

# Månadens råvaror – januari

## GRÖNT

Salladskål

Endivesallad

Krasse och andra skott som solros

Persilja

Pumpa

Potatis, olika sorter

Lök, olika sorter

Purjolök

Vitlök

Kålrot

Majrova

Palsternacka

Persiljerot

Rotselleri

Morötter, olika sorter

Rödbetor, olika sorter

Jordärtskocka

Svartrot

Rättika

Pepparrot

Rödkål

Vitkål

Brysselkål

Grönkål

Äpplen

## FISK OCH SKALDJUR

Ostron, odlade eller handplockade

Havskräftor, KRAV, burfångade

Hummer, burfångad

Räkor, KRAV eller genom hållbart fiske

Blåmusslor, KRAV, repodlade

Laxrom

Lax, KRAV

Regnbågslax, KRAV

Gös, hållbart fiske

Kolja, KRAV

Gråsej, KRAV

Sill och strömming, KRAV eller genom hållbart fiske

## KÖTT

Lamm

Fläsk

Kalv

Nöt

Kyckling

Kalkon

Anka

Gås

Fasan

Hare

Hjort

Ren

Rådjur

Vildsvin

# Månadens råvaror – februari

## GRÖNT

Salladskål  
Endivesallad  
Krasse och andra skott som solros  
Pumpa  
Potatis, olika sorter  
Lök, olika sorter  
Purjolök  
Vitlök  
Kålrot  
Majrova  
Palsternacka  
Persiljerot  
Rotselleri  
Morötter, olika sorter  
Rödbetor, olika sorter  
Jordärtskocka  
Svartrot  
Rättika  
Pepparrot  
Rödkål  
Vitkål  
Brysselkål  
Grönkål  
Äpplen

## FISK OCH SKALDJUR

Ostron, odlade eller handplockade  
Havskräftor, KRAV, burfångade  
Hummer, burfångad, KRAV eller genom hållbart fiske  
Blåmusslor, KRAV, repodlade  
Lax, KRAV  
Regnbågslax, KRAV  
Gös, hållbart fiske  
Kolja, KRAV

Gråsej, KRAV

Sill och strömming, KRAV eller genom hållbart fiske

## KÖTT

Lamm

Fläsk

Kalv

Nöt

Kyckling

Kalkon

Hare

Hjort

Vildsvin

# Månadens råvaror – mars

## GRÖNT

Vad som finns i mars beror på när värmen kommer tillbaka, och när den kommer sätter mycket igång.

Sallad

Salladskål

Endivesallad

Krasse och andra skott som solros

Persilja

Pumpa

Potatis, olika sorter

Lök, olika sorter

Purjolök

Vitlök

Majrova

Palsternacka  
Persiljerot  
Rotselleri  
Morötter, olika sorter  
Rödbetor, olika sorter  
Jordärtskocka  
Svartrot  
Rättika  
Pepparrot  
Rödkål  
Vitkål  
Äpplen

## FISK OCH SKALDJUR

Ostron, odlade eller handplockade  
Havskräftor, KRAV, burfångade  
Hummer, burfångad  
Blåmusslor, KRAV, repodlade  
Lax, KRAV  
Regnbågslax, KRAV  
Gös, från hållbart fiske  
Sill och strömming, KRAV eller från hållbart fiske

