**Όσοι θέλετε να βάζετε μόνο φρέσκα φρούτα και λαχανικά στο πιάτο σας, ο παρακάτω οδηγός σας είναι άκρως απαραίτητος.**

Με την εμφάνιση των θερμοκηπίων μπορούμε και βρίσκουμε όλα τα **φρέσκα φρούτα και λαχανικά** σχεδόν όλες τις εποχές του χρόνου, αλλά υπό φυσιολογικές συνθήκες κάθε μήνα του χρόνου παράγονται τα εξής φρούτα και λαχανικά:

**Ιανουάριος**

**Φρούτα:** πορτοκάλια, λεμόνια, μανταρίνια, γκρέιπ φρουτ, μήλα.

**Λαχανικά:** άνηθος, μαϊντανός, μπρόκολο, παντζάρι, πράσα, ραδίκια, ράπα, λαχανάκια Βρυξελλών, λάχανο, σέλινο, σέσκουλο, σπανάκι, φινόκιο, αβοκάντο, κουνουπίδι, μαρούλια, καρότο.

**Φεβρουάριος**

**Φρούτα**: τον Φεβρουάριο τα φρούτα είναι τα ίδια που υπάρχουν και τον Ιανουάριο, μόνο που τα μήλα αρχίζουν να μειώνονται και απαιτείται συντήρηση στο ψυγείο.

**Λαχανικά:** τα ίδια λαχανικά με τον Ιανουάριο και επιπλέον αγκινάρα και αντίδια.

**Μάρτιος**

**Φρούτα**: τα ίδια με τον Φεβρουάριο χωρίς το γκρέιπ φρουτ.

**Λαχανικά:** τα ίδια λαχανικά με το Φεβρουάριο και επιπλέον σπαράγγια λευκά και πράσινα, αρακάς και ραπανάκι.

**Απρίλιος**

**Φρούτα:** τα ίδια με τον Μάρτιο.

**Λαχανικά:** κολοκυθάκια, κουκιά, ράπα (τελευταία),  αγκινάρες, αβοκάντο, άνηθος, αρακάς, καρότο, κουνουπίδι, κρεμμύδια φρέσκα, λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών, μαϊντανός, μαρούλι, μπρόκολο, παντζάρι, πράσο, ραδίκια, σπαράγγια, σέσκουλο, σπανάκι.

**Μάιος**

**Φρούτα:** καλοκαιρινά πορτοκάλια (Βαλένσια), φράουλες, κεράσια, βερίκοκα, μούσμουλα, πρώιμα πεπόνια.

**Λαχανικά:** αβοκάντο, βλίτα, φασολάκια, πρώιμα αγγούρια, πρώιμες μελιτζάνες, άνηθος, αντίδι, αρακάς, καρότο, κολοκυθάκια, λάχανο, μαϊντανός, μάραθο, μαρούλι, παντζάρι, πιπεριά, ραδίκια, ραπανάκια, σέλινο, σέσκουλο, σπανάκι, σπαράγγια και μπρόκολο (τελευταία).