



GUIDA REALISTICA ALLA FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

**COME SCEGLIERE COSA
COMPRARE DURANTE
L'ANNO SENZA
CONFONDERSI**

A decorative border surrounds the central text area, featuring stylized, colorful illustrations of various fruits and vegetables. At the top, there are green leafy vegetables, a red apple, and a yellow bell pepper. On the left side, a yellow bell pepper, a red apple, and a green leafy vegetable are visible. On the right side, a red apple, a purple eggplant, and a green leafy vegetable are shown. At the bottom, there are green leafy vegetables, a red apple, a yellow bell pepper, and a green leafy vegetable.

Perché scegliere frutta e verdura di stagione?

Mangiare prodotti di stagione significa:

- avere più gusto
- avere più nutrienti
- spendere meno
- ridurre sprechi

Regola semplice: **compra quello che cresce adesso**

Se un alimento cresce naturalmente in questo periodo:

- è più nutriente
- è più economico
- è più sostenibile
- è più facile da usare in cucina

A decorative border surrounds the central text area, featuring stylized illustrations of various vegetables and fruits in different colors. At the top, there are green leafy vegetables, a red tomato, a green pepper, and a yellow bell pepper. On the left side, there are yellow and red bell peppers, a green leafy vegetable, and a yellow onion. On the right side, there are red and purple bell peppers, a green leafy vegetable, and a yellow bell pepper. At the bottom, there are green leafy vegetables, a red tomato, a green pepper, and a yellow bell pepper.

Inverno

Verdure di stagione

Frutta di stagione:

- cavoli
- broccoli
- verza
- finocchi
- cicoria
- carote

- arance
- mandarini
- kiwi
- limoni
- pompelmo

Perché sono utili:

supportano difese immunitarie
migliorano digestione
riducono stanchezza stagionale



Primavera

Verdure di stagione

- zucchine
- asparagi
- carciofi
- lattuga
- spinaci
- bietole
- piselli
- fave

Frutta di stagione:

- Fragole
- Nespole

Perché sono utili:

favoriscono depurazione
migliorano transito intestinale
alleggeriscono i pasti



Estate

Verdure di stagione

- pomodori
- melanzane
- peperoni
- zucchine
- cetrioli
- fagiolini

Frutta di stagione:

- pesche
- albicocche
- ciliegie
- anguria
- melone
- fichi

Perché sono utili:

idratazione
ricarica minerale
supporto alla digestione

A decorative border surrounds the central text area, featuring various autumn vegetables and fruits in stylized, flat colors. The items include green and yellow bell peppers, red and yellow tomatoes, purple and red onions, green and yellow leafy vegetables, and orange and yellow root vegetables like carrots and beets. The border is composed of these items arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides of the page.

Autunno

Verdure di stagione

- zucca
- cavolfiore
- broccoli
- cavolo nero
- finocchi
- radicchio

Frutta di stagione:

- mele
- pere
- uva
- melograno
- cachi

Perché sono utili:

supportano sistema immunitario
favoriscono sazietà
stabilizzano energia





Che metto nel carrello allora?

Ogni settimana scegli:

- 2 verdure di stagione da mangiare crude
- 2 verdure di stagione da mangiare cotte
- 2 frutti diversi

CHECKLIST VELOCE:

- 1 verdura croccante
- 1 verdura da padella
- 1 verdura da forno
- 1 verdura da minestra
- 2 frutti pronti da portare fuori casa

Così la frutta e la verdura diventano facili da usare: basta ruotare durante l'anno.

La stagionalità rende l'alimentazione più semplice, più naturale e più sostenibile.