

Syksy

OMENA
(MALUS DOMESTICA)

karpalo,
juolukka,
vadelma,
variksemarja,
pihlaja,
tyrni

RIISTA
hirvi, peura,

Ahven , muikku, siika

METSÄSIENET
tatit, suppilovahvero, kanttarelli

HERUKAT
(RIBES)

PUOLUKKA (VACCINIUM VITIS-IDAEA)
MUSTIKKA (VACCINIUM MYRTILLUS)

YRTIT

YMPÄRIVUOTISET

viljat, sipuli, peruna,
silakka, kirjolohi, poro

MANSIKKA (FRAGARIA)
VADELMA (RUBUS IDAEUS)

Lakka, mustikka, variksenmarja,
(puolukka, pihlaja)

Kuha, lohi, siika,
taimen, siika

Kesä

KURKKU
(CUCUMIS SATIVUS)

TOMAATTI
(SOLANUM LYCOPERSICUM)



PERUNA
(SOLANUM TUBEROSUM)

valko-, puna- ja savoijinkaali, porkkana, lanttu,
palsternakka, punajuuri, juuriselleri, kuivatut ja pakastetut
herneet, kelta- ja punasipuli,

RIISTA
hirvi, poro



HAUKI
(ESOX LUCIUS)

made,
kuha,
muikku



Talvi

uusiperuna/kesäperuna, tuoreherne, sipulit,
nippuporkkana, retiisi, kukka- ja parsakaalit,
kesäkurpitsa, avomaan salaattit, pinaatti,
korvasieni, huhtasienet, (herkkutatti) lanttu,
punajuuri, palsternakka, juuriselleri, kurpitsat,
pavut, erilaiset kaalit, maissi, paprikat

PUNAJUURI
(COREGONUS ALBULA)

Varhaisperuna / peruna
valko-, puna- ja savoijinkaali, porkkana, lanttu,
palsternakka, punajuuri, juuriselleri, kuivatut ja
pakastetut herneet, kelta- ja punasipuli



yrtit, viljat, pinaatti, korvasienet,
huhtasienet, viljat, villiyrtit, yrtit,
kevätisipuli, raparperi, varhaiskaali,
siika, taimen

MUIKKU (COREGONUS ALBULA)



SILAKKA
(CLUPEA HARENGUS MEMBRAS)

Ahven, hauki,
särki, made,
kuha (muikku,
taimen)

NOKKONEN
(URTICA DIOICA)

Kevät