



Säsongsguide: **Frukt & grönt**

TITTA EFTER MÄRKET
NÄR DU HANDLAR!

**FRÅN
SVERIGE**

Odlat i Sverige

Skördat i Sverige

Förpackat i Sverige

Kontrollerat i Sverige

Svenska råvaror i säsong

Här ser du vilka svenska grönsaker, frukter och bär som är i säsong. Det kan variera lite beroende på om du bor i norra eller södra Sverige. I frysen är det alltid säsong precis som i hyllan med inlagda grönsaker och sylt. Bland socker, gryner och mjöl hittar du svenskodlat året runt. Titta efter märket Från Sverige när du handlar!

fransverige.se

**FRÅN
SVERIGE**

Odlat i Sverige

Skördat i Sverige

Förpackat i Sverige

Kontrollerat i Sverige

JANUARI



Kålrot



Brysselkål



Inlagda grönsaker



Svamp



Palsternacka



Rödkål



Grönkål



Groddar & skott



Morötter



Vitkål



Rotselleri



Äpple



Spetskål



Betor



Färska örter



Jordärtskocka



Potatis



Förkokta grönsaker



Lök

PSSST...

I frysen är det
alltid säsong!

Lök, potatis, rotselleri, äpple och mycket annat!

Fast det är mitt i vintern kan du fylla kylan och skafferiet med svenskt i säsong. Nu hittar du frukt och grönt som har lagrats eller nyligen skördats från inomhusodlingar. Varför inte laga en värmande löksoppa?



frånsverige.se

**FRÅN
SVERIGE**

Odlat i Sverige

Skördat i Sverige

Förpackat i Sverige

Kontrollerat i Sverige

FEBRUARI



Kålrot



Jordärtskocka



Inlagda grönsaker



Svamp



Palsternacka



Rödkål



Grönkål



Betor



Morötter



Rotselleri



Förkokta grönsaker



Groddar & skott



Vitkål



Färska örter



Lök



Äpple



Spetskål



Potatis

PSSST...

I frysen är det
alltid säsong!

Rotfrukter, betor, kål och mycket annat!

Svensk frukt och grönt tar inte sportlov, de finns färska i säsong när du som bäst behöver dem. Fulla av c-vitaminer och andra nyttigheter, lagrade till perfektion i odlarnas kyllager – hållbart och gott!



fransverige.se



Odlat i Sverige

Skördat i Sverige

Förpackat i Sverige

Kontrollerat i Sverige

MARS



Kålrot



Svamp



Inlagda grönsaker



Palsternacka



Jordärtskocka



Gurka



Morötter



Rotselleri



Betor



Förkokta grönsaker



Groddar & skott



Färska örter



Lök



Äpple



Potatis



Färska örter, morötter, gurka och mycket annat!

Vinterns grepp har börjat släppa och i de svenska inomhusodlingarna spirar och grönskar det hela året. Visste du att merparten av svenska växthusodlingar nästan enbart värms upp med hjälp av förnybar energi?



fransverige.se



Odlat i Sverige

Skördat i Sverige

Förpackat i Sverige

Kontrollerat i Sverige

APRIL



Tomater



Rabarber



Svamp



Palsternacka



Groddar & skott



Sparris



Rädisor



Sallat



Morötter



Betor



Nässlor



Ramslök



Pepparrot



Färska örter



Lök



Äpple



Gurka



Potatis



Rabarber, svamp, ramslök och mycket annat!

Nu är det tid för de allra första späda grönsakerna att titta upp i vårsolen och göra sin entré i frukt- och gröntavdelningen. De skira nykomlingarna kompletterar med sina fräscha smaker allt det goda och välbekanta.



fransverige.se



Odlat i Sverige

Skördat i Sverige

Förpackat i Sverige

Kontrollerat i Sverige

MAJ



Primörpotatis



Rädisor



Rabarber



Tomater



Vitkål



Svamp



Sparris



Pak Choi



Jordgubbar



Groddar & skott



Sallat



Morötter



Betor



Aubergine



Pepparrot



Färska örter



Lök



Nässlor



Ramlök



Äpple



Gurka

PSSST...
I frysen är det
alltid säsong!

