CALENDARIO STAGIONALITÀ FRUTTA E VERDURA

GENNAIO

Frutta

Arance, clementine, kiwi, mandarini, mele, pere, pompelmi

Verdura

Bietole da coste, carciofi, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, radicchio, rape, spinaci, zucche

FEBBRAIO

Frutta

Arance, clementine, kiwi, mandarini, mele, pere, pompelmi

Verdura

Bietole da coste, carciofi, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, radicchio, rape, sedano, spinaci, zucche

MARZO

Frutta

Arance, kiwi, limoni, mele, pere, pompelmi

Verdura

Asparagi, bietole da coste, carciofi, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, cipolline, finocchi, lattuga, radicchio, rape, sedano, spinaci

APRILE

Frutta

Arance, fragole, kiwi, limoni, mele, nespole, pere, pompelmi

Verdura

Aglio, asparagi, bietole da coste, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cicoria, cipolline, finocchi, lattuga, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci

MAGGIO

Frutta

Ciliegie, fragole, kiwi, lamponi, mele, meloni, nespole, pere, pompelmi

Verdura

Aglio, asparagi, bietole da coste, carote, cavoli, cicoria, cipolline, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, lattuga, piselli, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci

GIUGNO

Frutta

Albicocche, amarene, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, meloni, pesche, susine

Verdura

Aglio, asparagi, bietole da coste, carciofi, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, fave, lattuga, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucchine

LUGLIO

Frutta

Albicocche, amarene, angurie, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, meloni, mirtilli, pesche, prugne, susine

Verdura

Aglio, bietole da coste, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, fave, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucchine

AGOSTO

Frutta

Angurie, fichi, fragole, lamponi, mele, meloni, mirtilli, pere, pesche, prugne, susine, uva

Verdura

Aglio, bietole da coste, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucche, zucchine

SETTEMBRE

Frutta

Fichi, lamponi, mele, meloni, mirtilli, pere, pesche, prugne, susine, uva

Verdura

Aglio, bietole da coste, broccoli, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci, zucche, zucchine

OTTOBRE

Frutta

Castagne, clementine, kaki, lamponi, limoni, mele, pere, uva

Verdura

Aglio, bietole da coste, broccoli, carote, cavolfiore, cavoli, cicoria, finocchi, lattuga, melanzane, peperoni, radicchio, rape, ravanelli, sedano, spinaci, zucche

NOVEMBRE

Frutta

Arance, castagne, clementine, kaki, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi, uva

Verdura

Aglio, bietole da coste, broccoli, carote, cavolfiore, cavoli, cicoria, finocchi, lattuga, radicchio, rape, sedano, spinaci, zucche

DICEMBRE

Frutta

Arance, castagne, clementine, kaki, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi, uva

Verdura

Aglio, bietole da coste, broccoli, carote, cavolfiore, cavoli, cicoria, finocchi, lattuga, radicchio, rape, spinaci, zucche