

#### Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2 39100 Bolzano Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

# 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	Х
Broccoli						
Carote						
Cavolfiore						
Cavolo nero	X	X				

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

## Verdura: luglio - dicembre

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

Patate		X	X	X		
Peperoni	X	X	X	X		
Piselli	X	X				
Pomodori	X	X	X	X		
Porri	X	X	X	X	X	×
Rape rosse		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	×
Zucca			X	X	X	
Zucchini	X	X	×	×	X	

## Frutta: gennaio - giugno

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

## Frutta: luglio - dicembre

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

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