

Skema med fire sæsoner for danske frilandsfrugter, -grøntsager, nødder, kartofler og vilde planter.

Sidste kolonne er udenlandsk sæson på ofte brugte råvarer

Årstid	Frugt	Grøntsager	Vilde bær og planter	Udenlandsk sæson
Vinter	Æbler	<ul style="list-style-type: none">• gulerod• grønkål• hvidkål• hvidløg• julesalat• løg• pastinak• peberrod• persillerod• porre• rosenkål• rødbede• rødkål• savoykål• selleri <p>Knolde:</p> <ul style="list-style-type: none">• jordskok• kartofler		<ul style="list-style-type: none">• ananas• appelsin• avocado• banan• citron• daddel• figen• grape• kiwi• klementin• lime• mandarin

Årstid	Frugt	Grøntsager	Vilde bær og planter	Udenlandsk sæson
Forår	<ul style="list-style-type: none"> Rabarber 	<ul style="list-style-type: none"> Asparges løvstikke majroe purløg radiser rucola salat spinat <p>Knolde:</p> <ul style="list-style-type: none"> kartofler, nye 	<ul style="list-style-type: none"> brændenælde bøgeblad granskud Kvan - stilke ramsløg skovmærke skovsyre skvalderkål tusindfryd viol 	<ul style="list-style-type: none"> artiskokker banan mango passionsfrugt

Årstid	Frugt	Grøntsager	Vilde bær og planter	Udenlandsk sæson
Sommer	<ul style="list-style-type: none"> • Blommer • brombær • hindbær • jordbær • kirsebær • mirabel • ribs • solbær • stikkelsbær 	<ul style="list-style-type: none"> • agurk • asparges • blomkål • broccoli • bønner • fennikel • forårsløg • gulerødder, sommer • hvidløg • krydderurter - diverse • løg • majroe • majs • radiser • rucola • salat – hovedsalat og icebergsalat • sommerhvidkål • spidskål • spinat • squash • svampe • sukkerærter • tomat • ærter <p>Knolde:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kartofler, nye 	<ul style="list-style-type: none"> • blomster • gederams – stænglen • hyben • hybenroser • hyldeblomst • Kvan - frø • skovhindbær • skovjordbær • tyttebær 	<ul style="list-style-type: none"> • abrikos • aubergine • citron • figen • fersken • melon • nektarin

Årstid	Frugt	Grøntsager	Vilde bær og planter	Udenlandsk sæson
Efterår	<ul style="list-style-type: none"> • blommer • blåbær • brombær • ferskner • pærer • vindruer, • æbler 	<ul style="list-style-type: none"> • blegselleri • blomkål • broccoli • fennikel • gulerødder • græskar • hvidkål • hvidløg • kinakål • løg • majs • pastinak • peberrod • persillerod • porrer • rosenkål • rødkål • rucola • rødbeder • savoykål • selleri • squash • svampe • tomat <p>Knolde:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kartofler 	<ul style="list-style-type: none"> • brombær • hasselnødder • havtorn • hyben • hyldebær • rønnebær • svampe • tranebær • tyttebær • valnødder 	<ul style="list-style-type: none"> • appelsin • aubergine • citron • grape • vindruer

Fisk er klimavenligt

Fisk er også i sæson. Det er generelt mere klimavenligt at spise fisk og kylling end at spise oksekød, da produktionen af oksekød udleder mere CO2 end produktionen af fisk og kylling.

I skemaet herunder kan du se sæsonen for forskellige fiskearter.

Årstid	Fisk
Vinter	Torsk, brosme, ising, kuller, lange, rødfisk, musling
Forår	Stenbider, brosme, hornfisk, sild, ising, kuller, lange, sej, fjæsing, fjordrejer, musling, stenbiderrogn
Sommer	Laks, rødspætte, ising, makrel, kuller, multe, sej, havørred, bækørred, fjordrejer, krabber, jomfruhummer
Efterår	Skrubbe, makrel, sild, brosme, ising, kuller, havørred, havbars, rødtunge, musling, ørredrogn