

## Κάθε πράγμα στον καιρό του!



Η αποστολή αυτής της

εβδομάδας σε περιμένει με έναν χρηστικό πίνακα με την εποχικότητα όλων των φρούτων και λαχανικών! Εκτύπωσέ τον, ανάρτησε τον στο ψυγείο σου και συμβουλεύσου τον πριν τα ψώνια ή το μαγείρεμα μίας συνταγής. Κάθε εποχή και κάθε μήνας κουβαλάνε μαζί τους ένα πλούσιο καλάθι από φρούτα και λαχανικά εποχής. Όλοι μας έχουμε συνδυάσει το καλοκαίρι με τη γεύση του καρπουζιού και του ροδάκινου και το φθινόπωρο με το χρώμα των μήλων και των πορτοκαλιών. Είναι σημαντικό η διατροφή μας να συμβαδίζει με τη ροή των εποχών και των μηνών, καθώς έτσι βοηθάμε μεταξύ άλλων και το περιβάλλον.

