Tabella stagionale della verdura

Mese	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	sett	ott	nov	dic
Aglio												
Aglio orsino												
Asparagi												
Bietola da taglio												
Bietole rosse												
Broccoli												
Carote												
Cavolfiori												
Cavoli di Bruxelles												
Cavolo bianco												
Cavolo cinese												
Cavolo nero crespo												
Cavolo rapa												
Cavolo rosso												
Cetrioli												
Cicoria belga o indivia belga												
Cicorino rosso / Trevisano												
Cima di rapa												
Cipolle												
Coste												
Crescione												
Crescione d'acqua												
Erba cipollina												
Fagioli												
Finocchi												
Formentino												
Indivia scarola e riccia												
Insalata iceberg												
Lattuga												
Lattuga batavia												
Lattuga romana												
Lattuga rossa a foglia di quercia												
Lollo rosso												
Mais dolce												

Mese	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	sett	ott	nov	dic
Melanzane												
Pak-Choi o bok choi												
Cicoria Milano												
Pastinaca												
Patate												
Patate precoci												
Peperoni												
Piselli												
Pomodori												
Porri												
Portulaca o porcellana comune												
Prezzemolo												
Rabarbaro												
Radice del prezzemolo												
Rafano												
Ravanelli												
Romanesco												
Rucola												
Scorzonera												
Sedano costa												
Sedano rapa												
Spinaci												
Taccole												
Topinambur												
Verza												
Zucca												
Zucchine												

Tabella di stagione.
Nella tabella sono riportate le date di raccolta e di conservazione delle verdure e della frutta coltivate all'aperto o in tunnel di plastica non riscaldati, unicamente in Svizzera e nelle nazioni adiacenti. Dato che nei periodi indicati si possono trovare sul mercato anche prodotti provenienti dall'estero, verificate sempre il paese di provenienza, riportato sulla confezione o sulle etichette.

Più consigli per uno stile di vita ecologico su: wwf.ch/consigli

© WWF Svizzera 2014, Kom 775/14

Tabella stagionale della frutta

Mese	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	sett	ott	nov	dic
Albicocca							■	■				
Amarena								■	■			
Bacca Josta							■	■				
Cassis							■	■				
Ciliegia						■	■	■				
Fichi							■	■	■			
Fragola						■	■	■	■			
Kiwi	■	■	■							■	■	■
Lampone						■	■	■	■			
Marroni	■	■	■							■	■	■
Mela	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■
Mela cotogna										■	■	
Mirabella o ciliegia susina								■	■			
Mirtillo							■	■	■			
Mora							■	■	■			
Nettarina							■	■				
Noci	■	■								■	■	■
Olivello spinoso									■	■		
Pera	■	■	■				■	■	■	■	■	■
Pesca							■	■				
Prugna							■	■	■			

Mese	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	sett	ott	nov	dic
Prugna Regina Claudia								■	■			
Ribes						■	■	■				
Rosa canina									■	■	■	
Susina							■	■	■			
Uva									■	■		
Uva spina							■	■				

Tabella di stagione.
Nella tabella sono riportate le date di raccolta e di conservazione delle verdure e della frutta coltivate all'aperto o in tunnel di plastica non riscaldati, unicamente in Svizzera e nelle nazioni adiacenti. Dato che nei periodi indicati si possono trovare sul mercato anche prodotti provenienti dall'estero, verificate sempre il paese di provenienza, riportato sulla confezione o sulle etichette.

Più consigli per uno stile di vita ecologico su: wwf.ch/consigli

© WWF Svizzera 2014, Kom 775/14