brno 602 00, www.veronica.cz, veronica@veronica.cz, tel. 542 422 750

Centrum Veronica v Hostětíně
Hostětín 86, Bojkovice 687 71, www.veronica.cz/hostetin, hostetin@veronica.cz, tel. 572 630 670

Svaz ekologických zemědělců ČR
Nemocniční 53, P.O.BOX 116, Šumperk 787 01, pro-bio@pro-bio.cz, www.pro-bio.cz, tel. 583 216 609

Hnutí DUHA
Bratislavská 31, Brno 602 00, skupiny@hnutiduha.cz, www.hnutiduha.cz/bio/, tel. 545 214 431