

## La stagionalità dei prodotti ortofrutticoli

È una buona abitudine tentare di consumare, mese dopo mese, ortaggi locali e di stagione in modo tale da tentare di minimizzare il rischio di assumere dosi elevate di antiparassitari e fitosanitari in genere (in grigio il mese in cui l'ortaggio matura naturalmente).

	ORTAGGI											
	G EN	F EB	M AR	A PR	M AG	G IU	L UG	A GO	S ET	O TT	N OV	D IC
AGLIO FRESCO				■	■	■	■	■	■	■	■	■
CAVOLFIORE BIANCO	■	■	■	■					■	■	■	■
CETRIOLO						■	■	■	■			
CIPOLLA	■		■	■	■			■	■	■	■	■
CIPOLLINE			■	■	■							
FINOCCHIO	■	■			■					■		■
FUNGHI FRESCHI	■								■	■	■	■
PORRI										■	■	■
RAPA BIANCA	■	■		■						■	■	■
BARBABIETOLA	■	■								■	■	■
CIPOLLA ROSSA			■	■	■							
PEPERONE ROSSO						■	■	■	■	■		
POMODORO					■	■	■	■	■			
RADICCHIO VARIEGATO	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
RAVANELLO				■	■	■	■	■	■	■		
CAVOLFIORE VIOLA	■	■	■	■					■	■	■	■
MELANZANA						■	■	■	■	■		
RADICCHIO	■	■							■	■	■	■

<b>SCALOGNO</b>												
<b>CAROTA</b>												
<b>PEPERONE GIALLO</b>												
<b>ZUCCA</b>												
<b>ASPARAGO</b>												
<b>BIETE da costa</b>												
<b>BROCCOLO</b>												
<b>CARDI</b>												
<b>CARCIOFO</b>												
<b>CATALOGNA</b>												
<b>CAVOLO CAPPUCCIO</b>												
<b>CAVOLO VERZA</b>												
<b>CAVOLINI DI BRUXELLES</b>												
<b>CAVOLFIORE VERDE</b>												
<b>CICORIA</b>												
<b>CIME DI RAPA</b>												
<b>CRESCIONE</b>												
<b>FAGIOLINO</b>												
<b>FAVA fresca</b>												
<b>INDIVIA</b>												
<b>LATTUGA</b>												
<b>PEPERONE VERDE</b>												
<b>PISELLO</b>												
<b>PREZZEMOLO</b>												
<b>RUCOLA</b>												

SCALORA												
SPINACIO												
SONGINO o valeriana												
ZUCCHINA												

FRUTTA												
	G EN	F EB	M AR	A PR	M AG	G IU	L UG	A GO	S ET	O TT	N OV	D IC
ALBICOCCHE												
ANANAS	<i>Prodotto di importazione</i>											
ANGURIA												
ARANCE BIONDE					ar ance "ovali"							
ARANCE ROSSE												
BANANE	<i>Prodotto di importazione</i>											
CILIEGE												
CACHI												
CLEMENTINE												
FRAGOLE												
FICHI												

<b>FICHI D'INDIA</b>													
<b>KIWI</b>													
<b>MANDAR INI</b>													
<b>MELE</b>													
<b>MELOGR ANO</b>													
<b>MELONI</b>													
<b>MIRTILLI</b>													
<b>MORE</b>													
<b>NESPOLE</b>													
<b>PERE</b>													
<b>PESCHE</b>													
<b>PRUGNE</b>													
<b>POMPEL MI</b>													
<b>SUSINE</b>													
<b>UVA</b>													