



<http://www.thespicynote.it>

Credo che la frutta e la verdura, se acquistate e consumate nel loro periodo migliore, permettano di alimentarsi in modo più sano, naturale e consapevole.

Negli ipermercati troviamo un'ampia offerta di frutta e verdura tutto l'anno, ma spesso proviene dall'estero e non è nemmeno ricca di sapore. Consumare invece frutta e verdura di stagione permette di assumere molte più vitamine e sali minerali e di apprezzare un miglior sapore dei prodotti, oltre che permettere di fare una spesa più economica!

Sperando vi faccia piacere ho pensato di mettervi a disposizione un'elenco completo di frutta e verdura di stagione che potrà aiutarvi nelle scelte alimentari di tutti i giorni.

In fondo ad ogni riga, poi, trovate tutte le ricette presenti sul blog che contengono quell'ingrediente!!

Fatemi sapere se vi è piaciuto e se lo trovate utile!



Verdura

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Asparagi			Mar	Apr	Mag							
Bietole	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Broccoli	Gen	Feb	Mar						Set	Ott	Nov	Dic
Carciofi	Gen	Feb	Mar	Apr		Giu				Ott	Nov	Dic
Cardi	Gen	Feb									Nov	Dic
Carote	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Cavolfiori	Gen	Feb	Mar	Apr						Ott	Nov	Dic
Cavoli	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Cetrioli		Feb				Giu	Lug	Ago	Set			
Cicorie	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Cime Di Rapa	Gen	Feb										Dic
Cipolle				Apr	Mag	Giu	Lug					
Cipolline			Mar	Apr	Mag							
Fagiolini					Mag	Giu	Lug	Ago	Set			
Fave				Apr	Mag	Giu	Lug					
Finocchi	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag					Ott	Nov	Dic
Insalate			Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Melanzane						Giu	Lug	Ago	Set	Ott		
Patate	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Peperoni						Giu	Lug	Ago	Set	Ott		
Piselli					Mag	Giu						
Pomodori					Mag	Giu	Lug	Ago	Set			

Consulta l'elenco aggiornato su <http://www.thespicynote.it>

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Porri	Gen	Feb	Mar	Apr					Set	Ott	Nov	Dic
Porcini								Ago	Set	Ott		
Radicchi	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Ravanelli				Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott		
Rucola				Apr	Mag	Giu	Lug	Ago				
Sedani	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Spinaci	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag				Set	Ott	Nov	Dic
Zucche	Gen	Feb						Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Zucchine						Giu	Lug	Ago	Set			



Frutta

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Albicocche						Giu	Lug	Ago				
Angurie							Lug	Ago				
Arance	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag						Nov	Dic
Avocado											Nov	Dic
Banane	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Cachi										Ott	Nov	Dic
Castagne										Ott	Nov	
Ciliegie					Mag	Giu	Lug					
Fichi							Lug	Ago	Set			
Fichi d'India									Set			
Fragole				Apr	Mag	Giu	Lug	Ago				
Kiwi	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag						Nov	Dic
Lamponi							Lug	Ago				
Limoni			Mar	Apr		Giu	Lug			Ott	Nov	
Mandaranci	Gen	Feb									Nov	Dic
Mandarini	Gen	Feb	Mar								Nov	Dic
Mele	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag			Ago	Set	Ott	Nov	Dic

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Mirtilli						Giu	Lug	Ago	Set			
More								Ago				
Meloni		Feb					Lug	Ago	Set			Dic
Pere	Gen	Feb	Mar	Apr			Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Pesche						Giu	Lug	Ago	Set			
Pompelmi	Gen											Dic
Ribes							Lug	Ago				
Susine						Giu	Lug	Ago	Set			
Uva								Ago	Set	Ott		