

KAUSIRUOKAKALENTERI



SYÖ SESONGIN MUKAAN – MAKUA
YMPÄRI VUODEN

NELLI RISTEVIRTA

TAMMIKUU



HEDELMÄT

Appelsiini
Veriappelsiini
Mango
Greippi
Avokado
Omena (talvilajikkeet)
Kookospähkinä

JUUREKSET

Bataatti
Maa-artisokka
Porkkana
Mustajuuri

VIHANNEKSET

Keräkaali
Keltasipuli

KUUKAUDEN VALINTA
PORKKANA

Tiesitkö, että tammikuu on erinomaista aikaa nauttia porkkanoista? Tämä monipuolinen vihannes on täynnä ravinteita, kuten beetakaroteenia, joka muuntuu kehossa A-vitamiiniksi. Tammikuussa porkkanat ovat erityisen makeita ja rapeita, ja niitä voi käyttää erilaisissa ruuissa, kuten keitoissa, salaateissa tai vaikka naposteltavina. Anna porkkanoiden pirstää talven aterioita!

HELMIKUU



HEDELMÄT

Appelsiini
Mango
Greippi
Kiivi
Hunajapomelo
Veriappelsiini
Verimandariini
Avokado

JUUREKSET

Bataatti
Nauris
Lanttu
Mustajuuri
Porkkana
Sipuli

KUUKAUDEN VALINTA
APPELSIINI

Tiesitkö, että helmikuu on sitrushedelmien aikaa? Tällöin appelsiinit, sitruunat ja muut sitrushedelmät ovat parhaimmillaan niiden makeuden ja mehukkuuden huipussaan. Sitrushedelmät tuovat piristystä talviseen ruokavalioon ja tarjoavat runsaasti C-vitamiinia ja muita hyödyllisiä ravintoaineita.

MAALISKUU



HEDELMÄT

Banaani
Papaja
Mango
Limetti
Päärynä
Mandariini
Ruokabanaani
Kookospähkinä

JUUREKSET

Salaatit
Juuriselleri
Punajuuri
Lanttu
Peruna
Porkkana

KUUKAUDEN VALINTA
BANAANI

Tiesitkö, että maaliskuu on yksi parhaista ajoista nauttia erilaisista banaaneista? Tämä johtuu siitä, että monissa banaaneja tuottavissa maissa sato on tuolloin runsaimmillaan, mikä tekee banaaneista erityisen makeita ja mehukkaita. Lisäksi banaanit ovat täynnä energiaa ja ravinteita, kuten kaliumia, joten ne ovat loistava valinta kevään piristykseksi!

HUHTIKUU



HEDELMÄT

Ananas
Karambola
Passionhedelmä
Mandariini
Sitruuna
Verigreippi
Banaani

JUUREKSET

Bataatti

VIHANNEKSET

Paprika
Parsakaali
Varhaiskaali
Munakoiso

KUUKAUDEN VALINTA
ANANAS

Tiesitkö, että huhtikuu on loistavaa aikaa nauttia ananaksista? Tämä mehukas ja trooppinen hedelmä on täynnä makua ja vitamiineja, kuten C-vitamiinia ja mangaania. Huhtikuussa ananakset ovat erityisen makeita ja herkullisia, ja niitä voi käyttää monipuolisesti: raakana salaateissa, smoothieissä tai vaikkapa grilliherkkuna. Anna ananaksen tuoda auringon maku kevätmenuusi!

TOUKOKUU



HEDELMÄT

Litsi
Papaija
Mandariini
Hunajameloni

JUUREKSET

Retiisi
Varhaisperuna

VIHANNEKSET

Raparperi
Kurkku
Varsikukkakaali
Varsiparsakaali
Kesäkurpitsa
Tomaatit
Punasipuli

KUUKAUDEN VALINTA
PERUNA

Tiesitkö, että toukokuu on uuden perunan kauden alku? Uudet perunat ovat silloin parhaimmillaan, ja niiden maku on erityisen mieto ja herkullinen. Kevätsadon perunat ovat myös ravintorikkaita ja sisältävät runsaasti C-vitamiinia sekä kuitua. Toukokuu on siis täydellinen aika nauttia perunoista monipuolisissa ruoissa!

KESÄKUU



HEDELMÄT & MARJAT

Nektariini
Kirsikka
Persikka
Vesimeloni
Cantaloupe

JUUREKSET

Porkkana
Nauris
Varhaisperuna
Retiisi

VIHANNEKSET

Herne
Kevätsipuli
Luumutomaatti
Jääsalaatti

KUUKAUDEN VALINTA
HERNE

Tiesitkö, että, tuoreena poimitut herneet ovat makeita, rapeita ja täynnä ravintoaineita, kuten proteiinia ja kuitua. Kesäkuussa herneenpalot ovat erityisen mehukkaita, ja ne sopivat täydellisesti naposteltaviksi sellaisenaan tai lisättäväksi kesäisiin salaatteihin ja ruokiin.

