

Да се храним сезонно през **ЮЛИ**



www.know-how-to-cook.com



ЗЕЛЕНЧУЦИ

тиквички
краставици
домати
чушки
патладжан
зелен/жълт боб
манголд
бамя
чесън
лук
пресни картофи
моркови
гъби
царевица *

ПЛОДОВЕ

кайсии
малини
сливи
ябълки (ранни)
круши петровки **
дини
пъпеши
касис
цариградско грозде
праскови

ЖИВОТИНСКИ ПРОДУКТИ

заешко месо
пилешко месо
телешко месо
кокоши яйца
пъдпъдъчи яйца
риба
морски дарове

ПОДПРАВКИ

копър
магданоз
мащерка
розмарин
салвия
кориандър
джоджен
мента
босилек



* 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.