

Syksy

OMENA
(MALUS DOMESTICA)

karpalo,
juolukka,
vadelma,
variksemarja,
pihlaja,
tyrni

RIISTA
hirvi, peura,

Ahven , muikku, siika

METSÄSIENET
tatit, suppilovahvero, kanttarelli

HERUKAT
(RIBES)

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

KURKKU
(CUCUMIS SATIVUS)

Kesä

TOMAATTI
(SOLANUM LYCOPERSICUM)

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



YRTIT



MANSIKKA (FRAGARIA)
VADELMA (RUBUS IDAEUS)



Lakka, mustikka, variksenmarja,
(puolukka, pihlaja)

Kuha, lohi, siika,
taimen, siika

YMPÄRIVUOTISET

viljat, sipuli, peruna,
silakka, kirjolohi, poro



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



JUUREKSET



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,
kevätsipuli, raparperi, varhaiskaali,
siika, taimen

MUIKKU (COREGONUS ALBULA)



SILAKKA

(CLUPEA HARENGUS MEMBRAS)

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

NOKKONEN
(URTICA DIOICA)

Kevät