

# Fresh produce seasonality calendar

■ UK availability - good  
■ UK availability - varying

■ Imported  
■ Not available

Alliums	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Garlic	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Leeks	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Onion Red	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Onion White	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spring onion	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Shallots	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Baby veg	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Carrot	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Leek	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Courgette	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Beetroot	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Parsnip	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Corn	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Berries	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Strawberries	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Raspberries	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Blackberries	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Blueberries	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cranberries	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Red currants	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Brassicas	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Broccoli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cabbage Savoy	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cabbage Spring green	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cabbage Red	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cabbage White	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cauliflower	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cavolo nero	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Hispi (Pointed/ Sweetheart)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kale	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pak choi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Purple sprouting broccoli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Romanesco	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sprouts	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Tenderstem broccoli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Citrus fruit	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Grapefruit	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lemons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Limes	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Oranges	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Easy Peeler	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Chillies	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Green & Red	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Scotch Bonnet	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Padron	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Jalapeno	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Exotic fruit	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Bananas	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Coconuts	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Dates	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Figs	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kiwi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mangoes	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Papayas	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Passion Fruit	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Physalis	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pineapples	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pitahayas (Dragon Fruit)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Plantains	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pomegranates	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Exotic vegetables	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Asparagus Green	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Asparagus purple	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Asparagus white	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fennel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fine beans	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Ginger	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Globe artichoke	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Jerusalem artichoke	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lemongrass	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mangetout	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mooli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Okra	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rhubarb forced	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rhubarb outdoors	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sugar snap peas	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sweetcorn	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Grapes	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Red	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
White	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Herbs/Cresses/Shoots	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Basil	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chives	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Coriander	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Curley Parsley	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Flat Parsley	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Dill	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mint	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rosemary	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Thyme	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Potter Herbs	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Edible Herb	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Micro Herbs	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Samphire	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bean sprouts	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Growing/Living Cress	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pea Shoots	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Lettuce/Leaf	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Baby Red Chard	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Celery	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chicory/Endive	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chinese Leaf	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Curly Endive/ Frise	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Iceburg	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lammb/ Mache	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Little Gem	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lollo Biondi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lollo Rosso	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Oak Leaf	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Radicchio	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rocket	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Round/Butterhead	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Watercress	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Melons	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Galia	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Honeydew	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Orange Flesh	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Watermelon	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Mushrooms	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Button	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Catering	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cup	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Exotic Mix	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Flat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
King Oyster	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Oyster	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Paris Brown/ Chestnut	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Portobello	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Shitake	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Shimeji	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Wild Mix	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Root vegetables	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Beetroot Candy	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Beetroot Red	■	■	■									