

## I vantaggi del consumo di frutta e verdura locale e di stagione

Scegliere di acquistare frutta e verdura di stagione, preferibilmente direttamente dal produttore locale, rappresenta una componente importante dello stile di vita ecosostenibile, attenta all'ambiente e al sostegno dell'economia del territorio, soprattutto delle piccole imprese agricole. Acquistare "a chilometro zero" o a filiera corta determina numerosi vantaggi tra cui: maggiore garanzia della freschezza degli alimenti, prezzi più contenuti a causa dell'assenza o della minore incidenza dei costi di trasporto, minore impatto ambientale in virtù dell'abbattimento dei trasporti e, in molti casi, l'eliminazione di imballaggi normalmente necessari per il trasporto degli alimenti su lunghe distanze.

Inoltre, un importante beneficio di tale modalità di acquisto riguarda la componente nutrizionale: i prodotti coltivati localmente sono, in genere, prodotti di campo stagionali, dunque frutta e verdura freschi e al giusto stadio di maturazione, che mantengono intatte le caratteristiche organolettiche ed il contenuto dei principi nutritivi che, dovendo essere consumate nel breve periodo, non necessitano dell'uso di conservanti. Sono, inoltre, prodotti che sono stati coltivati e raccolti nella stessa fascia climatica in cui vengono consumati, dunque compatibili con le condizioni climatiche locali.

La conoscenza da parte dei consumatori della stagionalità dei prodotti agricoli, ben nota in passato, si è progressivamente persa nel tempo in quanto non più essenziale, data la disponibilità, in qualsiasi mese dell'anno, di tutti i prodotti agricoli, spesso coltivati in serra e importati dall'estero. È dunque fondamentale riscoprire quali sono i prodotti stagionali e conoscere, quindi, la disponibilità di frutta e verdura di stagione in relazione al periodo dell'anno per adattare le abitudini alimentari alla stagionalità.

## Calendari della frutta e verdura di stagione

Il calendario della frutta di stagione												
Specie	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Albicocca						•	•					
Anguria							•	•				
Arancia	•	•	•	•	•						•	•
Cachi										•	•	
Castagna										•	•	
Ciliegia					•	•	•					
Fico							•	•	•			
Fragola				•	•	•	•	•				
Kiwi	•	•	•	•	•							
Clementina	•	•									•	•
Mandarino	•	•	•								•	•
Mela	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•
Melone							•	•	•			
Pera	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•
Pesca						•	•	•	•			
Susina						•	•	•	•			
Uva								•	•	•		

## Il calendario della verdura di stagione

Specie	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Asparago			•	•	•	•						
Bietola	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Broccolo	•	•	•						•	•	•	•
Carciofo	•	•	•	•						•	•	•
Cardo	•	•									•	•
Carota	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cavolfiore	•	•	•	•						•	•	•
Cavolo	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cetriolo						•	•	•	•			
Cicoria	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cipolla			•	•	•							
Fagiolino					•	•	•	•	•			
Fava					•	•	•					
Finocchio	•	•	•	•	•					•	•	•
Lattuga			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Melanzana						•	•	•	•	•		
Patata	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Peperone						•	•	•	•	•		
Pisello						•	•					
Pomodoro						•	•	•	•			
Porro	•	•	•	•					•	•	•	•
Radicchio	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Ravanello					•	•	•	•	•	•		
Rucola					•	•	•	•				
Sedano	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Spinacio	•	•	•	•	•				•	•	•	•
Zucca	•	•						•	•	•	•	•
Zucchina						•	•	•	•			