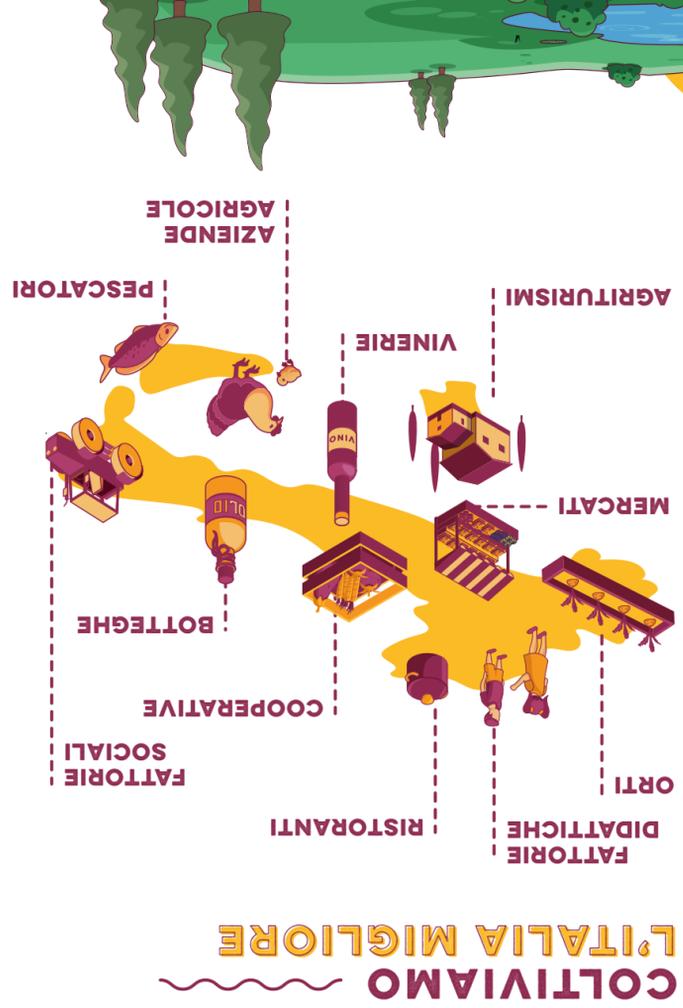


# LA STAGIONALITÀ DEL PESCE

	INVERNO	PRIMAVERA	ESTATE	AUTUNNO
ABRUZZO E MOLISE	GALLINELLE-CAPPONI ALICI MOSCARDINI VONGOLE	ALICI VONGOLE NASELLI-MERLUZZI SCAMPI	TOTANI VONGOLE GAMBERI ROSA-BIANCHI ALICI	TRIGLIE ALICI CANNOCCHIE-PANNOCCHE-CICALE VONGOLE
CALABRIA	SPATOLE-PESCE SCIABOLA SARAGHI ALICI	SUGARELLI SURI ALICI SARDINE	PAGELLI PESCE SPADA ALICI	FRAGOLINI-PAGELLI FRAGOLINI ALICI CEFALI-MUGGINI
CAMPANIA	POLPI RANE PESCATRICI VONGOLE ALICI SGOMBRI-LANZARDI	NASELLI-MERLUZZI ALICI VONGOLE SEPIE	MORMORE VONGOLE ALICI FRAGOLINI-PAGELLI FRAGOLINI	SARAGHI TRIGLIE ALICI VONGOLE
EMILIA ROMAGNA	MURICI-RAGUSE ALICI VONGOLE SARDINE	SPRATTI-PAPALINE-SARAGHINE SEPIE ALICI VONGOLE	SOGLIOLE ALICI VONGOLE COZZE-MITILI-MUSCOLI	TRIGLIE VONGOLE CANNOCCHIE-PANNOCCHE-CICALE ALICI
FRIULI VENEZIA GIULIA	MUGGINI-CEFALI ALICI VONGOLE CANNOCCHIE-PANNOCCHE-CICALE	MOLI-MERLANI VONGOLE ALICI SEPIE	COZZE-MITILI-MUSCOLI TRIGLIE ALICI VONGOLE	GAMBERI GRIGI SCHIE VONGOLE LATTERINI ACQUADELLE ALICI
LAZIO	VONGOLE ALICI SUGARELLI SURI POLPI	NASELLI-MERLUZZI ALICI VONGOLE FRAGOLINI-PAGELLI FRAGOLINI	GAMBERI ROSA-BIANCHI ALICI VONGOLE GALLINELLE-CAPPONI	VONGOLE SARDINE ALICI TRIGLIE
LIGURIA	POLPI ALICI SARDINE	TRACINE-PESCI RAGNO ALICI MUGGINI-CEFALI	SGOMBRI-LANZARDI GATTUCCI	SARAGHI ORATE ALICI
MARCHE	CANNOCCHIE-PANNOCCHE-CICALE VONGOLE GALLINELLE-CAPPONI	SEPIE GATTUCCI ALICI VONGOLE	RAZZE ALICI VONGOLE LUMACHINI	TRIGLIE VONGOLE ALICI MOSCARDINI
PUGLIA	VONGOLE ALICI GAMBERI ROSA-BIANCHI SUGARELLI-SURI	VONGOLE MOSCARDINI SGOMBRI-LANZARDI ALICI	ZERRI-MENOLE TOTANI ALICI VONGOLE	CEFALI-MUGGINI ALICI VONGOLE ZANCHETTA-SUACE-LINGUATTOLA
SARDEGNA	MUGGINI-CEFALI VONGOLE ALICI SPIGOLE-BRANZINI	SEPIE ALICI VONGOLE TRIGLIE	VONGOLE ORATE ALICI COZZE-MITILI-MUSCOLI	VONGOLE SPIGOLE-BRANZINI ALICI RAZZE
