

CALENDARIO STAGIONALITA' DI FRUTTA E VERDURA

GENNAIO

FRUTTA

Arance, Kiwi, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi, Bergamotti, Mandarancio

VERDURA

Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli nero e cappuccio, Cavolo verza, Cicoria, Finocchi, Patate, Radicchio, Cime di rapa (broccoletti), Zucche, Funghi, Indivia, Scarola, Sedano, Cardi, Topinambur

FEBBRAIO

FRUTTA

Arance, Kiwi, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi, Bergamotti, Mandarancio

VERDURA

Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli nero e cappuccio, Cavolo verza, Cicoria, Cicoria catalogna (puntarelle), Cime di rapa (broccoletti), Finocchi, Indivia, Patate, Radicchio, Rape, Sedano, Zucche, Cipolle, Olive grandi da mensa, Spinaci, Cardi, Scarola

MARZO

FRUTTA

Arance, Fragole, Kiwi, Mele, Pere, Pompelmi

VERDURA

Asparagi, Agretti, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli nero cappuccio e verza, Cipollotti, Cipolle, Crescione, Cicoria, Finocchi, Insalata (lattuga), Indivia, Patate novelle, Radicchio, Sedano, Spinaci, Cicoria catalogna (puntarelle), Fagiolini, Ravanelli, Rucola, Spinaci, Scarola, Cime di rapa (broccoletti)

APRILE

FRUTTA

Arance, Fragole, Kiwi, Mele, Pere

VERDURA

Asparagi, Agretti, Broccoli, Cavolfiori, Carciofi, Cavoli cappuccio e verza, Cipolle, Cipollotti, Crescione, Cicoria, Cipolline, Finocchi, Insalata (lattuga), Indivia, Radicchio, Sedano, Spinaci,

Cicoria catalogna (puntarelle), Fagiolini, Ravanelli, Rucola, Lattuga batavia, Lollo, Olive grandi da mensa, Piselli, Patate novelle, Tarassaco, Scarola

MAGGIO

FRUTTA

Ciliegie, Amarene, Fragole, Lamponi, Nespole,

VERDURA

Asparagi, Agretti, Biete, Broccoli, Carciofi, Cavolfiori, Cavolo romanesco, Cicoria, Cicoria catalogna (puntarelle), Crescione, Cipolle, Cipollotti, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalata, Melanzane, Piselli, Ravanelli, Patate novelle, Olive grandi da mensa, Indivia, Lattuga e lattuga batavia, Lattuga romana, Lollo, Tarassaco, Ortica, Borragine, Rucola, Scarola

GIUGNO

FRUTTA

Albicocche, Amarene, Ciliegie, Anguria, Fragole, Lamponi, Mirtilli, Meloni, Nespole, Pesche, Susine, Ribes, Prugne

VERDURA

Agretti, Asparagi, Biete, Borragine, Broccoli, Carciofi, Cetrioli, Cavolo romanesco, Fiori di zucca, Cicoria, Cipolle, Crescione, Fagioli, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalata, Piselli, Pomodori, Ravanelli, Rucola, Scarola, Olive grandi da mensa, Ortica, Indivia, Lattuga e lattuga batavia, Lattuga romana, Zucchine, Melanzane, Lollo, Taccole, Peperoni, Tarassaco

LUGLIO

FRUTTA

Albicocche, Ciliegie, Anguria, Fichi, Fragole, Lamponi, More, Corbezzoli, Meloni, Mirtilli, Pesche, Susine, Ribes, Prugne, Pere

VERDURA

Biete, Cetrioli, Cavolfiore, Cavolo romanesco, Fiori di zucca, Cicoria, Cipolle, Crescione, Fagioli, Fagiolini, Insalata, Pomodori, Ravanelli, Olive grandi da mensa, Indivia, Lattuga romana e lattuga batavia, Zucchine, Melanzane, Fiori di zucca, Mais, Porri, Zucca, Taccole, Lollo, Peperoni, Scarola, Tarassaco

AGOSTO

FRUTTA

Albicocche, Angurie, Corbezzoli, Fichi, Fragole, Lamponi, More, Mele, Mirtilli, Meloni, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva, Fichi d'India, Ribes

VERDURA

Biete, Cetrioli, Cavolo romanesco, Fiori di zucca, Cipolle, Fagioli, Fagiolini, Finocchi, Insalata, Pomodori, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Olive grandi da mensa, Indivia, Lattuga romana e lattuga batavia, Zucchine, Melanzane, Fiori di zucca, Mais, Porri, Zucca, Taccole, Lenticchie, Lollo, Peperoni, Scarola, Rucola, Tarassaco

SETTEMBRE

FRUTTA

Angurie, Corbezzoli, Fichi, Fichi d'India, Lamponi, Mele, More, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva, Melograno

VERDURA

Biete, Carote, Broccoli, Cavoli cappuccio romanesco e verza, Cavolfiore, Cetrioli, Cicoria catalogna (puntarelle), Cipolle, Fagioli, Fagiolini, Fiori di zucca, Funghi, Insalate, Melanzane, Indivia, Lattuga romana e lattuga batavia, Peperoni, Pomodori, Porri, Sedano, Spinaci, Zucche, Zucchine, Scarola, Lollo, Mais, Olive grandi da mensa, Finocchi, Tarassaco, Topinambur

OTTOBRE

FRUTTA

Bergamotto, Cachi, Fichi d'India, Kiwi, Mele, Melograno, Pere, Uva

VERDURA

Biete, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli cappuccio romanesco e verza, Cipolle, Fagioli, Fagiolini, Finocchi, Funghi, Insalate, Melanzane, Indivia, Lattuga romana e lattuga batavia, Patate, Porri, Peperoni, Radicchio, Rape, Scarola, Sedano, Spinaci, Zucche, Cicoria catalogna (puntarelle), Olive grandi da mensa, Lollo, Mais, Topinambur e Tarassaco

NOVEMBRE

FRUTTA

Arance, Bergamotto, Cachi, Kiwi, Mandarini, Mele, Melograno, Cedro

VERDURA

Bieta, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli nero cappuccio e verza, Cavoli romaneschi, Cime di rapa (broccoletti), Cicoria catalogna (puntarelle), Cipolla, Finocchi, Lollo, Indivia, Funghi, Patate, Radicchio, Sedano, Zucche, Olive grandi da mensa, Porri, Scarola, Lattuga batavia, Cardi, Topinambur

DICEMBRE

FRUTTA

Arance, Bergamotto, Mandarini, Mele, Pompelmi, Cedro

VERDURA

Carote, Broccoli, Cardi, Cavolfiore, Cavoli cappuccio e verza, Cavoli romaneschi, Cime di rapa (broccoletti), Cicoria catalogna (puntarelle), Cipolla, Finocchi, Indivia, Funghi, Patate, Radicchio, Sedano, Zucche, Olive grandi da mensa, Scarola, Topinambur

N.B.: Alcuni prodotti possono impiegarsi tutto l'anno o quasi, in quanto adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta: cipolle (e agli), arance, mele, pere, legumi tutti, patate. Le arance, le mele e le pere, in ogni caso, possono essere fornite ove non già previste come frutta in calendario stagionale, in aderenza ai criteri CAM, solo nel mese maggio, e non più di 1 volta a settimana.