

Категория	Что в сезоне	Чем полезны	Как использовать
Фрукты	Яблоки	Витамин С, клетчатка	Свежие, компоты, пироги
	Груши	Калий, лёгкие для пищеварения	Десерты, салаты
	Виноград	Антиоксиданты, энергия	Свежий, сок, вино
	Сливы, алыча	Витамины группы В	Варенье, соусы
Соплодие	Инжир	Кальций, магний, клетчатка	Свежий, джемы, выпечка
Ягоды	Ежевика	Железо, витамин С	Смузи, морсы
	Калина	Иммунитет, профилактика простуды	Чай, морсы
	Клюква	Антиоксиданты, витамин С	Морсы, соусы
	Брусника	Укрепляет иммунитет, улучшает обмен веществ	Варенье, морсы
	Облепиха	Витамины А, С, Е	Масло, сок, морсы
	Черника	Зрение, антиоксиданты	Смузи, пироги
Овощи	Кабачки, цукини	Лёгкие, низкокалорийные	Оладьи, запеканки
	Морковь	Каротин для зрения	Салаты, супы
	Свёкла	Улучшает обмен веществ	Борщ, винегрет
	Болгарский перец	Витамины А и С	Лечо, фаршировка
	Томаты	Ликопин для сердца	Соусы, салаты
	Баклажаны	Клетчатка, калий	Рагу, запеканки
	Тыква	Каротин, витамины группы В	Супы-пюре, каши
	Кукуруза	Клетчатка, магний	Варёная, консервация
	Брокколи	Кальций, витамин К	Супы, гарниры
	Цветная капуста	Витамин С, антиоксиданты	Запекание, супы
	Картофель	Калий, крахмал	Пюре, супы
	Белокочанная капуста	Витамин С, клетчатка	Засолка, салаты
	Репа	Кальций, клетчатка	Тушение, запекание
	Сельдерей	Чистит сосуды, укрепляет сердце	Супы, салаты
	Фенхель	Улучшает пищеварение	Чай, гарниры
	Хрен	Натуральный антисептик	Соусы, закуски
Бобовые	Фасоль	Белок, железо	Супы, гарниры
	Горох	Растительный белок	Пюре, суп
	Чечевица	Фолиевая кислота, железо	Каши, супы
Грибы	Лесные грибы	Белок, фосфор, витамины группы В	Жарка, супы, маринование

Продукт	Как хранить
Яблоки	В деревянных ящиках, в прохладном подвале или холодильнике, отдельно от картофеля
Груши	В холодильнике при +2...+5°C, можно завернуть в бумагу
Виноград	Лучше хранить в прохладном месте, но не дольше 1–2 недель
Сливы	В холодильнике или заморозить для длительного хранения
Инжир	Очень нежный фрукт — хранить в холодильнике не более 3–5 дней
Морковь	В песке или ящиках в погребе при температуре 0...+2°C
Свёкла	В ящиках с песком или в подвале при +1...+3°C
Картофель	В тёмном прохладном месте при +2...+4°C, не допуская света
Капуста белокочанная	В прохладном погребе, можно квасить или засаливать
Репа	Хранить в подвале или холодильнике, в ящиках с песком
Кукуруза	В початках — в холодильнике до недели, для долгого хранения — заморозить
Тыква	В сухом прохладном месте, подвешенной или на полке, хранится до зимы
Брокколи	В холодильнике, не дольше недели, лучше заморозить
Цветная капуста	В холодильнике или заморозить для длительного хранения
Клюква	В холодильнике до месяца или заморозить
Брусника	Отлично хранятся в холодильнике или в заморозке
Облепиха	Можно хранить в холодильнике или заморозить
Черника	В холодильнике или морозильнике
Ежевика	Очень нежная ягода — хранить не более 2–3 дней или заморозить
Лесные грибы	Лучше всего сушить или замораживать; свежие хранить не дольше 1–2 дней