SICILIA	TOTANI SUGARELLI-SURI ALICI	SPATOLE-PESCE SCIABOLA ALICI GAMBERI ROSSI	GAMBERI ROSA-BIANCHI ALICI NASELLI-MERLUZZI	FRAGOLINI-PAGELLI FRAGOLINI TRIGLIE ALICI
TOSCANA	SOGLIOLE ZERRI-MENOLE ALICI	SALPE SUGARELLI-SURI ALICI TRIGLIE	GAMBERI ROSA-BIANCHI ALICI TRIGLIE	RAZZE ALICI CEFALI-MUGGINI
VENETO	LATTERINI-ACQUADELLE VONGOLE MUGGINI-CEFALI ALICI	CANESTRELLI VONGOLE ALICI SEPIE	SOGLIOLE VONGOLE ALICI COZZE-MITILI-MUSCOLI	VONGOLE TRIGLIE ALICI CANNOCCHIE-PANNOCCHE-CICALE



**COLTIVIAMO L'ITALIA MIGLIORE**



**COLDIRETTI**  
**CONFEDERAZIONE NAZIONALE COLDIRETTI**  
 VIA XXIV MAGGIO, 43  
 00187 ROMA, ITALIA  
 TEL. +39 0646821  
 COLDIRETTI.IT

**CAMPAGNA AMICA, LA PIÙ GRANDE RETE AL MONDO DI VENDITA DIRETTA SOTTO LO STESSO MARCHIO**



**SEGUI IL RITMO DELLE STAGIONI**

DALLA TERRA ALLA TAVOLA, LA FILIERA CORTA DI CAMPAGNA AMICA

- **ORGANIZZA E PROMUOVE** i punti di eccellenza della filiera agricola italiana: dalla terra alla tavola
- **DIFENDE** la biodiversità e i suoi agricoltori ne sono i custodi
- **SOSTIENE** il made in Italy e i prodotti tipici del nostro meraviglioso territorio
- **CONTRIBUISCE** a proteggere l'ambiente attraverso percorsi di sostenibilità ed economia circolare
- **RICOPRE** un ruolo sociale per il Paese, aiutando chi ha più bisogno
- **VALORIZZA** il vero agriturismo italiano promosso da Terranosta, l'associazione di Coldiretti che sostiene il turismo in campagna
- **MONITORA** prezzi, stili di vita e abitudini alimentari dei cittadini
- **PRODUCE** strumenti di conoscenza per una spesa consapevole
- **PROMUOVE** una corretta educazione alimentare nelle scuole e ai cittadini



# LA STAGIONALITÀ DELLA VERDURA

\*può variare di regione in regione



**GENNAIO**  
FINOCCHI - CAROTE - CAVOLI - PORRI - RADICCHI - AGRETTI - CARCIOFI  
SPINACI - SEDANI - CARDI - BIETOLE - ZUCCHE - RUCOLE  
CAVOLFIORI - BROCCOLI

