

# Tabella stagionale della verdura

| Mese                              | gen | feb | mar | apr | mag | giu | lug | ago | sett | ott | nov | dic |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| Aglio                             |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Aglio orsino                      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Asparagi                          |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Bietola da taglio                 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Bietole rosse                     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Broccoli                          |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Carote                            |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Cavolfiori                        |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Cavoli di Bruxelles               |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Cavolo bianco                     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Cavolo cinese                     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Cavolo nero cresco                |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Cavolo rapa                       |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Cavolo rosso                      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Cetrioli                          |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Cicoria belga o indivia belga     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Cicorino rosso / Trevisano        |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Cima di rapa                      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Cipolle                           |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Coste                             |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Crescione                         |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Crescione d'acqua                 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Erba cipollina                    |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Fagioli                           |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Finocchi                          |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Formentino                        |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Indivia scarola e riccia          |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Insalata iceberg                  |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Lattuga                           |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Lattuga batavia                   |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Lattuga romana                    |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Lattuga rossa a foglia di quercia |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Lollo rosso                       |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Mais dolce                        |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |

| Mese                          | gen | feb | mar | apr | mag | giu | lug | ago | sett | ott | nov | dic |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| Melanzane                     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Pak-Choi o bok choy           |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Cicoria Milano                |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Pastinaca                     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Patate                        |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Patate precoci                |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Peperoni                      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Piselli                       |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Pomodori                      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Porri                         |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Portulaca o porcellana comune |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Prezzemolo                    |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Rabarbaro                     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Radice del prezzemolo         |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Rafano                        |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Ravanelli                     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Romanesco                     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Rucola                        |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Scorzonera                    |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Sedano costa                  |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Sedano rapa                   |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Spinaci                       |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Taccole                       |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Topinambur                    |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Verza                         |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Zucca                         |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Zucchine                      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |



# Tabella stagionale della frutta

| Mese                        | gen | feb | mar | apr | mag | giu | lug | ago | sett | ott | nov | dic |
|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| Albicocca                   |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Amarena                     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Bacca Josta                 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Cassis                      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Ciliegia                    |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Fichi                       |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Fragola                     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Kiwi                        |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Lampone                     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Marroni                     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Mela                        |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Mela cotogna                |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Mirabella o ciliegia susina |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Mirtillo                    |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Mora                        |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Nettarina                   |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Noci                        |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Olivello spinoso            |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Pera                        |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Pesca                       |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Prugna                      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |

| Mese                  | gen | feb | mar | apr | mag | giu | lug | ago | sett | ott | nov | dic |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| Prugna Regina Claudia |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Ribes                 |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Rosa canina           |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Susina                |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Uva                   |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
| Uva spina             |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |

© WWF Schweiz 2014, Korn 7/5/14



Maggiori informazioni sotto: <https://www.wwf.ch/it/guida-frutta-e-verdura>