

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						■	■	■	■	■	■	■

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

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								■	■	■	■	■

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

Learn about the food and climate connection at: www.crd.bc.ca

CRD

Making a difference...together

