Сезонний календар: овочі

Коли продукту багато на ринку, він смачніший і зазвичай дешевший. Темна позначка: пік сезону. Світла: є в продажу, але ще або вже дорожче.

	Січ	Лют	Бер	Кві	Тра	Чер	Лип	Сер	Вер	Жов	Лис	Гру
Капуста білокачанна	●	●	○			○	○	○	●	●	●	●
Капуста квашена	●	●	●	○						○	●	●
Буряк	●	○	○				○	●	●	●	●	●
Морква	●	○	○				○	●	●	●	●	●
Цибуля	●	●	○				○	●	●	●	●	●
Гарбуз	○	○							●	●	●	○
Цибуля-порей								○	●	●	●	○
Редиска				○	●	●	○		○			
Зелена цибуля, кріп, петрушка				○	●	●	●	●	○			
Шпинат				●	●	○			●	○		
Огірки					○	●	●	●	○			
Кабачки						●	●	●	●	○		
Помідори						○	●	●	●	○		
Перець болгарський							○	●	●	●		
Баклажани							○	●	●	○		
Стручкова квасоля						○	●	●	○			
Кукурудза							○	●	●			
Броколі, цвітна капуста						○	○	●	●	●	○	
Молодий часник						○	●	●	○			

● пік сезону, найвигідніше ○ є, але дорожче

Сезонний календар: фрукти і ягоди

Коли продукту багато на ринку, він смачніший і зазвичай дешевший. Темна позначка: пік сезону. Світла: є в продажу, але ще або вже дорожче.

	Січ	Лют	Бер	Кві	Тра	Чер	Лип	Сер	Вер	Жов	Лис	Гру
Полуниця					○	●	○					
Черешня, вишня						●	●					
Малина, чорниця, смородина						○	●	●	○			
Абрикоси, персики						○	●	●	○			
Кавуни, дині							○	●	○			
Сливи							○	●	●			
Яблука	○	○	○					○	●	●	●	○
Груші								○	●	●	○	
Цитрусові	●	●	○								○	●
Гранати, хурма	○									○	●	●

● пік сезону, найвигідніше ○ є, але дорожче

Як економити на сезоні

1. Купуй у пік

Коли продукту багато, ціна падає, а смак кращий: помідори в серпні, капуста в жовтні, гарбуз у листопаді.

2. Поза сезоном: морозилка і банка

Заморожені броколі, горошок, шпинат і ягоди за поживністю не гірші за свіжі. Помідори з банки взимку кращі за тепличні.

3. Весна найдорожча

У квітні–червні старий урожай буряка, моркви й капусти закінчується, а нового ще нема. Це місяці бобових і заморожених овочів.

4. Заготовки в пік

Квась капусту в жовтні, заморожуй ягоди в липні, перець і томатний соус у серпні–вересні. Порада для заготовки є в кожному місяці.

5. Ціна за кілограм

Порівнюй ціну за кілограм, а не за упаковку. Овочі на вагу зазвичай дешевші за фасовані.

6. Ринок і «некондиція»

Наприкінці дня на ринку часто віддають дешевше. Кривий перець чи дрібна морква для рагу така сама.

7. Білок без сезону

Курка, яйця, риба й бобові мало залежать від сезону. Чекай акцій і бери заморожене: хек і креветки замороженими не гірші.

8. Записуй ціни

Через рік знатимеш, коли що купувати саме у твоєму місті. Для цього в кінці планера є сторінка цін.

Сезони вказано для помірного клімату: Україна, Польща, Центральна Європа. Ціни залежать від регіону, погоди і року, тож це орієнтир, а не гарантія.