



Calendarul legumelor și fructelor în funcție de sezon

"Natura are grijă să ne ofere toate cele necesare. Relieful variat în care se găsește țara noastră contribuie la dezvoltarea unei flore diverse, specifice fiecărui anotimp, astfel că, de-a lungul anului te vei bucura de o multitudine de legume și fructe.

Ține cont de ciclul bine stabilit al naturii și vei avea întregul an fructe și legume proaspete și delicioase pe masă. "

Cuprins

04 De ce să consumi legume și fructe de sezon?

05 Beneficiile consumului produselor de sezon

- Importanța consumului de fructe și legume proaspete
- Vitaminele și mineralele din verdețuri

06 Ce poți consuma în funcție de anotimp?

- Ce alimente poți mânca primăvara?
- Ce alimente poți mânca vara?
- Ce alimente poți mânca toamna?
- Ce alimente poți mânca iarna?

09 Tabelul fructelor și legumelor în funcție de lună



De ce să consumi legume și fructe de sezon?

După o iarnă lungă, organismul are nevoie să se detoxifice, iar natura îți oferă cea mai bună soluție. Pune la păstrat fructele și legumele mai rezistente, pregătește conserve, iar iarna îți va fi la fel de bogată precum în celelalte anotimpuri.

Pentru acest lucru este de folos **să cunoști alimentele care apar în fiecare sezon**. O metodă bună este să cumperi din piață. Fructele și legumele crescute în ritmul lor natural, consumate în sezonul specific sunt mai gustoase, iar mâncărurile tale vor fi mai aromate.

Primăvara apar verdețurile perfecte după alimentele greoaie consumate pe timp de iarnă. Când temperaturile crescute din **vară** ne copleșesc, natura ne pune la dispoziție o mulțime de fructe delicioase și legume cu care ne putem răcori, integrându-le în rețete de salate, sucuri sau smoothie-uri.

De cum vine **toamna**, corpul începe să se pregătească pentru iarnă. Gama largă de legume specifice acestui anotimp îți oferă o bogăție de vitamine și minerale pentru a-ți întări imunitatea. Iar **iarna** poate fi la fel de plină de fructe și legume, dacă ai strâns din timp în cămară bunătăți: fructe uscate, rădăcinoase, borcane cu zacuscă, compoturi și alte delicii.

Ciclul naturii este în concordanță cu necesitățile organismului. Prin roadele pe care le oferă fiecare anotimp, poți să menții mai ușor echilibrul în alimentația ta.

Beneficiile consumului produselor de sezon

Ține cont de fructele și legumele care apar în fiecare anotimp, iar nevoile nutriționale ale organismului tău vor fi satisfăcute fără să depui prea mult efort. Primăvara vei savura un meniu verde, bogat în fier, vara te vei răcori cu fructe suculente, toamna te vei desfăta cu legume proaspete și apetisante, iar iarna te vei încălzi cu mâncare caldă din produse strânse de-a lungul anului.

Importanța consumului de fructe și legume proaspete

Include în alimentația ta zilnică fructe și legume care îți vor asigura necesarul de nutrienți. Aceste alimente reprezintă cea mai importantă sursă de vitamine și minerale de care organismul are nevoie. Conțin multă apă, sunt bogate în fibre, ajută la întărirea sistemului imunitar și contribuie la realizarea unei bune digestii. În funcție de sezon, organismul are nevoi specifice, iar consumul de fructe și legume specifice unei anumite perioade te ajută să îți menții echilibrul în alimentație și asigură buna funcționare a organismului.

Necesarul de vitamina A, vitamină benefică pentru piele și ochi îl poți obține din fructele și legumele portocalii sau galbene. Poate ești și tu printre cei cărora, în copilărie, mamele sau bunicii le dădeau să ronțăie morcovi. Strugurii roșii, murele, afinele, prunele, coacăzele, vinetele sunt o sursă importantă de antioxidanți. Legumele sunt foarte bogate în vitamina C și caroten și au puține glucide, lipide și proteine. Totodată, consumul lor stimulează intelectul și ajută la eliminarea toxinelor din organism.