Rädisor, sparris, pak choi, primörpotatis och mycket annat! Solens strålar värmer jorden och väcker alla de härliga svenska primörerna! Det här är verkligen delikatesser som förtjänar att få spela huvudrollen på tallriken. Vilken är din favorit bland primörerna?



frånsverige.se

**FRÅN
SVERIGE**

Odlat i Sverige

Skördat i Sverige

Förpackat i Sverige

Kontrollerat i Sverige

JUNI



Vitkål



Zucchini



Färskpotatis



Svamp



Aubergine



Sparris



Hallon



Rädisor



Rabarber



Spetskål



Fänkål



Gurka



Pak Choi



Tomater



Salladslök



Pepparrot



Färska örter



Morötter



Betor



Sallat



Lök



Blåbär



Blomkål



Äpple



Broccoli

PSSST...

I frysen är det
alltid säsong!

Jordgubbar, hallon, tomater, blåbär och mycket annat!

Bär, frukt och grönt som får mogna länge på gren och kvist smakar sommar och håller länge. Ät svenskt i säsong – det är prisvärt och korta transporter är bra både för råvarans kvalitet och för klimatet.



fransverige.se

**FRÅN
SVERIGE**

Odlat i Sverige

Skördat i Sverige

Förpackat i Sverige

Kontrollerat i Sverige

JULI



Sockerärter



Äpple



Stjälkselleri



Pepparrot



Zucchini



Svamp



Färskpotatis



Tomater



Spetskål



Melon



Hallon



Fioretto



Jordgubbar



Salladslök



Pak Choi



Broccoli



Bönor & ärtor



Aubergine



Fänkål



Morötter



Purjolök



Sallat



Lök



Färska örter



Blomkål



Betor



Blåbär



Gurka

PSSST...

I frysen är det
alltid säsong!

Potatis, zucchini, purjolök och mycket annat!

Sommarens gröna skafferi är generöst och fullt av smaker – skapade av långa, varma soliga dagar och korta, ljusa, svala nätter. Ett middagstips är att servera massor av grillade grönsaker!



fransverige.se



Odlat i Sverige

Skördat i Sverige

Förpackat i Sverige

Kontrollerat i Sverige

AUGUSTI



Rädisor



Vitkål



Stjälkselleri



Svamp



Hallon



Zucchini



Päron



Färskpotatis



Tomater



Jordgubbar



Aubergine



Broccoli



Fioretto



Bönor & ärtor



Salladslök



Fänkål



Majs



Pak Choi



Sallat



Äpple



Morötter



Purjolök



Blåbär



Lök



Färska örter



Blomkål



Betor



Gurka



Majs, bönor, ärtor, fänkål och mycket annat!

Sommarens värme gör att skördarna mognar i härligt varma färger och den långa svenska äppelsäsongen tar sin början. Det nordiska klimatet ger de olika äppelsorterna unik smak och sötma.



frånsverige.se

FRÅN
SVERIGE

Odlat i Sverige

Skördat i Sverige

Förpackat i Sverige

Kontrollerat i Sverige

SEPTEMBER



Zucchini



Stjälkselleri



Groddar & skott



Vitkål



Salladslök



Aubergine



Fioretto



Jordärtskocka



Tomater



Spetskål



Pak Choi



Kronärtskocka



Potatis



Matpumpa



Fänkål



Päron



Lingon



Broccoli



Bönor & ärtor



Äpple



Morötter



Purjolök



Svamp



Lök



Sallat



Färska örter



Blomkål



Betor



Gurka

PSSST...

I frysen är det
alltid säsong!

Kronärtskocka, broccoli, pumpa, svamp och mycket annat!
Nu börjar Sveriges skafferier och lagerlokaler fyllas av nyskördade råvaror
så att du kan köpa dem i butikerna året runt. Fyll på ditt eget skafferi med
säsongens smaker och passa på att gå på kantarelljakt i butiken!



fransverige.se

**FRÅN
SVERIGE**

Odlat i Sverige

Skördat i Sverige

Förpackat i Sverige

Kontrollerat i Sverige

OKTOBER



Kronärtskocka



Salladslök



Fänkål



Vitkål



Stjälkselleri



Aubergine



Jordärtskocka



Tomater



Pepparrot



Pak Choi



Potatis



Groddar & skott



Päron



Matpumpa



Fioretto



Lingon



Broccoli



Bönor & ärtor



Svamp



Kålrot



Morötter



Purjolök



Äpple



Lök



Sallat



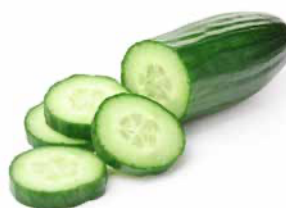
Färska örter



Blomkål



Betor



Gurka

PSSST...