## KÖTT

Lamm  
Fläsk  
Kalv  
Nöt  
Kyckling  
Kalkon  
Vildsvin

# Månadens råvaror – april

## GRÖNT

Sallad

Nässlor

Gurka

Rädisor

Murklor

Krasse och andra skott som solros

Persilja

Gräslök

Mynta

Libbsticka

Timjan

Potatis, olika sorter

Lök, olika sorter

Kajplök

Vitlök

Kålrot

Majrova

Palsternacka

Persiljerot

Rotselleri

Morötter, olika sorter

Rödbetor, olika sorter

Jordärtskocka

Svartrot

Pepparrot

Rabarber

## FISK OCH SKALDJUR

Ostron, odlade eller handplockade

Havskräftor, KRAV, burfångade

Hummer, burfångad

Lax, KRAV

Regnbågslax, KRAV

Torsk, KRAV

Gråsej, KRAV

## KÖTT

Lamm

Fläsk

Kalv

Nöt

Kyckling

Kalkon

Vildsvin

# Månadens råvaror – maj

## GRÖNT

Sallad

Sparris

Spenat

Trädgårdssyra

Tomat

Nässlor

Gurka

Rädisor

Murklor

Krasse och andra skott som solros

Dill  
Persilja  
Gräslök  
Mynta  
Libbsticka  
Timjan  
Färsk potatis  
Lök, olika sorter  
Kajplök  
Färsk vitlök  
Ramslök  
Kålrot  
Majrova  
Palsternacka  
Persiljerot  
Rotselleri  
Morötter, olika sorter  
Rödbetor, olika sorter  
Pepparrot  
Rabarber

## FISK OCH SKALDJUR

Lax, KRAV  
Regnbågslax, KRAV  
Torsk, KRAV  
Gråsej, KRAV  
Kolja, KRAV

## KÖTT

Lamm  
Fläsk  
Kalv  
Nöt  
Kyckling



Kalkon  
Vildsvin

# Månadens råvaror – juni

## GRÖNT

Sallad  
Sparris  
Spenat  
Trädgårdssyra  
Mangold  
Pak choi  
Tomat  
Nässlor  
Gurka  
Rädisor  
Murklor  
Krasse och andra skott som solros  
Basilika  
Citronmeliss  
Dragon  
Koriander  
Körvel  
Mejram  
Oregano  
Rosmarin  
Salvia  
Dill  
Persilja  
Gräslök  
Mynta  
Libbsticka

Timjan  
Färsk potatis  
Lök, olika sorter  
Färsk vitlök  
Ramslök  
Kålrabbi  
Ev. rotfrukter från förra året  
Pepparrot  
Rabarber  
Jordgubbar  
Smultron  
Fläder

## FISK OCH SKALDJUR

Lax, KRAV  
Regnbågslax, KRAV  
Torsk, KRAV  
Gråsej, KRAV  
Kolja, KRAV  
Sill o strömming, KRAV och MSC

## KÖTT

Lamm  
Fläsk  
Kalv  
Nöt  
Kyckling  
Kalkon  
Vildsvin

# Månadens råvaror – juli

## GRÖNT

Sallad

Spenat

Trädgårdssyra

Mangold

Pak choi

Tomat

Zuchinni

Stjälkselleri

Blomkål

Broccoli

Fänkål

Kantareller

Ärter

Bönor, olika sorter

Chilifrukt

Gurka

Krasse och andra skott som solros

Basilika

Citronmeliss

Dragon

Rädisor

Koriander

Körvel

Mejram

Oregano

Rosmarin

Salvia

Dill

Persilja

Sommarkyndel

Gräslök

Mynta  
Libbsticka  
Timjan  
Färsk potatis  
Lök, olika sorter  
Purjolök  
Färsk vitlök  
Majrovor  
Morötter, olika sorter  
Rödbetor, olika sorter  
Kålrabbi  
Pepparrot  
Färsk vitkål  
Svartkål  
Rabarber  
Jordgubbar  
Smultron  
Fläder  
Hallon  
Röda, vita och svarta vinbär  
Blåbär  
Krusbär  
Körsbär'

## FISK OCH SKALDJUR

Lax, KRAV  
Regnbågslax, KRAV  
Torsk, KRAV  
Gråsej, KRAV  
Kolja, KRAV  
Gös, MSC  
Flundra  
Sill o strömming, KRAV och MSC

