

HAZİRAN

İlkbahar

- Mart
- Nisan
- Mayıs

Kış

- Aralık
- Ocak
- Şubat

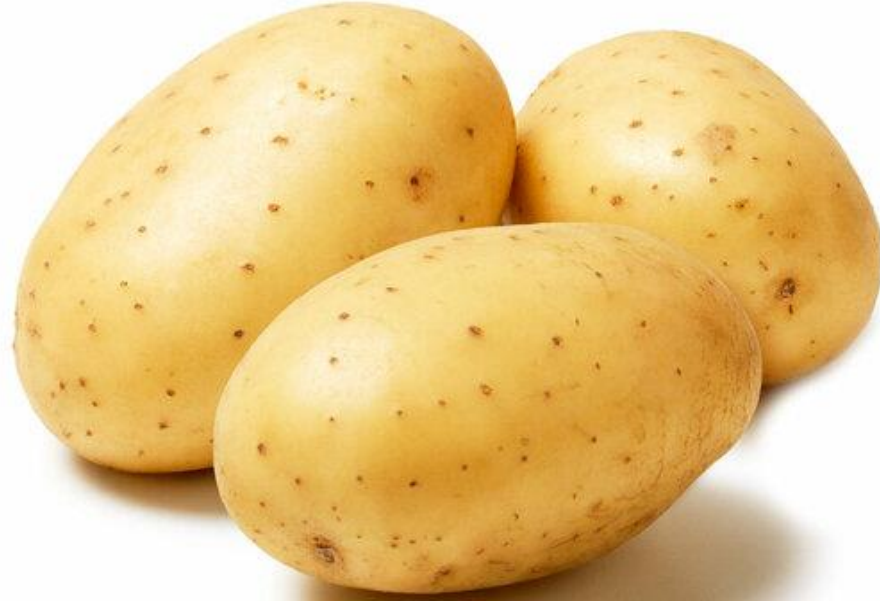


Yaz

- Haziran
- Temmuz
- Ağustos

Sonbahar

- Eylül
- Ekim
- Kasım



Patates

Patates

- Toprakta yetişir
- Kökü, sapı, ve yaprakları vardır
- Sadece kökünü yeriz
- B, C vitamini ve fosfor deposudur
- Hazımsızlığa iyi gelir
- Mide rahatsızlıklarına faydalıdır
- Kalp üzerinde olumlu etkileri vardır



Taze Fasulye

Taze Fasulye

- Toprakta yetişir
- Sapı, kabuğu ve çekirdekleri vardır
- Kabuğunu ve çekirdeklerini yeriz
- A, C vitamini ve potasyum deposudur
- Kolesterolü düşürür
- Antioksidan özelliği vardır
- Kabızlığı önler



Bezelye

Bezelye

- Köklü saçaklı bitkide yetişir
- Sapı, kabuğu ve çekirdekleri vardır
- A, C ve K vitamini ve demir deposudur
- Bağışıklık sistemini güçlendirir
- Yaşlanmayı geciktirir
- Kan şekerini düzenler



Kabak

Kabak

- Toprakta yetişir
- Sapı, kabuğu, etli kısmı ve çekirdekleri vardır
- Kabuğunu, etli kısmını ve çekirdeğini yeriz
- C ve K vitamini deposudur
- Kemik gelişimini sağlar
- Kanın pıhtılaşmasını önler
- Böbrek rahatsızlıklarına iyi gelir



Patlıcan



Patlıcan

- Toprakta yetişir
- Sapı, kabuğu, etli kısmı ve çekirdekleri vardır
- B1, B2, C ve A vitamini deposudur
- Bağışıklık sistemine faydalıdır
- Sinir sistemine iyi gelir
- Cilt sağlığına katkıda bulunur



Kiraz

Kiraz

- Ağata yetişir
- Sapı, ekirdeği ve etli kısmı vardır
- Sadece etli kısmını yeriz
- C vitamini ve kalsiyum deposudur
- Diş çürümesini önler
- İdrar sökücüdür
- Vücudun su dengesini sağlar



Şeftali

Şeftali

- Ağağta yetişir
- Sapı, etli kısmı ve çekirdeği vardır
- Sadece etli kısmını yeriz
- C vitamini ve potasyum deposudur
- Hazmı kolaylaştırır
- Sinir sistemine faydası vardır
- Savunma sistemini güçlendirir



Kayısı

Kayısı

- Ağata yetişir
- Sapı, ekirdeği ve etli kısmı vardır
- A, B ve C vitamini deposudur
- Kemik gelişimini arttırır
- Kansızlığa iyi gelir
- Sinirleri ve kasları kuvvetlendirir



Papaz Eriği

Erik

- Ağata yetişir
- ekirdeği ve etli kısmı vardır
- ekirdeği yumuşak olursa hepsini yeriz
- A, C vitamini ve kalsiyum deposudur
- Cildin yenilenmesi sağlar
- Bağırsak alıştırıcıdır
- Direnç artırıcıdır



Yaban Mersini

Yaban Mersini

- Çalı biçimli bitkide yetişir
- ekirdeği ve etli kısmı vardır
- ekirdeği yumuşak olursa hepsini yeriz
- A, C, E, K vitamini deposudur
- Kan şekerini düzenler
- İdrar yollarını temizler
- Görme kaybını azaltır