

sezónní kalendář ovoce a zeleniny



Čerstvá rajčata ze Španělska?

Není to zvláštní, že si můžete koupit zralé ovoce a zeleninu v kteroukoli 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 většínu 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 zbytečnému 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



jablka

červenec-říjen
červenec-duben

doba sklizně

doba skladování

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-srpen
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-srpen
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

červen-srpen
neskladuje se



rajská jablíčka

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



červená řepa

červenec-říjen
sklad. po celý rok



česnek

červenec-srpen
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-srpen
neskladuje se



lilek

červenec-říjen
říjen-listopad



jablka

červenec-říjen
červenec-duben



dýně

červenec-září
září-únor



hrušky

červenec-říjen
červenec-únor



pórek

červen-listopad
sklad. po celý rok



okurky

červen-srpen
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 ředkev srpen-říjen říjen-leden	rajská jablíčka 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/nectarinky 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 zahrádkářů. Doby sklizně a skladování se liší podle oblastí a odrůdy i podle způsobu pěstování.

Kontakty, další informace:

Vydala: ZO ČSOP Veronica v květnu 2007.



VERONICA

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