

Obiettivo**RESILIENZA**



# Calendario

della frutta e verdura di stagione

Una guida per orientarti  
nell'identificare la stagionalità  
di frutta e verdura sul  
territorio italiano.

offerto da  
 GrandeMinimo



# **Calendario**

della frutta e verdura di stagione

## **Nota bene**

I prodotti elencati per ciascun mese, sono indicativi.

La varietà di aree climatiche in Italia e l'enorme disponibilità di orticole, dalle varietà precoci a quelle tardive, fa sì che quanto indicato possa subire variazioni di 2 mesi o più (anticipazione e posticipazione).

Inoltre, i fenomeni sempre più frequenti di estremi climatici, possono modificare leggermente la stagionalità indicata.

Olive e Capperi: sono indicati i periodi di raccolta. Si consumano non freschi ma dopo un periodo di fermentazione.

# Gennaio



cavolfiori



mandarini



cardi



pere



sedano



limoni



broccoli



topinambur



rape



kiwi



indivia



pompelmi



arance



porri



## VERDURA E ORTAGGI:

bietole, broccoli, carote, cardi, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, indivia belga e riccia, lattuga, patate, porri, radicchio rosso, rape, sedano, spinaci, scalogno, topinambur.



## FRUTTA:

arance, clementine, cedri, pompelmi, limoni, mandarini, mandaranci, kiwi, mele, pere.



## ERBE E AROMI:

alloro, prezzemolo, rosmarino, salvia, santoreggia.



# Febbraio



aglio



kiwi



spinaci



mandarini



cicorino



arance



cicoria



sedano rapa



pompelmi



valeriana



limoni



cavolo cappuccio



cardi



cavolfiori



broccoli



## VERDURA E ORTAGGI:

aglio, bietola, broccoli, broccoli romanesco, cardi, carote, cavolfiori, cavolini di bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cicorino da taglio, cipolle, finocchi, indivia, lattuga, patate, porri, radicchio, rape, scalogno, sedano, sedano rapa, topinambur, spinaci, valeriana, zucca.



## FRUTTA:

arance, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmo.



## ERBE E AROMI:

alloro, prezzemolo, rosmarino, salvia, timo.



# Marzo



kiwi finocchi spinaci pere



mandarini cicorino barbabietole cicoria



cavolini sedano rapa bergamotto arance



mele broccoli cavoli cime di rapa



cavolfiore cardo pompelmo carciofi



## VERDURA E ORTAGGI:

barbabietole, broccoli, carciofi, cardo, catalogna, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolini di Bruxelles, cicoria e cicorino, cima di rapa, cipollotti, coste, crauti, crescione, erbe, finocchi, indivia, lattuga, luppolo, porro, radicchio rosso, rapa, ravenello, spinaci, tarassaco, valerianella, zucca.



## FRUTTA:

kiwi, arancia, mandarino tardivo, bergamotto, limone, pompelmo, cedro, mele, pere.



## ERBE E AROMI:

prezzemolo, rosmarino, salvia.



# Aprile



zucchine



carciofi



ravanelli



kiwi



aglio



pere



nespole



radicchio



patate



mele



asparagi



cicoria



sedano



bietole



## VERDURA E ORTAGGI:

aglio, asparagi, broccoletti, carciofi romani, carote novelle, cipolline, cipollotti, coste, crescione, erba cipollina, fave, indivia, lattuga, luppolo, maggiorana, ortica, patate novelle, piselli, ravanelli, rabarbaro, radicchio rosso, rape, sedano verde, spinaci, zucchine.



## FRUTTA:

kiwi, cedri, mele, nespole, pere.



## ERBE E AROMI:

prezzemolo, menta, rosmarino, origano, salvia.



# Maggio



fragole



limoni



ciliege



arance



nespole



cipolle



carciofi



carote



insalate



asparagi



cavoli



fagiolini



radicchio



piselli



fave



aglio



finocchio



bietole



cicoria



rucola



patate



ravanelli



## VERDURA E ORTAGGI:

aglio, agretti, asparagi, bietola, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, broccoli, cavolo cappuccio, cavolo verza, cetrioli, cicoria, cime di rapa, cipolle, fagiolini, fave, finocchi, indivia, lattuga, patate, patate novelle, piselli, pomodori, porri, rape, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, sedano rapa, spinaci, taccole, valerianella, zucchine.



## FRUTTA:

albicocche, ciliege, fragole, limoni, mele, nespole, pere, pesche.



## ERBE E AROMI:

basilico, agretti, menta, mentuccia, rucola, prezzemolo, rosmarino, salvia, timo.



# Giugno



zucchine



broccoli



pesche



spinaci



scalogno



pomodori



taccole



pere



mele



melanzane



sedano



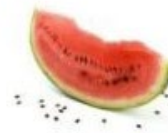
frutti di bosco



fichi



cime di rapa



anguria



cetrioli



peperoni



cavolfiore



albicocche



insalate



## VERDURA E ORTAGGI:

aglio, asparagi, bietola, capperi, carote, cavolfiori, broccoli, cavolo cappuccio, carciofi, cetrioli, cicoria, cime di rapa, cipolle, fagiolini, fave, finocchi, funghi, indivia, lattuga, melanzane, patate, patate novelle, peperoni, piselli, pomodori, porri, rape, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, spinaci, taccole, valerianella, zucchine.



## FRUTTA:

albicocche, amarene, anguria, ciliegie, fichi, fragole, frutti di bosco, limoni, mele, nespole, pere, pesche.



