

Да се храним сезонно през
МАРТ



ЗЕЛЕНЧУЦИ

моркови
картофи
гъби
кромид лук
чесън
цвекло **
пащърнак **
праз **
гулия
пресен лук *
пресен чесън *
рукола
маруля *
спанак *
репички *
коприва *
левурда *

ПЛОДОВЕ

тиква **
ябълки **

ЯДКИ

орехи
бадеми
лешници

ЖИВОТИНСКИ ПРОДУКТИ

телешко месо
свинско месо
кокоши яйца
пъдпъдъчи яйца
риба

ПОДПРАВКИ

магданоз
копър
розмарин
прясна
самардала



* Продуктите са в началото на сезона си. Избирайте от местни производители.
** Продуктите са в края на сезона си. Избирайте от местни производители.
*** Голяма част от рибата е от развъдници. Избирайте див улов.