



Stagionalità

di frutta e verdura

Gennaio:

arance, kiwi, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi

bietole, broccoletti, broccoli, carciofi, cardi, carote, catalogna, cavolfiori, cavoli cappuccio, cavoli verza, cavolini di Bruxelles, cicoria, cime di rapa, cipolle, finocchi, indivia belga e riccia, lattuga, porri, radicchio rosso, rape, rosmarino, sedano, spinaci

Febbraio:

arance, banane, kiwi, mandaranci, mandarini, mandorle dolci, mele, pere, pompelmi

bietole, broccoli, carciofi, carote, catalogna, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavoli rossi, cavoli cappuccio, cavoli verza, cicoria, cime di rapa, cipolle, finocchi, indivia riccia, lattuga romana, patate, porri, prezzemolo, radicchio rosso, radici amare, rape, scarola, sedano, songino, spinaci, verza

Marzo:

arance, banane, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere



aglio, asparagi, bietole, broccoli, broccoletti, carciofi, catalogna, cavoli, cavolfiori, cicoria, cipollotti, finocchi, crescione, fave, finocchi, insalate, melanzane, peperoni, porri, rape, sedano, zucca, zucchine

Aprile:

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

aglio, asparagi, basilico, broccoletti, biette, carciofi romani, carote novelle, cerfoglio, cetrioli, cicoria, cipolline, cipollotti, coste, crescione, erba cipollina, fave, finocchi, lattuga, maggiorana, menta, origano, ortica, patate novelle, piselli, prezzemolo, rape, ravanelli, rucola, scarola, sedano verde, songino, spinaci, tarassaco, zucchine

Maggio:

albicocche, ciliegie, fragole, lamponi, limoni, mele, meloni, nespole, pere, pompelmi

aglio, asparagi, basilico, barbabietole, catalogna, carciofi romani, carote, cerfoglio, cetrioli, cipolle, cipollotti, crescione, erba cipollina, fagioli, fagiolini, fave, finocchio, fiori di zuccina, lattuga, menta, patatine novelle, peperoni, piselli, prezzemolo, radicchio, ravanelli, rucola, sedano, zucchine

Giugno:



albicocche, amarene, ciliegie, fichi, fragole, fragoline di bosco, lamponi, limoni, mirtilli, meloni, more di gelso, pesche, prugne, ribes, susine

aglio, barbabietole, basilico, bietole, carote, cetrioli, cipolle bianche, cipollotti, fagioli, fagiolini, fave, patate novelle, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, sedano verde, zucchine

Luglio:

albicocche, amarene, angurie, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, limoni, meloni, mirtilli, more di gelso, pesche, prugne, ribes, susine

aglio, barbabietole, basilico, cerfoglio, cetrioli, cicoria, cipollotti, cetrioli, crescione, erba cipollina, fagioli, fagiolini, lattughe, melanzane, menta, patate, peperoni, pomodori, prezzemolo, ravanelli, rucola, sedano verde, zucchine

Agosto:

angurie, fichi, fragole, lamponi, meloni, more di rovo, pesche, prugne, ribes, susine, uva

basilico, carote, cipolle, cerfoglio, cetrioli, cicoria, cipolle, coste, erba cipollina, fagioli, fagiolini, funghi, lattuga, melanzane, menta, peperoni, pomodori, prezzemolo, scalogno, timo, zucchine

Settembre:

fichi, fichi d'India, giuggiole, melone, pesche, prugne, ribes, susine, uva

barbabietole, bietole, carote, cavolfiori, cavoli, cetrioli, cicoria, cipolle, coste, erbe, fagioli, fagiolini, funghi, indivia, lattughe, melanzane, patate, peperoni, pomodori, rucola, sedano, spinaci, zucca



Ottobre:

cachi, caco-mela, castagne, lamponi, limoni, mandarini, melagrane, mele, pere, uva

barbabietole, bietole a costa, catalogna, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, fagioli, fagiolini, funghi, indivia, lattughe, peperoni, pomodori, radicchio rosso, rape, rucola, scarola, sedano, spinaci, valeriana, verza, zucca

Novembre:

arance, avocado, cachi, caco-mela, castagne, kiwi, mandaranci, mandarini, mele, nespole, noci, pere, pompelmi, uva

barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, cardi, catalogna, cavolfiori, cavoli, cavoli cappuccio, cavolini di Bruxelles, cime di rapa, coste, cuori di cardo, erbe, finocchi, indivia belga, lattughe, patate dolci, porri, rape, scalogno, scarola, sedano bianco, spinaci, valeriana, verze, zucca



Dicembre:

ananas, arance, avocado, cachi, castagne, kiwi, mandaranci, mandarini, melagrane, mele, pere, uva

bietole a costa, bietoline, broccoli, carciofi, catalogna, cardi, cavolini di Bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cime di rapa, coste, cuori di cardo, erbe, finocchi, indivia, lattughe, patate dolci, porri, radicchio tardivo, rape, scalogno, scarola, sedano bianco, sedano rapa, spinaci