Vitaminele și mineralele din verdețuri

Verdețurile nu le vei găsi pe toată durata anului, așa că profită de ele cât poți atunci când apar. Vitaminele și mineralele din acestea reprezintă cea mai bună sursă de energie pentru organism. În primăvară, când corpul are nevoie de o revitalizare după lunga și recea iarnă, verdețurile sunt ce îți trebuie. Sunt un bun detoxifiant și ajută la fortificarea organismului datorită conținutului mare de fier, fibre, calciu și vitamina C. Vei găsi multă vitamina C în frunzele verzi de leuștean, pătrunjel, mărar, țelină, spanac, ștevie sau ceapă verde.



Ce poți consuma în funcție de anotimp?

S

chimbările de anotimp vin cu modificări și asupra corpului. Necesitățile lui se schimbă, iar fructele și legumele care apar de-a lungul anului corespund cerințelor noastre nutriționale. Iată ce alimente sunt disponibile în țara noastră și ce mâncăruri delicioase poți prepara cu ele.

Ce alimente poți mânca primăvara?

Primăvara este anotimpul verdețurilor. Organismul are nevoie de o detoxifiere, iar natura îți pune la dispoziție alimentele necesare. În această perioadă te poți bucura de: leuștean, leurdă, unișor, frunze de păpădie, lobodă, spanac, salată verde, usturoi verde, ceapă verde, mărar, lăptucă, mentă, corcodușe verzi, mere verzi, ridichi roșii, flori de soc, busuioc, muguri de pin, cireș de mai, căpșune.

În acest sezon sunt disponibile o mulțime de verdețuri din care poți găti o mulțime de rețete delicioase și hrănitoare: mâncare de ștevie sau de urzici, urzici cu usturoi sau cu hrean, supă cremă de leurdă cu urzici, tartă cu leurdă, ciorbă de ștevie. Mâncărurile tale vor fi mai savuroase dacă le îmbogățești cu ierburi aromatice de primăvară. Cum ar fi această rețetă gustoasă de [langoși cu mărar](#).

Având la dispoziție atât de multe tipuri de verdețuri, spre finalul primăverii, atunci când căldura verii începe să se simtă, te poți răcori cu numeroase [feluri de salate](#) din produsele disponibile. Le poți consuma ca garnitură sau ca atare.

Ce alimente poți mânca vara?

Pe cât este de călduroasă vara, pe atât este de generoasă cu roadele. Răcorește-te întreaga vară cu sucuri și smoothie-uri gustoase, pline de vitamine. Ai la dispoziție o multitudine de fructe și legume pe care le poți îmbina pentru a obține cele mai gustoase rezultate: fructe de pădure, mere de vară, pere, piersici, căpșuni, castraveți, rădăcinoase, pepene verde, pepene galben, etc. Este important să mănânci variat, iar vara îți permite să faci acest lucru cu ușurință. Începe diminețile de vară cu fructe, continuă cu o [salată de legume](#) sau cu carne ori [peste](#) la prânz, iar la cină o [supă răcoritoare de roșii](#). Pe timpul verii, în păduri apar multe specii de [ciuperci](#) numai bune dacă le gătești cu smântână și usturoi.

Indiferent de canicula de-afară e dificil să te abții de la gustări. Ține mereu fructele la îndemână, iar din când în când răsfăță-te cu tartă cu fructe, [tartă cu legume](#) ori cu [brioșe pufoase](#). În weekend-urile petrecute cu prietenii sau cu familia, când grătarul e pretext de revedere, alături de carni și [legume succulente](#) pentru a păstra echilibrul în alimentație.

Ce alimente poți mânca toamna?

Vremea se răcește, ploile sunt dese, iar corpul începe să devină obosit. Toamna, însă, e bogată și pune la dispoziție o mulțime de bunătăți nutritive care să te ajute să îți păstrezi energia. Pe podium, în acest sezon, sunt merele, perele, prunele, gutuile, dovleacul, vânăta, sfecla roșie, gogoșarul, strugurii alături de multitudinea de legume specifice toamnei. În aceste luni, organismul se pregătește pentru sezonul rece și este important să consumi produse foarte hrănitoare care să îți crească imunitatea.