## ERBE E AROMI:

basilico, cedronella, maggiorana, menta, prezzemolo, timo, valeriana, zafferano





# Luglio



zucchine



scalogni



pomodori



pesche



pere



mele



melanzane



sedano



frutti di bosco



fichi



cetrioli



anguria



patate



melone



finocchi



insalate



ciliege



limoni



albicocche



peperoni



## VERDURA E ORTAGGI:

aglio, bietola, capperi, carote, cavolo cappuccio, cetrioli, cicoria, cime di rapa, cipolle, fagioli, fave, finocchi, funghi, indivia, lattuga, melanzane, patate, patate novelle, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, spinaci, taccole, valerianella, zucchine.



## FRUTTA:

albicocche, amarene, anguria, ciliege, fichi, frutti di bosco, limoni, mele, meloni, nespole, pere, pesche, prugne, susine, uva.



## ERBE E AROMI:

basilico, cedronella, maggiorana, menta, origano, peperoncino, prezzemolo, santoreggia, timo.



# Agosto



fagiolini



fave



carote



meloni



zucchine



pomodori



pesche



pere



melanzane



sedano



frutti di  
bosco



cetrioli



anguria



cavolfiore



peperoni



kiwi



barbabietole



piselli



albicocche



patate



prugne



bietole



alchechengi



limoni



rapanelli



## VERDURA E ORTAGGI:

aglio, barbabietole, bietola, carote, capperi, cavolfiore, ceci, cicerchie, fagioli, fagiolini, fave, lattuga, lenticchie, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, rabarbaro, ramolaccio, ravanelli, cetrioli, scalogno, sedano, spinaci, zucchine.



## FRUTTA:

angurie, albicocche, alchechengi, fichi, kiwi, limoni, mandorle, mirtilli, meloni, more, nespole, pere, prugne di tutte le qualità, pesche noci, pesche, uva.



## ERBE E AROMI:

alloro, aneto, basilico, erba cipollina, maggiorana, origano, timo, menta, rosmarino, salvia, prezzemolo, rucola.



# Settembre



zucchine pesche melanzane sedano cetrioli



broccoli pere cipolle mele fagiolini



fave sedano rapa uva aglio porri



patate bietole zucche broccolo  
romanesco finocchi



melograno fico d'india verza funghi fichi



## VERDURA E ORTAGGI:

aglio, bietola, broccoli, broccolo romanesco, capperi, carote, cavolo verza, cavolo cappuccio, cavolfiore, cetrioli, cicoria, cime di rapa, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, funghi, indivia, lattuga, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, sedano rapa, spinaci, taccole, zucca, zucchine.



## FRUTTA:

anguria, fichi, fichi d'India, frutti di bosco, limoni, mandorle, melagrane, mele, meloni, nocciole, pere, pesche, prugne, susine, uva.



## ERBE E AROMI:

basilico, maggiorana, peperoncino, prezzemolo, rosmarino, salvia.



# Ottobre



zucche



patate



uva



broccoli



topinambur



tartufi



sedano



rapa



rape



porri



pere



indivia



melograno



funghi



finocchi



fico d'india



fichi



cime di rapa



verza



broccolini



castagne



carote



carciofi



cavolo romano



alchechengi



cavolfiore



## VERDURA E ORTAGGI:

aglio, bietola, broccoli, broccolo romanesco, carciofi, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cime di rapa, cipolle, fagioli, finocchi, funghi, indivia, lattuga, melanzane, olive, patate, porri, rape, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, sedano rapa, spinaci, tartufo bianco e nero, topinambur, valerianella, zucche.



## FRUTTA:

pere, sorbe, alchechengi, carrube, cachi, melagrana, mele (fuji, Braeburn, Golden Delicious, Stayman, imperatore), uva, lamponi, kiwi, susine, fichi, fichi d'india, castagne, corbezzoli.



## ERBE E AROMI:

basilico, dragoncello, salvia, maggiorana, peperoncino, prezzemolo, rosmarino, verbena odorosa.



# Novembre



zucche



broccoli



sedano



sedano rapa



arance



carciofi



castagne



cachi



rape



porri



pompelmi



pere



noci



indivia



melagrana



finocchi



barbabietole



cavolini



cavolfiore



verza



## VERDURA E ORTAGGI:

barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, cardì, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, cime di rapa, finocchi, indivia belga, olive, porri, rapa, scalogno, sedano bianco, zucca.



## FRUTTA:

arance, cachi, kiwi, melagrane, mele, noci, pere, pompelmi



## ERBE E AROMI:

salvia, maggiorana, peperoncino, rosmarino.



# Dicembre



zucche



patate



topinambur



tartufi



spinaci



sedano rapa



rape



clementine



melagrana



porri



indivia



cavolini



cavolo verza



cachi



cardo



bergamotto



arance



romanesco



carciofi



## VERDURA E ORTAGGI:

aglio, bietola, broccoli, broccolo romanesco, carciofi, cardo, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cime di rapa, cipolle, finocchi, indivia, lattuga, melone d'inverno, olive, patate, porri, radicchio, rape, ravanelli, scalogno, sedano, sedano rapa, spinaci, tartufo bianco e nero, topinambur, valerianella, zucche.



## FRUTTA:

arance, bergamotto, cachi, castagne, clementine, kiwi, limoni, mandarini, melagrana, mele, pere, pompelmi, uva.



## ERBE E AROMI:

rosmarino, salvia, santoreggia.



## Obiettivo **RESILIENZA**

Scansiona il QR Code e  
visita il nostro Blog gratuito



[grandeminimo.com](http://grandeminimo.com)