

# Rune Kalf-Hansens säsongsguide för fisk och skaldjur

Ur ›Kalf-Hansens ekologiska kök‹

## Januari

Abborre

Blåmusslor, KRAV, repodlade

Gråsej, KRAV

Gädda

Gös, MSC

Havskräftor, KRAV, burfångade

Hummer, burfångad

Kolja, KRAV

Laxrom

Lax, odlad, KRAV

Ostron, odlade eller handplockade

Regnbågslax, odlad, KRAV

Räkor, KRAV och MSC

Sill och strömming, KRAV och MSC

Skarpsill

## Februari

Abborre

Blåmusslor, KRAV, repodlade

Gädda

Gös, MSC

Havskräftor, KRAV, burfångade

Hummer, burfångad

Lax, odlad, KRAV

Ostron, odlade eller handplockade

Regnbågslax, odlad, KRAV

Räkor, KRAV och MSC

Sill och strömming, KRAV och MSC

Skarpsill

## **Mars**

Abborre

Blåmusslor, KRAV, repodlade

Gädda

Gös, MSC

Havskräftor, KRAV, burfångade

Hummer, burfångad

Lax, odlad, KRAV

Ostron, odlade eller handplockade

Regnbågslax, odlad, KRAV

Sill och strömming, KRAV och MSC

Skarpsill

## **April**

Gråsej, KRAV

Havskräftor, KRAV, burfångade

Hummer, burfångad

Lax, odlad, KRAV

Ostron, odlade eller handplockade

Regnbågslax, odlad, KRAV

Torsk, KRAV

## **Maj**

Gråsej, KRAV

Kolja, KRAV

Lax, odlad, KRAV

Regnbågslax, odlad, KRAV

Torsk, KRAV

## **Juni**

Abborre

Gråsej, KRAV

Gädda

Kolja, KRAV

Lax, odlad, KRAV

Regnbåglax, odlad, KRAV

Sill och strömming, KRAV och MSC

Torsk, KRAV

## **Juli**

Abborre

Flundra/skrubbskädda

Gråsej, KRAV

Gädda

Gös, MSC

Kolja, KRAV

Lax, odlad, KRAV

Regnbåglax, odlad, KRAV

Sill och strömming, KRAV och MSC

Torsk, KRAV

## **Augusti**

Abborre

Blåmusslor, repodlade, KRAV

Flundra/skrubbskädda

Gråsej, KRAV

Gädda

Gös, MSC

Kolja, KRAV

Lax, odlad, KRAV

Regnbåglax, odlad, KRAV

Signalkräftor

Sill och strömming, KRAV och MSC

Skarpsill

Torsk, KRAV

## September

Abborre

Blåmusslor, repodlade, KRAV

Flundra/skrubbskädda

Gråsej, KRAV

Gädda

Gös, MSC

Havskräftor, KRAV, burfångade

Kolja, KRAV

Krabba, burfångade

Lax, odlad, KRAV

Ostron, odlade eller handplockade

Regnbågslax, odlad, KRAV

Räkor, KRAV och MSC

Signalkräftor

Skarpsill

Torsk, KRAV

## Oktober

Abborre

Blåmusslor, repodlade, KRAV

Flundra/skrubbskädda

Gråsej, KRAV

Gädda

Gös, MSC

Havskräftor, burfångade, KRAV

Hummer, burfångad

Kolja, KRAV

Krabba, burfångad

Lax, odlad, KRAV

Laxrom

Ostron, odlade eller handplockade

Regnbågslax, odlad, KRAV

Räkor, KRAV och MSC

Skarpsill

Torsk, KRAV

## **November**

Abborre

Blåmusslor, repodlade, KRAV

Flundra/skrubbskädda

Gråsej, KRAV

Gädda

Gös, MSC

Havskräftor, KRAV, burfångade

Hummer, burfångad

Kolja, KRAV

Lax, odlad, KRAV

Laxrom

Ostron, odlade eller handplockade

Regnbågslax, odlad, KRAV

Räkor, KRAV och MSC

Sill och strömming, KRAV och MSC

Skarpsill

Torsk, KRAV

## **December**

Abborre

Blåmusslor, repodlade, KRAV

Flundra/skrubbskädda

Gråsej, KRAV

Gädda

Gös, MSC

Havskräftor, KRAV, burfångade

Hummer, burfångad

Kolja, KRAV

Lax, odlad, KRAV

Laxrom

Ostron, odlade eller handplockade

Regnbågslax, odlad, KRAV

Räkor, KRAV och MSC

Sill och strömming, KRAV och MSC

Skarpsill

Torsk, KRAV