Mulți nutrienți găsești în [supa cremă de dovleac](#). Nu este doar incredibil de gustoasă, ci și benefică organismului. Ingredientul de bază, dovleacul, conține antioxidanți, vitamina A și vitamina C. Poate ai mai încercat binecunoscuta plăcintă cu dovleac, gătită de bunica sau mama ta în copilărie, dar ce spui de ceva mai modern cum ar fi [lasagna cu dovleac](#)? Dacă ești printre cei care se dau în vânt după această legumă de toamnă, iată câteva [idei de rețete delicioase cu dovleac](#) pe care să le încerci.

Din abundență vei găsi și mere, foarte gustoase mâncate proaspete, dar și sub formă de desert. Bunica știe o rețetă foarte aromată de [prăjitură cu mere](#), cu gust delicat de scorțișoară. Pentru a te bucura de bogăția gusturilor de toamnă, încearcă această rețetă hrănitoare de [legume succulente la cuptor](#).

Îți mai amintești primele zile de toamnă când, dornic de ultimele zile de joacă dinaintea începerii școlii, ungeai o felie de pâine cu [salată de vinete](#) și fugeai să te vezi cu prietenii tăi? Vânăta este o legumă foarte nutritivă și conține fier, atât de necesar organismului în această perioadă de tranziție.

Ce alimente poți mânca iarna?

În sezonul rece, corpul are nevoie de cei mai mulți nutrienți pentru a-și menține temperatura. Pe timp de iarnă, poți savura mâncărurile aromate de rădăcinoase. Acestea rezistă pentru mai mult timp, iar tu te vei putea bucura zilnic de gustul și beneficiile legumelor.

Sfecla roșie, păstârnacul, țelina, morcovii, napii au un conținut ridicat de fibre. Încălzește-te cu supe cremă făcute cu diferite combinații din aceste produse. Încearcă și o mâncare doar din legume precum [borșul de fasole](#), apoi alternează cu preparate din carne cu garnitură de legume pentru o alimentație echilibrată.

Cartoful este vedetă în multe rețete: [cartofi țărănești cu kaizer](#), [șnițel de pui crocant cu salata și cartofi](#), [pui prăjit cu cartofi dulci](#), [piept de rață cu cartofi piure](#).

Asigură-te că pe timp de iarnă consumi suficienți carbohidrați, proteine și fibre, alături de vitamine și minerale. Vor contribui la imunizarea organismului, atât de necesară mai ales pe timp de iarnă. Pentru a-ți proteja corpul și mai mult în timpul sezonului rece, adaugă în mâncare condimente și mirodenii.

Iată câteva [condimente](#) care nu trebuie să lipsească din bucătăria ta în această perioadă. O cantitate importantă de antioxidanți și fibre poți lua și din varză. Prin urmare, încearcă o rețetă tradițională de [varză călită](#) ca la mama acasă.

În perioada sărbătorilor cu toții sunt tentați să consume mai multă carne, însă nu uita că o garnitură de legume este și hrănitoare, și benefică organismului.

Tabelul fructelor și legumelor în funcție de lună

IANUARIE

Legume:

//// nap, sfeclă, morcovi, țelină (rădăcină), pătrunjel (rădăcină), ridichi negre, ceapă uscată, păstârnac, cartofi, fasole uscată

Fructe:

//// mere, pere, nuci, prune uscate



FEBRUARIE

Legume:

//// nap, sfeclă, morcovi, țelină (rădăcină), pătrunjel (rădăcină), ridichi negre, ceapă uscată, păstârnac, cartofi, fasole uscată

Fructe:

//// mere, pere, nuci, prune uscate



MARTIE

Legume:

//// păstârnac, urzici, ștevie, spanac, frunze de păpădie, leuștean, leurdă, unișor, lobodă, salată verde, ceapă verde, usturoi verde, lăptucă, mărar, busuioc, țelină, pătrunjel

Fructe:

//// mere





APRILIE

Legume:

//// urzici, ștevie, spanac, frunze de păpădie, leuștean, leurdă, unișor, lobodă, salată verde, ceapă verde, usturoi verde, lăptucă, ridichi, mentă, pătrunjel, mărar

Fructe:

//// mere verzi, corcodușe verzi, pere verzi



MAI

Legume:

//// ceapă verde, usturoi verde, spanac, lobodă, salata verde, ridichi, mărar, busuioc, mazăre verde, fasole verde, pătrunjel, cartofi noi, leuștean