I frysen är det
alltid säsong!

Selleri, aubergine, sallat, päron och mycket annat!

På många platser runt om i Sverige firas skördefest, det betyder att du hittar ett extra stort och brett utbud av råvaror i säsong i din butik. Varför inte fira med en egen skördefest?



fransverige.se



Odlat i Sverige

Skördat i Sverige

Förpackat i Sverige

Kontrollerat i Sverige

NOVEMBER



Stjälkselleri



Kålrot



Spetskål



Groddar & skott



Vitkål



Savoykål



Jordärtskocka



Svartkål



Betor



Svamp



Rotselleri



Broccoli



Matpumpa



Potatis



Morötter



Palsternacka



Äpple



Lök



Pepparrot



Färska örter



Grönkål



Rödkål



Kålrabbi



Rotselleri, palsternacka, vitkål, kålrabbi och mycket annat!
En utflykt till butiken på jakt efter goda säsongssmaker ger garanterat god utdelning nu. Höstens frukter och grönsaker är smakrika, nyttiga, prisvärda och mättande. Perfekt till en mustig höstgryta!



fransverige.se

**FRÅN
SVERIGE**

Odlat i Sverige

Skördat i Sverige

Förpackat i Sverige

Kontrollerat i Sverige

DECEMBER



Inlagda grönsaker



Jordärtskocka



Spetskål



Groddar & skott



Kålrot



Savoykål



Förkokta grönsaker



Potatis



Pepparrot



Rotselleri



Svartkål



Brysselkål



Morötter



Vitkål



Palsternacka



Betor



Lök



Svamp



Färska örter



Grönkål



Rödkål



Äpple

PSSST...

I frysen är det
alltid säsong!

Potatis, lök, rödkål, savoykål och mycket annat!

I december är frukt- och grönsaksavdelningarna fyllda med goda och näringsrika svenska råvaror som passar lika bra till svenska traditionella rätter som till all världens mat. Gott i adventstider och på julbordet!



fransverige.se



Märkningens fem kriterier:

1. Odlat och skördat i Sverige

Spannmål, frukt, grönsaker, bär, blommor och växter med ursprungsmärkningen är odlade och skördade i Sverige.

2. Alla djur är födda och uppfödda i Sverige

Ursprungsmärkningen betyder att djuren är födda, uppfödda och slaktade i Sverige. Svensk djurskyddslagstiftning är en av de mest omfattande i världen. God djuromsorg ger friska djur och friska djur behöver inte antibiotika – vi använder minst antibiotika i djurhållningen av alla länder i EU.

3. Förädlad i Sverige

En vara med ursprungsmärkningen är alltid förädlad i Sverige. Om den innehåller flera ingredienser gäller särskilda regler. Det betyder att det är okej att använda exempelvis kanel eller russin i en bulle som är bakad i Sverige.

4. Förpackat i Sverige

En produkt med ursprungsmärkningen är alltid förpackad i Sverige. Hela kedjan – från odling, uppfödning, förädling och förpackning till kontroll – skapar arbetstillfällen i Sverige. Dessutom bidrar det till att säkra svenska råvaror för framtiden.

5. Kontrollerat i Sverige

De företag som producerar, packar eller tillverkar de ursprungsmärkta produkterna är certifierade enligt en tredjeparts-standard. Dessutom görs revisioner av fristående certifieringsbolag för att kontrollera att märkningens kriterier efterlevs.

Hela regelverket hittar du på fransverige.se



Välkommen till fransverige.se

Här hittar du mer information om ursprungsmärkningen Från Sverige, Kött från Sverige och Mjölks från Sverige, fakta om våra svenska mervärden och inspiration kring svenskproducerade råvaror, livsmedel och växter.

Svenskmärkning AB

Svenskmärkning AB står bakom den frivilliga ursprungsmärkningen Från Sverige, där även Kött från Sverige och Mjölks från Sverige ingår. Initiativet till märkningen kommer från Lantbrukarnas Riksförbund (LRF), Livsmedelsföretagen och Svensk Dagligvaruhandel, som gemensamt startade och äger Svenskmärkning AB.

Kontakt

Telefon: 010-184 25 00. info@svenskmarkning.se
Postadress: 105 33 Stockholm. Besök: Franzégatan 1B.



Följ Från Sverige på sociala medier.