










































































































































































































































































































Ogni cosa a suo tempo: consuma frutta e verdura di stagione!

| | Gen | Feb | Mar | Apr | Mag | Giu | Lug | Ago | Set | Ott | Nov | Dic |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Albicocche | | | | | |  |  |  | | | | |
| Anguria | | | | | |  |  |  | | | | |
| Arance |  |  |  |  |  | | | | | |  |  |
| Cachi | | | | | | | | | |  |  |  |
| Castagne |  |  | | | | | | | |  |  |  |
| Ciliegie | | | | |  |  |  | | | | | |
| Clementine |  |  |  | | | | | | |  |  |  |
| Fichi | | | | | |  |  |  |  | | | |
| Fragole | | | |  |  |  |  | | | | | |
| Kiwi |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |
| Lamponi | | | | |  |  |  |  |  |  | | |
| Limoni |  |  |  |  | | | | | |  |  |  |
| Mele |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| Meloni | | | | | |  |  |  |  | | | |
| Mirtilli | | | | | |  |  |  |  | | | |
| More | | | | | | | |  |  |  | | |
| Nespole | | | |  |  | | | | | | | |
| Pere |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| Pesche | | | | |  |  |  |  |  | | | |
| Pompelmo |  |  |  |  |  | | | | | |  |  |
| Susine | | | | | |  |  |  |  | | | |
| Uva | | | | | | |  |  |  |  |  | |

| | Gen | Feb | Mar | Apr | Mag | Giu | Lug | Ago | Set | Ott | Nov | Dic |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|
| Aglio | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Asparagi | | |  |  |  |  | | | | | | |
| Barbabietole |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bietole da costa |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Carciofi |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |
| Carote |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Cavolfiore |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |  |
| Cavolo broccolo |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |
| Cavolo cappuccio |  |  |  | | | | | | |  |  |  |
| Cavolini Bruxelles |  |  |  | | | | | | |  |  |  |
| Cavolo verza |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |
| Cetriolo | | | |  |  |  |  |  |  | | | |
| Cicoria | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Cipolla | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fagioli | | | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| Fagiolini | | | |  |  |  |  |  |  |  | | |
| Fave | | | |  |  |  |  |  |  |  | | |
| Finocchio |  |  |  |  | | | |  |  |  |  |  |
| Funghi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Insalata |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Melanzana | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Peperone | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |

| | Gen | Feb | Mar | Apr | Mag | Giu | Lug | Ago | Set | Ott | Nov | Dic |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Piselli | | | |  |  |  | | | | | | |
| Pomodori | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Porri |  |  |  |  | | | | | |  |  |  |
| Prezzemolo |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Radicchio |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rapa |  |  |  | | | | | | |  |  |  |
| Ravanello |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sedano |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Spinaci |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |  |
| Zucca |  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| Zucchine | | | | |  |  |  |  |  |  |  | |

Brevi note alla consultazione della tabella:

Come potrete notare mancano i frutti esotici (banane, mango, ananas ecc.) perché almeno in Italia si trovano solo d'importazione e dunque reperibili tutto l'anno. Consigliamo comunque di assaggiarli, ove possibile, nel luogo di origine, per gustare a pieno il loro sapore.

Mele e pere sono presenti quasi tutto l'anno, ma facciamo attenzione alle diverse qualità e alla provenienza geografica.