Fructe:

//// flori de soc, muguri de brad, fragi, cireșe, caise



IUNIE

Legume:

//// ceapă verde, usturoi verde, spanac, salată verde, ridichi, mărar, cimbru, pătrunjel verde, tarhon, oregano, mentă, mazăre verde, fasole păstăi, dovlecei, sfeclă, morcovi, păstârnac, roșii, castraveți, gulii, sparanghel, conopidă, cimbru, ciuperci, pătrunjel, leuștean, rubarbă, lobodă

Fructe:

//// căpșuni, caise, zmeură, afine, flori de soc, vișine, cireșe, corcodușe



IULIE

Legume:

//// sfeclă, ceapă galbenă, păstârnac, ceapă verde, ciuperci, varză, mărar, salată verde, cimbru, pătrunjel, tarhon, oregano, mentă, morcovi, cartofi, roșii, castraveți, busuioc, ardei gras, ardei iute, ardei kapia, vinete, conopidă, gulii, fasole păstăi, porumb dulce, broccoli, dovlecei, mazăre, leuștean

Fructe:

//// cireșe, vișine, caise, piersici, coacăze, mure, afine, pepene galben, pepene verde, căpșuni, zmeură



AUGUST

Legume:

//// mărar, cimbru, pătrunjel, leuștean, tarhon, oregano, mentă, morcovi, salată verde, roșii, castraveți, busuioc, ardei gras, vinete, gulii, porumb dulce, ardei iute, ardei gras, ardei kapia, țelină (rădăcină), pătrunjel (rădăcină), ridichi negre, ceapă uscată, sfeclă, ciuperci, cartofi, conopidă, broccoli, păstârnac, varză, dovleac plăcintar, gulie, hrean, dovlecei

Fructe:

//// mere, pere, gutui, prune, nuci, pepene galben, pepene verde, nectarine, piersici, caise, zmeură, căpșuni, mure

SEPTEMBRIE

Legume:

//// salata verde, ridichi, cimbru, tarhon, oregano, mentă, fasole păstăi, dovlecei, sfeclă, morcovi, roșii, castraveți, busuioc, ardei gras, vinete, gulii, porumb dulce, ardei iute, ardei gras, ardei kapia, gogoșari, țelină (rădăcină), pătrunjel (rădăcină), ridichi, ceapă uscată, fasole boabe, varză, conopidă, broccoli, praz, păstârnac, varză, ciuperci, cartofi, dovleac plăcintar, hrean

Fructe:

//// struguri, prune, mere, pere



OCTOMBRIE

Legume:

//// sfeclă, morcovi, busuioc, castraveți, țelină (rădăcină), pătrunjel (rădăcină), ridichi, ceapă uscată, varză, cartofi, conopidă, broccoli, praz, păstârnac, ciuperci, dovleac plăcintar, fasole, ardei gras, ardei iute, ardei kapia, gogoșari, roșii, castraveți, vinete, gulii, hrean

Fructe:

//// fructe de soc, castane, struguri, mere, pere, gutui, nuci





NOIEMBRIE

Legume:

//// sfecă, morcovi, țelină (rădăcină), pătrunjel (rădăcină), ridichi, ceapă uscată, păstârnac, ciuperci, varză, cartofi, dovleac plăcintar, fasole

Fructe:

//// cătină, mere, pere, nuci, gutui



DECEMBRIE

Legume:

//// sfecă, morcovi, busuioc, țelină (rădăcină), pătrunjel (rădăcină), ridichi negre, ceapă uscată, păstârnac, ciuperci, cartofi, fasole

Fructe:

//// mere, pere, prune uscate, nuci, alune de pădure crude

Natura este prietenul de nădejde al alimentației echilibrate. Încrede-te în ea și trăiește în armonie cu aceasta. Vei avea numeroase beneficii de pe urma consumului produselor de sezon, atât fizice, cât și intelectuale. Ținând cont de fructele și legumele specifice unui anumit anotimp, îți este și mai ușor să răspunzi la permanenta întrebare "Ce gătesc astăzi?".

Așadar, verifică ce fructe și legume sunt în luna curentă, alege ingredientele preferate și pune de-o rețetă ca la mama acasă.

**Cu drag,
Bunica**

