

La stagionalità di ortaggi e legumi

GENNAIO

bietole · broccoli · carciofi · cardi · carote ·
cavolfiori · cavoli · cicorie · cime di rapa · finocchi ·
patate · porri · radicchi · sedano · spinaci · zucche

FEBBRAIO

bietole · broccoli · carciofi · cardi · cavolfiori ·
cavoli · cicorie · cime di rapa · finocchi · patate ·
porri · radicchi · sedano · spinaci · zucche

MARZO

asparagi · bietole · broccoli · carciofi · carote ·
cavolfiori · cavoli · cicorie · cipolline · finocchi ·
insalate · patate · porri · radicchi · sedano · spinaci

APRILE

asparagi · barbabetole · barba di frate · broccoli ·
carciofi · catalogna · carote · cavolfiori ·
cavolo cappuccio · cavolo verza · cavolini
di Bruxelles · cicoria e cicorino · cime di rapa ·
cipollotti · coste · crauti · crescione · erbe
fave · finocchi · indivia · lattuga · luppolo · ortiche ·
patate · piselli · porri · rabarbaro · radicchio
rosso · rape · ravanelli · rucola · spinaci · tarassaco
valerianella · zucche

MAGGIO

asparagi · bietole · carote · cavoli · cicorie ·
cipolline · fagiolini · fave · finocchi · insalate ·
patate · piselli · pomodori · radicchi · ravanelli ·
rucola · sedano · spinaci

GIUGNO

asparagi · bietole · carote · cavoli · cetrioli · cicorie ·
fagiolini · insalate · melanzane · patate · peperoni ·
pomodori · radicchi · ravanelli · rucola · sedano ·
zucchine

LUGLIO

bietole · carote · cavoli · cetrioli · cicorie ·
fagiolini · insalate · melanzane · patate · peperoni ·
pomodori · radicchi · ravanelli · rucola · sedano ·
zucchine

AGOSTO

bietole · carote · cavoli · cetrioli · cicorie ·
fagiolini · insalate · melanzane · patate · peperoni ·
pomodori · radicchi · ravanelli · rucola · sedano ·
zucchine

SETTEMBRE

bietole · broccoli · carote · cavoli · cetrioli · cicorie ·
fagiolini · insalate · melanzane · patate ·
peperoni · pomodori · porri · radicchi · ravanelli ·
sedano · spinaci · zucche · zucchine

OTTOBRE

bietole · broccoli · carciofi · carote · cavolfiori ·
cavoli · cicorie · finocchi · insalate · melanzane ·
patate · peperoni · porri · radicchi · ravanelli ·
sedano · spinaci · zucche

NOVEMBRE

bietole · broccoli · carciofi · cardi · carote ·
cavolfiori · cavoli · cicorie · finocchi · insalate ·
patate · porri · radicchi · sedano · spinaci · zucche

DICEMBRE

bietole · broccoli · carciofi · cardi · carote ·
cavolfiori · cavoli · cicorie · cime di rapa · finocchi ·
insalate · patate · porri · radicchi · sedano ·
spinaci · zucche