

# Vinterens friske varer

Sæt fokus på sæsonens varer. Det sparer penge og giver den bedste smag. Nogle grønsager og frugter er i sæson året rundt, se side 9. Andre har en kortere sæson, se skemaet nedenfor.

Når det gælder grønsager, skelner man mellem fine og grove:

- **Fine** grønsager indeholder som regel maks. 1,5 g kostfibre pr. 100 g.
- **Grove** grønsager indeholder som regel 1,5-6 g kostfibre pr. 100 g.

	GRØNSAGER	FRUGT	FISK
DECEMBER	<p><b>Fine</b> Glaskål Kinakål Savojkål</p> <p><b>Grove</b> Hvidkål Jordskok Pastinak Persillerod Porre Rosenkål Rødbede Rødkål Selleri*</p>	Clementin Æble*	Fiskefars (eller pluk til fiskefars). Ising Laks Lange Lyssej Muslinger Mørksej Rødspætte Sild Skrubbe Torsk
JANUAR	<p><b>Fine</b> Glaskål Kinakål Savojkål</p> <p><b>Grove</b> Hvidkål Jordskok Pastinak Persillerod Porre Rosenkål Rødbede Rødkål Selleri*</p>	Clementin Æble*	Aborre Fiskefars (eller pluk til fiskefars) Gedde Ising Laks Lange Lyssej Muslinger Mørksej Rødspætter Sild Skrubber Torsk Torskerogn
FEBRUAR	<p><b>Fine</b> Kinakål Savojkål</p> <p><b>Grove</b> Hvidkål Jordskok Pastinak Persillerod Porre Rosenkål Rødbede Selleri*</p>	Clementin Æble*	Aborre Fiskefars (eller pluk til fiskefars) Gedde Ising Laks Lange Lyssej Muslinger Mørksej Rødspætter Sild Skrubber Torsk

\* I sæson hele året, men dansk sæson her.

Kilder: groenttorvet.dk og saesonforgodsmag.dk