HEINÄKUU



HEDELMÄT & MARJAT

Mansikka
Vadelma
Viinirypäleet
Herukat
Nektariini

VIHANNEKSET

Avomaankurkku
Kesäkurpitsa
Pinaatti
Sipulit
Tomaatti
Parsakaali
Chilit
Herne

KUUKAUDEN VALINTA
MANSIKKA

Tiesitkö, että heinäkuu on kotimaisen mansikan sesonkiaikaa? Juuri silloin suomalaiset mansikat ovat makeimmillaan ja täynnä kesän makua. Ne ovat myös todellisia vitamiinipommeja, sillä ne sisältävät runsaasti C-vitamiinia ja antioksidantteja. Heinäkuu on täydellinen aika nauttia tuoreista mansikoista suoraan pellolta tai herkullisissa jälkiruoissa!

ELOKUU



HEDELMÄT & MARJAT

luumu
Mustikka
Omenat (kesälajikkeet)
Karviainen
Rypäleet

VIHANNEKSET

Kurkku
Munakoiso
Maissi
Paprika
Sipulit
Chilit
Fenkoli
Kukkakaali
Parsakaali

KUUKAUDEN VALINTA
OMENA

Tiesitkö, että elokuu on kotimaisen omenan satokauden alku? Tällöin omenat alkavat kypsyä ja maistuvat erityisen raikkailta ja mehukkailta. Kotimaiset omenat ovat täynnä kuitua, vitamiineja ja antioksidantteja, tehden niistä loistavan ja terveellisen välipalan. Elokuu on täydellinen aika poimia omenoita suoraan puusta ja nauttia niiden tuoreudesta!

SYYSKUU



HEDELMÄT & MARJAT

Luumu
Omenat (kesälajikkeet)
Puolukka
Kiwano

JUUREKSET

Palsternakka
Valkojuuri
Keltajuuri

VIHANNEKSET

Maissi
Suippopaprika
Kiinankaali
Lehtikaali
Fenkoli

KUUKAUDEN VALINTA
MAISSI

Tiesitkö, että syyskuussa maissi on parhaimmillaan? Se on makeaa ja mehukasta, täynnä kuitua sekä vitamiineja, kuten B- ja C-vitamiinia. Syyskuussa maissi on erityisen monikäyttöinen – se sopii niin grillattavaksi, keitettäväksi kuin erilaisiin syksyn ruokiin lisättäväksi!

LOKAKUU



HEDELMÄT & MARJAT

Karpalo
Pihlajanmarja
Omenat (talvilajikkeet)
Päärynä
Satsuma

JUUREKSET

Raitajuuri
Sokerijuurikas

VIHANNEKSET

Lehtikaali
Kyssäkaali
Valkokaali
Sipulit
Ruusukaali
Kurpitsat

KUUKAUDEN VALINTA
KARPALO

Tiesitkö, että lokakuu on kotimaisen karpalon satokausi? Juuri silloin karpalot ovat parhaimmillaan – mehukkaita ja täynnä kirpeää makua. Karpalot sisältävät runsaasti antioksidantteja ja C-vitamiinia. Ne sopivat erinomaisesti esimerkiksi smoothien, leivonnaisten, kastikkeiden ja vaikka puuron maustamiseen. Lokakuu on täydellinen aika nauttia kotimaisista karpaloista!

MARRASKUU



HEDELMÄT

Granaattiomena
Omenat (talvilajikkeet)
Satsuma
Persimoni
Guava

JUUREKSET

Keltajuuri
Nauris
Palsternakka
Maa-artisokka

VIHANNEKSET

Kurpitsat
Ruusukaali
Suippokaali
Punakaali

KUUKAUDEN VALINTA
GRANAATTIOMENA

Tiesitkö, että marraskuu on granaattiomenan sesonkiaikaa? Tämä eksoottinen hedelmä on täynnä makeita siemeniä ja kirkasta punaista väriä, jotka tuovat syksyn kaamokseen piristystä. Granaattiomenat ovat loistava lisä moniin ruokiin ja juomiin, ja niiden runsaat antioksidantit tekevät niistä terveyspommein. Anna marraskuun tuoda granaattiomenat pöytäsi ja nauti niiden herkullisesta mausta ja kauniista ulkonäöstä!

JOULUKUU



HEDELMÄT

Persimoni
Päärynä
Klementiini
Satsuma

JUUREKSET

Lanttu
Punajuuri
Porkkana
Raitajuuri
Keltajuuri
Bataatti

VIHANNEKSET

Punasipuli
Ruusukaali
Kiinankaali
Väriporkkana

KUUKAUDEN VALINTA
PERSIMONI

Tiesitkö, että joulukuu on persimonin sesonkiaikaa? Persimonit ovat kauniin oransseja ja makeita hedelmiä, jotka tuovat väriä talven ruokapöytään. Ne ovat erityisen mehukkaita ja ravinteikkaita, sisältäen runsaasti kuitua ja vitamiineja, kuten A- ja C-vitamiinia. Joulukuussa persimonit sopivat erinomaisesti niin salaatteihin, jälkiruokiin kuin naposteltavaksi sellaisenaan. Anna persimonin makeuden tuoda joulun tunnelmaa!