## KÖTT

Lamm

Fläsk

Kalv

Nöt

Kyckling

Kalkon

Vildsvin

# Månadens råvaror – augusti

## GRÖNT

Sallad

Spenat

Trädgårdssyra

Mangold

Pak choi

Rädisor

Tomat

Zuchinni

Västeråsgurka

Aubergine

Kronärtskocka

Majs

Paprika

Tryffel

Stjälkselleri

Blomkål  
Broccoli  
Fänkål  
Kantareller  
Ärter  
Bönor, olika sorter  
Chilifrukt  
Gurka  
Krasse och andra skott som solros  
Basilika  
Citronmeliss  
Dragon  
Koriander  
Körvel  
Mejram  
Oregano  
Rosmarin  
Salvia  
Dill  
Persilja  
Sommarkyndel  
Gräslök  
Mynta  
Timjan  
Färsk potatis  
Lök, olika sorter  
Purjolök  
Vitlök  
Majrovor  
Morötter, olika sorter  
Rödbetor, olika sorter  
Vitkål  
Äpple  
Kålrabbi

## FISK OCH SKALDJUR

Signalkräftor

Blåmusslor, repodlade, KRAV

Lax, KRAV

Regnbågslax, KRAV

Torsk, KRAV

Gråsej, KRAV

Kolja, KRAV

Gös, MSC

Flundra

Sill o strömming, KRAV och MSC

## KÖTT

Lamm

Fläsk

Kalv

Nöt

Kyckling

Kalkon

Vildsvin

Anka

Rådjur

Vildand

# Månadens råvaror – september

## GRÖNT

Sallad  
Spenat  
Trädgårdssyra  
Mangold  
Pak choi  
Rädisor  
Tomat  
Zuchinni  
Västeråsgurka  
Aubergine  
Kronärtskocka  
Majs  
Pumpa  
Hasselnöt  
Svamp, olika sorter  
Paprika  
Tryffel  
Stjälkselleri  
Blomkål  
Broccoli  
Fänkål  
Kantareller  
Ärter  
Bönor, olika sorter  
Chilifrukt  
Gurka  
Krasse och andra skott som solros  
Basilika  
Citronmeliss  
Dragon  
Koriander  
Körvel  
Mejram  
Oregano  
Rosmarin  
Salvia



Dill  
Persilja  
Sommarkyndel  
Gräslök  
Mynta  
Libbsticka  
Timjan  
Färsk potatis  
Lök, olika sorter  
Purjolök  
Vitlök  
Majrovor  
Morötter, olika sorter  
Rödbetor, olika sorter  
Kålrabbi  
Pepparrot  
Vitkål  
Svartkål  
Grönkål  
Savoykål  
Spetskål  
Rödkål  
Svartrot  
Rotselleri  
Palsternacka  
Persiljerot  
Kålrot  
Fläderbär  
Körsbär  
Björnbär  
Plommon  
Nypon  
Lingon  
Tranbär  
Rönnbär  
Slånbär

Havtorn  
Hjortron  
Äpplen  
Päron

## FISK OCH SKALDJUR

Signalkräfor  
Ostron, odlad och handplockade  
Krabba, burfångad  
Havskräftor, KRAV och burfångade  
Räkor, KRAV och MSC  
Blåmusslor, repodlade, KRAV  
Lax, KRAV  
Regnbågslax, KRAV  
Torsk, KRAV  
Gråsej, KRAV  
Kolja, KRAV  
Gös, MSC  
Flundra

## KÖTT

Lamm  
Fläsk  
Kalv  
Nöt  
Kyckling  
Kalkon  
Vildsvin  
Anka  
Hare  
Ren  
Rådjur

Vildand

# Månadens råvaror – oktober

## GRÖNT

Sallad

Spenat

Trädgårdssyra

Mangold

Pak choi

Rädisor

Tomat

Zucchini

Västeråsgurka

Aubergine

Kronärtskocka

Majs

Pumpa

Hasselnöt

Svamp, olika sorter

Paprika

Tryffel

Stjälselleri

Blomkål

Broccoli

Fänkål

Kantareller

Ärter

Bönor, olika sorter

Chilifrukt

Gurka  
Krasse och andra skott som solros  
Basilika  
Citronmeliss  
Dragon  
Koriander  
Körvel  
Mejram  
Oregano  
Rosmarin  
Salvia  
Dill  
Persilja  
Gräslök  
Mynta  
Timjan  
Potatis  
Lök, olika sorter  
Purjolök  
Vitlök  
Majrovor  
Morötter, olika sorter  
Rödbetor, olika sorter  
Kålrabbi  
Pepparrot  
Vitkål  
Svartkål  
Grönkål  
Savoykål  
Spetskål  
Rödkål  
Svartrot  
Rotselleri  
Palsternacka  
Persiljerot  
Kålrot

