



CALENDARIO BIOLOGICO

STAGIONALITÀ DELLA FRUTTA E VERDURA ITALIANA

Consumare frutta e verdure di stagione e prevalentemente dei territori circostanti ci permette di **GODERE** del loro migliore **GUSTO** e contenuto ideale di **SOSTANZE BENEFICHE** oltre a farci risparmiare sulla spesa.

Inoltre le **SCELTE DEI CONSUMATORI** influenzano le strategie di produzione, quindi agendo in questo senso possiamo orientare l'agricoltura verso la riduzione dell'utilizzo di metodiche varie di forzatura finalizzate alla coltivazione, raccolta e conservazione di prodotti della terra in stagioni differenti dalla condizione ottimale. La natura è saggia e ci offre le sostanze giuste al momento giusto: la vitamina C degli agrumi nei mesi in cui abbiamo bisogno di proteggerci dal raffreddore, i carotenoidi del melone e delle albicocche quando la nostra pelle ha più bisogno di proteggersi dal sole...

...seguiamo i suoi consigli, invece di pilotare i suoi processi...

Paola Bettini

GENNAIO

COUSA È DI STAGIONE



Barbabietole • Bietole • Broccoli • Carciofi • Cardi • Carote • Catalogna • Cavolfiori • Cavoli • Cavoli verza • Cavolini di Bruxelles • Cicorie • Cime di rapa • Finocchi • Indivie • Lattughe • Porri • Radicchi • Rape • Spinaci • Zucche

Arance • Clementine • Kiwi • Limoni • Mandarini • Mele • Nocciole • Noci • Pere • Pompelmi



FEBBRAIO

COUSA È DI STAGIONE



Barbabietole • Bietole • Broccoli • Carciofi • Cardi • Carote • Catalogna • Cavolfiori • Cavoli • Cavoli verza • Cavolini di Bruxelles • Cicorie • Cime di rapa • Finocchi • Indivie • Lattughe • Porri • Radicchi • Rape • Sedano • Spinaci • Zucche

Arance • Clementine • Kiwi • Limoni • Mandarini • Mele • Nocciole • Noci • Pere • Pompelmi



MARZO

COUSA È DI STAGIONE



Asparagi • Barbabietole • Broccoli • Carciofi • Cavolfiori • Cavoli • Cavoli verza • Cicorie • Cipollotti • Finocchi • Indivie • Lattughe • Porri • Radicchi • Rape • Sedano • Spinaci

Arance • Kiwi • Limoni • Mandarini • Mele • Nocciole • Noci • Pere • Pompelmi



APRILE

COUSA È DI STAGIONE



Aglione • Asparagi • Carciofi • Carote novelle • Cavolfiori • Cavoli • Cicorie • Cipolline • Cipollotti • Fave fresche • Finocchi • Lattughe • Ravanelli • Rucola • Sedano • Spinaci

Arance • Fragole • Kiwi • Limoni • Mandarini • Mele • Nocciole • Noci • Pere • Pompelmi



MAGGIO

COUSA È DI STAGIONE



Aglione • Asparagi • Bietole • Carote • Cicorie • Cipolle • Erbette • Fagiolini • Fave fresche • Finocchi • Lattughe • Patate novelle • Piselli • Ravanelli • Rucola • Sedano • Spinaci • Zucchine

Arance • Ciliegie • Fragole • Kiwi • Limoni • Mele • Nespole



GIUGNO

COUSA È DI STAGIONE



Aglione • Asparagi • Bietole • Carote • Cetrioli • Cicorie • Cipolle • Erbette • Fagiolini • Fave fresche • Fiori di zucca • Lattughe • Patate novelle • Peperoni • Piselli • Pomodori • Ravanelli • Rucola • Scalogni • Sedano • Zucchine

Albicocche • Anguria • Ciliegie • Fragole • Limoni • Melone • Nespole • Pesche • Prugne



LUGLIO

COUSA È DI STAGIONE



Carote • Cetrioli • Cicorie • Cipolle • Fagioli freschi • Fagiolini • Fave fresche • Fiori di zucca • Lattughe • Melanzane • Patate • Peperoni • Pomodori • Ravanelli • Rucola • Scalogni • Sedano • Zucchine

Albicocche • Anguria • Ciliegie • Fichi • Fragole • Frutti di bosco • Melone • Pere • Pesche • Prugne • Uva



AGOSTO

COUSA È DI STAGIONE



Carote • Cetrioli • Cicorie • Cipolle • Fagioli freschi • Fagiolini • Lattughe • Melanzane • Patate • Peperoni • Pomodori • Ravanelli • Rucola • Scalogni • Sedano • Zucchine

Albicocche • Anguria • Fichi • Frutti di bosco • Mele • Melone • Pere • Pesche • Prugne • Uva



SETTEMBRE

COUSA È DI STAGIONE



Broccoli • Carote • Cetrioli • Cicorie • Cipolle • Fagiolini • Lattughe • Melanzane • Patate • Peperoni • Pomodori • Ravanelli • Rucola • Scalogni • Sedano • Spinaci • Zucche • Zucchine

Fichi • Frutti di bosco • Mele • Melone • Pere • Pesche • Prugne • Uva



OTTOBRE

COUSA È DI STAGIONE



Barbabietole • Bietole • Broccoli • Carote • Cavolfiori • Cavoli • Cavoli verza • Cicorie • Finocchi • Lattughe • Porri • Radicchi • Ravanelli • Zucche

Cachi • Castagne • Clementine • Limoni • Mele • Pere • Uva



NOVEMBRE

COUSA È DI STAGIONE



Barbabietole • Bietole • Broccoli • Carciofi • Cardi • Carote • Catalogna • Cavolfiori • Cavoli • Cavoli verza • Cavolini di Bruxelles • Cicorie • Finocchi • Indivia • Lattughe • Porri • Radicchi • Rape • Zucche

Cachi • Castagne • Clementine • Kiwi • Limoni • Mele • Pere • Pompelmi • Uva



DICEMBRE

COUSA È DI STAGIONE



Barbabietole • Bietole • Broccoli • Carciofi • Cardi • Carote • Catalogna • Cavolfiori • Cavoli • Cavoli verza • Cavolini di Bruxelles • Cicorie • Cime di rapa • Finocchi • Indivia • Lattughe • Porri • Radicchi • Rape • Spinaci • Zucche

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

