

Ad ogni stagione la sua frutta e verdura

Calendario Stagionale Completo — Dott.ssa Camilla Zagni

GENNAIO

VERDURA

Aglione, Bietole, Broccoli, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cipolle, Finocchi, Insalata, Patate, Porri, Ravanelli, Rape, Radicchio, Sedano, Spinaci, Zucca

FRUTTA

Arance, Castagne, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pompelmi, Pere, Banane, Uva

FEBBRAIO

VERDURA

Aglione, Bietole, Broccoli, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cipolle, Finocchi, Insalata, Patate, Porri, Ravanelli, Rape, Radicchio, Sedano, Spinaci, Zucca

FRUTTA

Arance, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pompelmi, Pere, Banane

MARZO

VERDURA

Aglione, Asparagi, Bietole, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cipolle, Finocchi, Insalata, Patate, Porri, Ravanelli, Rape, Radicchio, Sedano, Spinaci

FRUTTA

Arance, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pompelmi, Pere

APRILE

VERDURA

Aglione, Asparagi, Bietole, Carote, Cavoli, Cicoria, Cipolle, Fagiolini, Insalata, Patate, Piselli, Ravanelli, Rape, Radicchio, Sedano, Spinaci

FRUTTA

Arance, Limoni, Mele, Pere, Pompelmi, Fragole, Kiwi

MAGGIO

VERDURA

Aglione, Asparagi, Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Cipolle, Fagiolini, Fave, Insalata, Patate, Piselli, Pomodori, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucchini

FRUTTA

Ciliegie, Fragole, Kiwi, Mele, Nespole, Pere

GIUGNO

VERDURA

Aglione, Asparagi, Bietole, Carote, Cetrioli, Cicoria, Cipolle, Fagiolini, Fave, Insalata, Melanzane, Patate, Peperoni, Piselli, Pomodori, Ravanelli, Sedano, Zucchini

FRUTTA

Albicocche, Ciliegie, Fragole, Kiwi, Meloni, Pesche, Prugne

LUGLIO

VERDURA

Aglione, Bietole, Carote, Cetrioli, Cicoria, Cipolle, Fagiolini, Insalata, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Ravanelli, Sedano, Zucchini

FRUTTA

Albicocche, Angurie, Ciliegie, Fichi, Fragole, Kiwi, Lamponi, Meloni, Mirtilli, Pesche, Pere, Prugne, Uva

AGOSTO

VERDURA

Aglione, Basilico, Bietole, Carote, Cetrioli, Cicoria, Cipolle, Fagiolini, Insalata, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Ravanelli, Sedano, Zucchini

FRUTTA

Angurie, Fichi, Fragole, Kiwi, Lamponi, Meloni, Mirtilli, More, Pesche, Pere, Prugne, Uva, Fichi d'India

SETTEMBRE

VERDURA

Aglione, Bietole, Broccoli, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Cipolle, Fagiolini, Insalata, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucchini

FRUTTA

Fichi, Fragole, Kiwi, Lamponi, Meloni, Mirtilli, More, Pesche, Pere, Prugne, Uva, Fichi d'India, Melograni

OTTOBRE

VERDURA

Aglione, Bietole, Broccoli, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cipolle, Finocchi, Insalata, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Porri, Ravanelli, Rape, Radicchio, Sedano, Spinaci, Zucca

FRUTTA

Castagne, Cachi, Kiwi, Mele, Pere, Pompelmi, Uva, Melograni

NOVEMBRE

VERDURA

Aglione, Bietole, Broccoli, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cipolle, Finocchi, Insalata, Patate, Porri, Ravanelli, Rape, Radicchio, Sedano, Spinaci, Zucca

FRUTTA

Arance, Castagne, Cachi, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi

DICEMBRE

VERDURA

Aglione, Bietole, Broccoli, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cipolle, Finocchi, Insalata, Patate, Porri, Ravanelli, Rape, Radicchio, Sedano, Spinaci, Zucca

FRUTTA

Arance, Castagne, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi, Banane