Jordärtskocka

Brysselkål

Björnbär

Lingon

Tranbär

Rönnbär

Slånbär

Havtorn

Äpplen

Päron

## FISK OCH SKALDJUR

Ostron, odlad och handplockade

Krabba, burfångad

Havskräftor, KRAV och burfångade

Hummer, burfångad

Räkor, KRAV och MSC

Blåmusslor, repodlade, KRAV

Laxrom

Lax, KRAV

Regnbågslax, KRAV

Torsk, KRAV

Gråsej, KRAV

Kolja, KRAV

Gös, MSC

Flundra

## KÖTT

Lamm

Fläsk

Kalv

Nöt

Kyckling  
Kalkon  
Vildsvin  
Anka  
Fasan  
Hjort  
Hare  
Ren  
Rådjur  
Vildand  
Älg

# Månadens råvaror – november

## GRÖNT

Vad som finns beror på när frosten kommer, när den kommer försvinner mycket.

Sallad  
Endivesallad  
Salladskål  
Pumpa  
Svamp, olika sorter  
Tryffel  
Stjälkselleri  
Fänkål  
Chilifrukt  
Krasse och andra skott som solros  
Färska örtekryddor i den mån de finns kvar  
Potatis  
Lök, olika sorter

Purjolök  
Vitlök  
Majrovor  
Morötter, olika sorter  
Rödbetor, olika sorter  
Kålrabbi  
Pepparrot  
Vitkål  
Svartkål  
Grönkål  
Savoykål  
Spetskål  
Rättika  
Rödkål  
Svartrot  
Rotselleri  
Palsternacka  
Persiljerot  
Kålrot  
Jordärtskocka  
Brysselkål  
Äpplen  
Päron

## FISK OCH SKALDJUR

Ostron, odlad och handplockade  
Havskräftor, KRAV och burfångade  
Hummer, burfångad  
Räkor, KRAV och MSC  
Blåmusslor, repodlade, KRAV  
Laxrom  
Lax, KRAV  
Regnbågslax, KRAV  
Torsk, KRAV  
Gråsej, KRAV

Kolja, KRAV

Gös, MSC

Flundra

Sill och strömming, KRAV och MSC

## KÖTT

Lamm

Fläsk

Kalv

Nöt

Kyckling

Kalkon

Vildsvin

Anka

Gås

Fasan

Hjort

Hare

Ren

Rådjur

Vildand

Älg

# Månadens råvaror – december

## GRÖNT

Endivesallad

Salladskål

Pumpa



Tryffel  
Krasse och andra skott som solros  
Persilja  
Potatis, olika sorter  
Lök, olika sorter  
Purjolök  
Vitlök  
Majrovor  
Morötter, olika sorter  
Rödbetor, olika sorter  
Kålrabbi  
Pepparrot  
Vitkål  
Grönkål  
Savoykål  
Rättika  
Rödkål  
Svartrot  
Rotselleri  
Palsternacka  
Persiljerot  
Kålrot  
Jordärtskocka  
Brysselkål  
Äpplen

## FISK OCH SKALDJUR

Ostron, odlad och handplockade  
Havskräftor, KRAV och burfångade  
Hummer, burfångad  
Räkor, KRAV alternativt genom hållbart fiske  
Blåmusslor, repodlade, KRAV  
Laxrom  
Lax, KRAV

Regnbågslax, KRAV

Torsk, KRAV

Gråsej, KRAV

Kolja, KRAV

Gös, MSC

Flundra

Sill och strömming, KRAV alternativt genom hållbart fiske

## KÖTT

Lamm

Fläsk

Kalv

Nöt

Kyckling

Kalkon

Vildsvin

Anka

Gås

Fasan

Hjort

Hare

Ren

Rådjur

Vildand

Älg