

Stagionalità di frutta e verdura

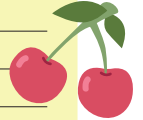
primavera

Verdura	Frutta
AGRETTI	ALBICOCCA
ASPARAGO	ARANCIA
BARBABIETOLA	CILIEGIA
BIETOLINA	FRAGOLA
CARCIOFO	KIWI
CAROTA	LAMPONE
CATALOGNA	LIMONE
CIPOLLA	MELA
FAGIOLINO	NESPOLA
FINOCCHIO	POMPELMO
INDIVIA	
INSALATA	
PATATA	
PORRO	
RAVANELLO	
RUCOLA	
SEDANO	
SPINACI	



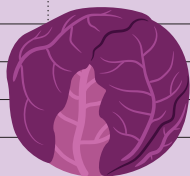
estate

Verdura	Frutta
BARBABIETOLA	ALBICOCCA
CETRIOLO	AMARENA
CICORIA	ANGURIA
FAGIOLINO	CILIEGIA
FIORE DI ZUCCA	FICO
INSALATA	FRAGOLA
LATTUGHINO	MELONE
MELANZANA	PESCA
PATATA	PRUGNA
PEPERONE	SUSINA
POMODORO	UVA
RAVANELLO	
RUCOLA	
ZUCCHINA	



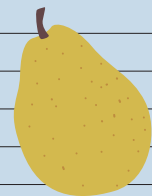
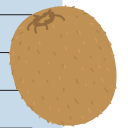
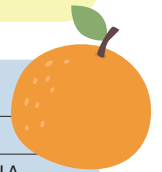
autunno

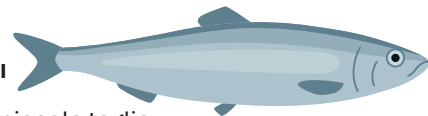
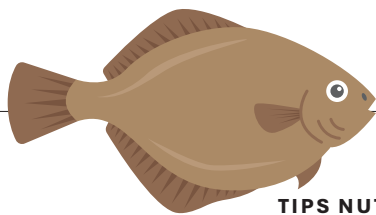
Verdura	Frutta
AGLIO	CACHI
BIETOLINA	CASTAGNA
BROCCOLO	CLEMENTINA
CAVOLFIORE	KIWI
CIPOLLA	LIMONE
FAGIOLINO	MANDARINO
FINOCCHIO	PERA
INSALATA	POMPELMO
MELANZANA	
PATATA	
PORRO	
RADICCHIO	
SEDANO	
SPINACI	
ZUCCA	



inverno

Verdura	Frutta
BIETOLINA	ARANCIA
BROCCOLO	CLEMENTINA
CARCIOFO	KIWI
CAROTA	LIMONE
CAVOLFIORE	MANDARINO
CAVOLO	MELA
CIMA DI RAPA	PERA
CIPOLLA	POMPELMO
FINOCCHIO	
INSALATA	
PORRO	
RADICCHIO	
SEDANO	
SPINACI	
VERZA	
ZUCCA	





Pesce di stagione

Anche l'offerta del pesce risente di oscillazioni stagionali, ma si tratta di un concetto meno immediato rispetto a quanto è comunemente noto per frutta e verdura, e questo perché dipende da fattori come i periodi riproduttivi, le aree di pesca e le normative che regolano la tutela delle specie.

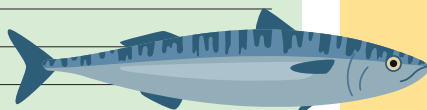
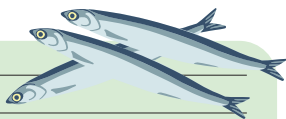
Per questo motivo alcune varietà si trovano tutto l'anno, ma non sempre rappresentano la scelta migliore in termini di qualità, gusto o sostenibilità. Orientarsi alla stagionalità significa quindi scegliere il pesce nel momento in cui è più abbondante, nutriente e generalmente più accessibile.

TIPS NUTRIZIONALI

- **Preferite pesce di piccola taglia** (alici, sardine, sgombro): è più ricco di nutrienti e generalmente più sostenibile.
- **Variate le specie:** alternare aiuta a rispondere meglio ai fabbisogni nutrizionali del vostro bambino in crescita e di tutta la famiglia.
- **Scegliete in base alla preparazione:** pesci delicati per piatti semplici, pesci più saporiti per preparazioni veloci.
- **Prediligete cotture semplici** (al vapore, al forno, in padella).
- In caso di dubbi, chiedete al banco del pesce per orientarvi nella scelta e nella preparazione.

primavera

ALICE
BRANZINO
CALAMARO
CEFALO
ORATA
SARDINA
SEPIA
SGOMBRO
TRIGLIA



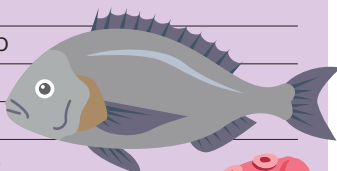
estate

ALICE
CALAMARO
GAMBERO
LAMPUGA
PALAMITA
PESCE SERRA
SARDINA
SGOMBRO
TONNO



autunno

ALICE
BRANZINO
CEFALO
ORATA
PALAMITA
POLPO
SARDINA
SGOMBRO
TRIGLIA



inverno

ALICE
BRANZINO
CALAMARO
CEFALO
MERLUZZO
ORATA
PLATESSA
SEPIA
SGOMBRO

