











































































































































































































































































































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.