
Calendario stagionale frutta e verdura

Situazione al
7/2014

"La strada più breve per la pentola è senza dubbio la migliore" ci rivela un cuoco di un noto ristorante nell'ultima pubblicazione del "Marchio ecologico". Possiamo solo aggregarci: chi compra frutta e verdura coltivati nella regione, nonché di attuale raccolta, ha la freschezza garantita e fa del bene ad ambiente e portafoglio.

Prodotti importati da oltremare – leggi Asia, Africa del Sud, Nuova Zelanda, ... – hanno un bilancio ecologico capace di rendere amaro anche la torta più dolce; il consumo di carburante e le relative emissioni sono enormi.

Il trasporto di 1 kg di asparagi dal Sudafrica, ad esempio, consuma 4 litri di cherosene, mentre l'import di 3 kiwi dalla Nuova Zelanda produce 2 kg di CO₂.

Pertanto quando fate la spesa non pensate che "l'erba del vicino è sempre più verde" ... scegliete i prodotti in base alla loro provenienza regionale e secondo i periodi di raccolta elencati di seguito.

Verdura: gennaio - giugno

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu
Asparagi				x	x	x
Broccoli						
Carote						
Cavolfiore						
Cavolo nero	x	x				

Cetrioli						
Cipolle						
Fagioli						x
Finocchio						
Mais						
Melanzane						
Patate						
Peperoni						x
Piselli					x	x
Pomodori						
Porri	x	x				
Rape rosse	x	x				
Sedano						x
Sedano rapa						
Spinaci				x	x	x
Verze	x	x				
Zucca						
Zucchini						

Verdura: luglio - dicembre

	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Asparagi						
Broccoli	x	x	x	x	x	
Carote	x	x	x	x		
Cavolfiore	x	x	x	x	x	
Cavolo nero				x	x	x
Cetrioli	x	x	x	x		
Cipolle	x	x	x	x	x	x
Fagioli	x	x				
Finocchio				x	x	
Mais		x	x	x		
Melanzane	x	x	x			

Patate		x	x	x		
Peperoni	x	x	x	x		
Piselli	x	x				
Pomodori	x	x	x	x		
Porri	x	x	x	x	x	x
Rape rosse		x	x	x	x	x
Sedano	x	x	x	x		
Sedano rapa		x	x	x	x	
Spinaci	x	x	x			
Verze	x	x	x	x	x	x
Zucca			x	x	x	
Zucchini	x	x	x	x	x	

Frutta: gennaio - giugno

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu
Albicocche						x
Arance	x	x	x	x	x	x
Ciliege					x	x
Fragole					x	x
Lamponi						x
Limoni	x	x	x	x	x	x
Mele						
Mirtilli						x
Mirtilli rossi						
More						
Pere						
Pesche						x
Prugne						
Ribes						x
Uva						

Frutta: luglio - dicembre

	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Albicocche	x	x				
Arance					x	x
Ciliege						
Fragole	x	x	x			
Lamponi	x	x	x			
Limoni				x	x	x
Mele		x	x	x	x	
Mirtilli	x					
Mirtilli rossi			x	x		
More	x	x	x	x		
Pere		x	x	x		
Pesche	x	x				
Prugne	x	x	x			
Ribes	x	x				
Uva			x	x		