

GROWING SOLUTIONS

FRESH FOOD CALENDAR for SOUTHERN VANCOUVER ISLAND

Use this chart to help determine when fresh local foods are typically available. Please remember that growing conditions change from year to year, so these dates are estimates.

There are many choices for local, organic and ethical sources for items like meat and dairy. You can also visit seachoice.org to learn about sustainable seafood options.

VEGETABLES	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Artichoke								■	■	■		
Asparagus					■	■						
Beans							■	■	■			
Beets						■	■	■	■	■	■	■
Broccoli						■	■	■	■	■	■	■
Brussel Sprouts								■	■	■	■	
Cabbage (green)								■	■	■		
Cabbage (savoy and red)	■	■	■				■	■	■	■	■	■
Carrots	■					■	■	■	■	■	■	■
Cauliflower						■	■	■	■	■	■	
Celery					■	■	■	■	■	■		
Chard					■	■	■	■	■	■	■	
Corn							■	■	■			
Cucumbers		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Garlic						■	■	■	■	■	■	
Kale	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Leeks	■	■	■				■	■	■	■	■	■
Lettuce						■	■	■	■	■	■	
Mustard Greens					■	■	■	■	■	■	■	
Mushrooms	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Onions (green)					■	■	■	■	■			
Onions (red/yellow)	■	■	■				■	■	■	■	■	■
Parsnips	■	■					■	■	■	■	■	■
Peas						■	■	■				
Peppers		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Potatoes					■	■	■	■	■	■	■	■
Pumpkin								■	■	■		
Radishes				■	■	■	■	■	■	■	■	
Rutabagas								■	■	■	■	■
Salad Greens				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Shallots								■				
Spinach				■	■	■	■	■	■	■	■	
Squash (summer)						■	■	■				
Squash (winter)								■	■	■	■	
Tomatoes		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Turnips					■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini						■	■	■	■	■	■	■

FRUIT	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Apples		■	■	■				■	■	■	■	■
Apricots								■	■			
Blackberries								■	■			
Blueberries								■	■			
Cherries								■	■			
Crab Apples								■	■	■		
Cranberries									■	■		
Currants								■				
Gooseberries							■	■				
Grapes									■			
Kiwi	■										■	■
Melons								■	■			
Nectarines								■	■			
Peaches								■				
Pears								■	■	■	■	■
Plums								■	■			
Prunes								■	■			
Quince											■	■
Raspberries								■	■			
Rhubarb					■	■	■	■				
Saskatoon Berries								■	■			
Strawberries								■	■	■	■	

OTHER	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Dairy Products	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Eggs	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grains								■	■	■	■	■
Honey								■	■	■	■	■
Nuts									■	■		
Meat Products	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

HERBS	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Bay Leaves	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Basils						■	■	■	■	■	■	■
Chives					■	■	■	■	■	■	■	■
Chervil	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cilantro		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Dill					■	■	■	■	■	■	■	■
Epazote							■	■	■	■	■	■
Fennel					■	■	■	■	■	■	■	■
Lavender							■	■	■			
Lemon Grass								■	■	■		
Lemon Verbena								■	■	■	■	■
Marjoram								■	■	■	■	■
Mint							■	■	■	■	■	■
Oregano							■	■	■	■	■	■
Parsley						■	■	■	■	■	■	■
Rosemary	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sage	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Savory	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Shiso								■	■	■	■	■
Sorrel							■	■	■	■	■	■
Tarragon							■	■	■	■	■	■
Thyme	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

