


















































































































































LA NOSTRA RICETTA PER **MANGIARE** IN MODO **SANO ED ECOLOGICO**:
SCEGLIERE **FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE**, PREFERIBILMENTE A KM 0

ORTAGGIO		GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
	Fragole												
	Fagioli- ni												
	Cavol- fiore												
	Fave												
	Pesche												
	Prugne												
	Zucche												
	Zucchi- ne												
	Frutti di bosco												
	Angurie												
	Uva												
	Cachi												
	Pepero- ni												
	Taccole												
	Mela ¹												
	Patate ²												
	Albicoc- che												
	Aspara- gi												

**LA NOSTRA RICETTA PER MANGIARE IN MODO SANO ED ECOLOGICO:
SCEGLIERE FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE, PREFERIBILMENTE A KM 0**

ORTAGGIO		GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
	Ciliegie												
	Cipolle												
	Basilico												
	Mandarini												
	Cetrioli												
	Kiwi												
	Carciofi												
	Piselli												
	Pompelmo												
	Fagioli												
	Ravanelli												
	Pomodori												
	Radicchio												
	Melone												
	Arance												
	Lattuga												
	Broccoli												
	Carote												

LA NOSTRA RICETTA PER **MANGIARE IN MODO SANO ED ECOLOGICO:**
SCEGLIERE FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE, PREFERIBILMENTE A KM 0

ORTAGGIO		GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
	Castagne												
	Nespole												
	Melanzane												
	Funghi												

¹ MELE: si raccolgono a settembre/ottobre e si conservano per tutto l'anno. Periodo migliore: settembre/ottobre – giugno

² PATATE: si raccolgono ad agosto/settembre e si conservano per tutto l'anno.