

## Stagionalità di frutta, ortaggi e verdure

| FRUTTA     | INVERNO         |          |          | PRIMAVERA       |            |            | ESTATE          |          |            | AUTUNNO         |            |        |
|------------|-----------------|----------|----------|-----------------|------------|------------|-----------------|----------|------------|-----------------|------------|--------|
|            | 22 Dic – 20 Mar |          |          | 21 Mar – 21 Giu |            |            | 22 Giu – 22 Set |          |            | 23 Set – 21 Dic |            |        |
|            | GEN             | FEB      | MAR      | APR             | MAG        | GIU        | LUG             | AGO      | SET        | OTT             | NOV        | DIC    |
|            | Arance          | Arance   | Arance   | Arance          | Albicocche | Albicocche | Albicocche      | Angurie  | Fichi      | Cachi           | Arance     | Arance |
| Clementine | Clementine      | Kiwi     | Fragole  | Ciliegie        | Amarene    | Amarene    | Fichi           | Lamponi  | Castagne   | Cachi           | Cachi      |        |
| Kiwi       | Kiwi            | Limoni   | Kiwi     | Fragole         | Ciliegie   | Angurie    | Fragole         | Mele     | Clementine | Castagne        | Castagne   |        |
| Limoni     | Limoni          | Mele     | Limoni   | Kiwi            | Fichi      | Ciliegie   | Lamponi         | Meloni   | Lamponi    | Clementine      | Clementine |        |
| Mandarini  | Mandarini       | Pompelmi | Mele     | Limoni          | Fragole    | Fichi      | Mele            | Mirtilli | Limoni     | Kiwi            | Kiwi       |        |
| Mele       | Mele            |          | Nespole  | Mele            | Lamponi    | Fragole    | Meloni          | Pere     | Mele       | Limoni          | Limoni     |        |
| Pompelmi   | Pompelmi        |          | Pere     | Meloni          | Meloni     | Lamponi    | Mirtilli        | Pesche   | Meloni     | Mandarini       | Mandarini  |        |
|            |                 |          | Pompelmi | Nespole         | Pesche     | Meloni     | Pere            | Prugne   | Pere       | Mele            | Mele       |        |
|            |                 |          |          | Pere            | Susine     | Mirtilli   | Pesche          | Susine   | Prugne     | Pompelmi        | Pompelmi   |        |
|            |                 |          |          | Pompelmi        |            | Pesche     | Prugne          | Uva      | Uva        |                 | Uva        |        |
|            |                 |          |          |                 |            | Prugne     | Susine          |          |            |                 |            |        |
|            |                 |          |          |                 |            | Susine     | Uva             |          |            |                 |            |        |
|            |                 |          |          |                 |            | Uva        |                 |          |            |                 |            |        |

## Stagionalità di frutta, ortaggi e verdure

|                   | INVERNO         |            |            | PRIMAVERA       |            |            | ESTATE          |            |            | AUTUNNO         |            |            |
|-------------------|-----------------|------------|------------|-----------------|------------|------------|-----------------|------------|------------|-----------------|------------|------------|
|                   | 22 Dic – 20 Mar |            |            | 21 Mar – 21 Giu |            |            | 22 Giu – 22 Set |            |            | 23 Set – 21 Dic |            |            |
|                   | GEN             | FEB        | MAR        | APR             | MAG        | GIU        | LUG             | AGO        | SET        | OTT             | NOV        | DIC        |
| ORTAGGI E VERDURE | Aglione         | Aglione    | Aglione    | Aglione         | Aglione    | Aglione    | Aglione         | Aglione    | Aglione    | Aglione         | Aglione    | Bietole    |
|                   | Bietole         | Bietole    | Bietole    | Asparagi        | Asparagi   | Asparagi   | Basilico        | Basilico   | Basilico   | Bietole         | Bietole    | Bietole    |
|                   | Broccoli        | Broccoli   | Broccoli   | Bietole         | Bietole    | Basilico   | Bietole         | Bietole    | Bietole    | Broccoli        | Broccoli   | Broccoli   |
|                   | Carote          | Carciofi   | Carciofi   | Carciofi        | Carciofi   | Bietole    | Carote          | Carote     | Broccoli   | Carote          | Carote     | Carote     |
|                   | Cavolfiori      | Carote     | Carote     | Carote          | Carote     | Carciofi   | Cetrioli        | Cetrioli   | Carote     | Cavolfiori      | Cavolfiori | Cavolfiori |
|                   | Cavoli          | Cavolfiori | Cavolfiori | Cavolfiori      | Cavoli     | Carote     | Cipolle         | Cipolle    | Cavoli     | Cavoli          | Cavoli     | Cavoli     |
|                   | Cicoria         | Cavoli     | Cavoli     | Cavoli          | Cicoria    | Cetrioli   | Fagioli         | Fagiolini  | Cicoria    | Cicoria         | Cicoria    | Cicoria    |
|                   | Cipolle         | Cicoria    | Cicoria    | Cicoria         | Cipolline  | Cipolle    | Fagiolini       | Insalata   | Cipolle    | Cipolle         | Cipolle    | Cipolle    |
|                   | Finocchi        | Finocchi   | Finocchi   | Cipolline       | Fagioli    | Fagioli    | Insalata        | Melanzane  | Fagioli    | Finocchi        | Finocchi   | Finocchi   |
|                   | Patate          | Patate     | Patate     | Finocchi        | Fagiolini  | Fagiolini  | Melanzane       | Patate     | Fagiolini  | Insalata        | Insalata   | Insalata   |
|                   | Radicchio       | Radicchio  | Radicchio  | Insalata        | Fave       | Fave       | Patate          | Peperoni   | Insalata   | Melanzane       | Melanzane  | Patate     |
|                   | Rape            | Rape       | Rape       | Patate          | Finocchi   | Insalata   | Peperoni        | Pomodori   | Melanzane  | Patate          | Patate     | Porri      |
|                   | Spinaci         | Sedano     | Sedano     | Prezzemolo      | Insalata   | Melanzane  | Pomodori        | Prezzemolo | Patate     | Peperoni        | Peperoni   | Radicchio  |
|                   | Zucche          | Spinaci    | Spinaci    | Rape            | Patate     | Patate     | Prezzemolo      | Ravanelli  | Peperoni   | Pomodori        | Pomodori   | Rape       |
|                   |                 | Zucche     | Zucche     | Sedano          | Piselli    | Peperoni   | Ravanelli       | Sedano     | Pomodori   | Porri           | Porri      | Spinaci    |
|                   |                 |            |            | Spinaci         | Pomodori   | Piselli    | Sedano          | Zucche     | Prezzemolo | Prezzemolo      | Prezzemolo | Zucche     |
|                   |                 |            |            |                 | Prezzemolo | Pomodori   | Zucchine        | Zucchine   | Radicchio  | Radicchio       | Radicchio  |            |
|                   |                 |            |            |                 | Radicchio  | Prezzemolo |                 |            | Ravanelli  | Rape            | Rape       |            |
|                   |                 |            |            |                 | Ravanelli  | Ravanelli  |                 |            | Sedano     | Ravanelli       | Rucola     |            |
|                   |                 |            |            |                 | Sedano     | Sedano     |                 |            | Spinaci    | Rucola          | Sedano     |            |
|                   |                 |            |            | Spinaci         | Zucchine   |            |                 | Zucche     | Sedano     | Spinaci         |            |            |
|                   |                 |            |            |                 |            |            |                 | Zucchine   | Spinaci    | Zucche          |            |            |
|                   |                 |            |            |                 |            |            |                 |            | Zucche     |                 |            |            |