

Gatunek	Kiedy pobieramy	Co pobieramy	Ile pobieramy
Kapusta	Dobrze wykształcona rozeta, przed zawiązaniem główki.	Młody, ale w pełni rozwinięty liść z centralnej części rozety.	10-20 liści na jedną próbę, każdy liść z innej rośliny.
Kalafior	Dobrze wykształcona rozeta, przed zawiązaniem kwiatostanu.	Młody, ale w pełni rozwinięty liść z centralnej części rozety.	10-20 liści na jedną próbę, każdy liść z innej rośliny.
Brokuł	Dobrze wykształcona rozeta, przed zawiązaniem kwiatostanu.	Młody, ale w pełni rozwinięty liść z centralnej części rozety.	10-20 liści na jedną próbę, każdy liść z innej rośliny.
Salata	W środku wzrostu.	Najmłodszy w pełni rozwinięty liść.	30-50 liści na jedną próbę, każdy liść z innej rośliny.
Szpinak	W środku wzrostu.	Najmłodszy w pełni rozwinięty liść.	30-50 liści na jedną próbę, każdy liść z innej rośliny.
Jarmuż	W środku wzrostu.	Najmłodszy w pełni rozwinięty liść.	30-50 liści na jedną próbę, każdy liść z innej rośliny.
Marchew	Przed silnym rozrostem korzenia. Korzeń ma co najmniej 10% wielkości zbiorczej i nie więcej niż 20% wielkości zbiorczej.	Młody, ale w pełni rozwinięty liść z centralnej części rozety.	20-30 liści na jedną próbę, każdy liść z innej rośliny.
Pietruszka	Przed silnym rozrostem korzenia. Korzeń ma co najmniej 10% wielkości zbiorczej i nie więcej niż 20% wielkości zbiorczej.	Młody, ale w pełni rozwinięty liść z centralnej części rozety.	20-30 liści na jedną próbę, każdy liść z innej rośliny.
Seler	Przed silnym rozrostem korzenia. Korzeń ma co najmniej 10% wielkości zbiorczej i nie więcej niż 20% wielkości zbiorczej.	Młody, ale w pełni rozwinięty liść z centralnej części rozety.	20-30 liści na jedną próbę, każdy liść z innej rośliny.
Burak ćwikłowy	Przed silnym rozrostem korzenia. Korzeń ma co najmniej 10% wielkości zbiorczej i nie więcej niż 20% wielkości zbiorczej.	Młody, ale w pełni rozwinięty liść z centralnej części rozety.	20-30 liści na jedną próbę, każdy liść z innej rośliny.
Ogórek	Przed związaniem owoców.	Młody, ale w pełni rozwinięty liść.	20-30 liści na jedną próbę, każdy liść z innej rośliny.
Pomidor	Przed kwitnieniem lub na samym początku kwitnienia.	Trzeci lub czwarty liść licząc od wierzchołka rośliny.	20-30 liści na jedną próbę, każdy liść z innej rośliny.
Papryka	Przed kwitnieniem lub na samym początku kwitnienia.	Młody, ale w pełni rozwinięty liść.	20-30 liści na jedną próbę, każdy liść z innej rośliny.
Fasola szparagowa	Tuż przed kwitnieniem lub na początku kwitnienia, przed zawiązaniem strąków.	Dwa w pełni rozwinięte liście ze sztytu rośliny.	20-30 liści na jedną próbę.
Brukselka	W środku wzrostu.	Młody, ale w pełni rozwinięty liść.	20-30 liści na jedną próbę, każdy liść z innej rośliny.
Szparagi	W środku wzrostu.	Fragmenty paprociowatych pędów pomiędzy 45-90 cm wysokości.	30-50 fragmentów na jedną próbę, każdy fragment z innej rośliny.
Seler naciowy	W środku wzrostu.	Młody, ale w pełni rozwinięty liść.	20-30 liści na jedną próbę, każdy liść z innej rośliny.
Groszek zielony	Przed kwitnieniem.	Liście z 3, 4 lub 5 węzła licząc od wierzchołka rośliny.	30-60 liści na jedną próbę, każdy liść z innej rośliny.
Ziemniak	Przed kwitnieniem lub na samym początku kwitnienia.	Licząc od wierzchołka, 3 lub 4 liść wraz z ogonkiem liściowym odciętym tuż przy łodydze.	20-30 liści na jedną próbę, każdy liść z innej rośliny.
Cebula	Środek sezonu wegetacyjnego.	Dwa młode, ale w pełni rozwinięte liście z rośliny.	20-40 liści na jedną próbę, maksymalnie dwa liście z innej rośliny.