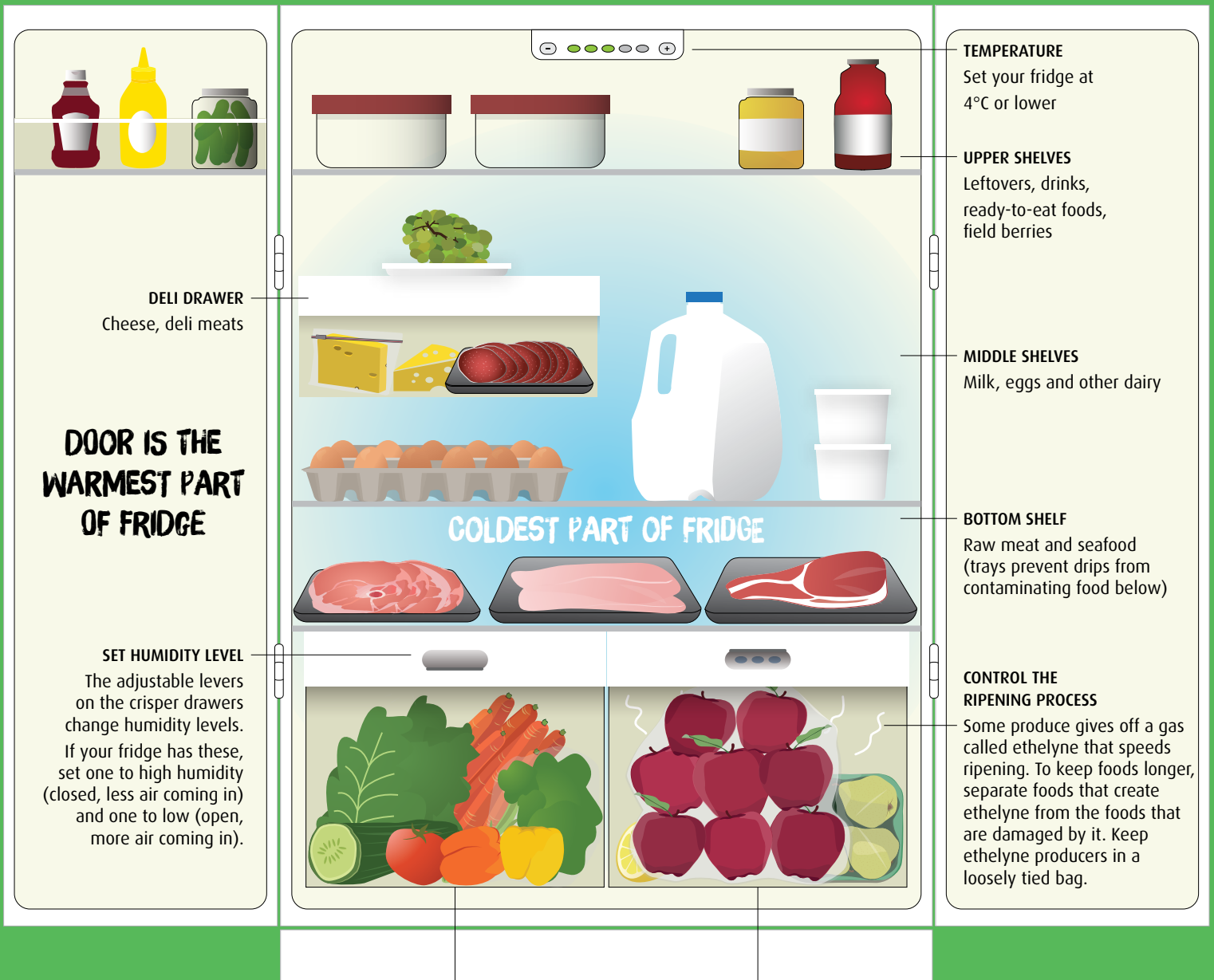
■ SEASONAL ■ LOCALLY GREENHOUSE GROWN

Eating local foods helps reduce our community's greenhouse gas emissions from food transportation. Learn more about climate action at www.crd.bc.ca/climate





ORGANIZE YOUR FRIDGE TO MAKE FOOD LAST LONGER



HIGH HUMIDITY DRAWER
Vegetables and fruit that wilt:
Carrots, leafy greens, broccoli, asparagus, cabbage, cauliflower, cucumber, green beans, lettuce, spinach, squash, kiwi, peppers.

LOW HUMIDITY DRAWER
Fruits and some vegetables:
Apples, pears, grapes, mushrooms, melons, tomatoes, peaches, papayas, mangoes, oranges, lemons.

STORING FRESH FOOD PROPERLY IN YOUR FRIDGE MAKES IT LAST LONGER. LEARN MORE ABOUT REDUCING FOOD WASTE AT WWW.CRD.BC.CA/LOVEFOOD