**FEBBRAIO**  
CAROTE - CAVOLFIORI - CAVOLI - BROCCOLI - CARCIOFI - RUCOLE  
RADICCHI - FINOCCHI - PORRI - SPINACI - SEDANI - BIETOLE - ZUCCHE

**MARZO**  
FINOCCHI - CAROTE - CAVOLFIORI - PORRI - RADICCHI - BROCCOLI - CIPOLLE  
SPINACI - SEDANI - CARCIOFI - RUCOLE - INSALATE - CAVOLI

**APRILE**  
INSALATE - CAVOLFIORI - CAVOLI - CAVOLI - RADICCHI  
RAVANELLI - MELANZANE - ZUCCHINE - BIETOLE - CETRIOLI  
SEDANI - FAVE - CARCIOFI - BROCCOLI - CAROTE - PORRI - PISELLI  
RUCOLE - FINOCCHI

**MAGGIO**  
FINOCCHI - PEPERONI - CAROTE - INSALATE - POMODORI  
CETRIOLI - ASPARAGI - PATATE - RAVANELLI - FAGIOLINI - SEDANI  
SPINACI - RUCOLA - CARCIOFI - RADICCHI - BIETOLE - ZUCCHINE - CAVOLI

**GIUGNO**  
INSALATE - PEPERONI - PATATE - SPINACI - BIETOLE  
POMODORI - FAVE - RAVANELLI - FAGIOLINI - CAVOLI - CETRIOLI  
PISELLI - MELANZANE - SEDANI - CAROTE - AGLIO - PORRI - ZUCCHINE  
RUCOLE - FINOCCHI

**LUGLIO**  
CAVOLI - CAROTE - INSALATE - PISELLI - FAGIOLINI - POMODORI  
CETRIOLI - MELANZANE - ZUCCHINE - BIETOLE - SPINACI - AGLIO - SEDANI  
PATATE - RUCOLE - PEPERONI - FAVE - CIPOLLE

**AGOSTO**  
INSALATE - CETRIOLI - FAGIOLINI - PEPERONI - CAVOLI - CIPOLLE  
BIETOLE - FINOCCHI - SEDANI - FUNGHI - CAROTE - MELANZANE - RAVANELLI  
PATATE - PORRI - ZUCCHINE - RUCOLE - POMODORI

**SETTEMBRE**  
ZUCCHE - MELANZANE - POMODORI - BIETOLE - FUNGHI - BROCCOLI  
FAGIOLINI - CETRIOLI - CAROTE - RAVANELLI - PORRI - SPINACI - SEDANI  
RADICCHI - RUCOLE - INSALATE - CAVOLI

**OTTOBRE**  
INSALATE - BIETOLE - BROCCOLI - CAVOLI - SEDANI - MELANZANE - RAVANELLI  
FINOCCHI - CAVOLFIORI - ZUCCHE - RADICCHI - PORRI - FAGIOLINI - RUCOLE  
CAROTE - CARCIOFI - FUNGHI - CETRIOLI

**NOVEMBRE**  
BIETOLE - MELANZANE - CAVOLFIORI - PORRI - RADICCHI - CAROTE  
SPINACI - SEDANI - ZUCCHE - CAVOLI - RUCOLE - CARCIOFI - FAGIOLINI  
FINOCCHI - INSALATE - BROCCOLI

**DICEMBRE**  
ZUCCHE - CARCIOFI - SPINACI - CAVOLI - BROCCOLI - CAVOLFIORI - FINOCCHI  
SEDANI - INSALATE - CAROTE - PORRI - BIETOLE - RUCOLE - RADICCHI

# LA STAGIONALITÀ DELLA FRUTTA

\*può variare di regione in regione



**GENNAIO**  
ARANCE - LIMONI - MANDARINI - MANDARANCI

**FEBBRAIO**  
ARANCE - LIMONI - MANDARINI - MANDARANCI

**MARZO**  
ARANCE - LIMONI - MANDARINI

**APRILE**  
ARANCE-LIMONI - FRAGOLE - MELONI

**MAGGIO**  
ARANCE - FICHI - FRAGOLE - LIMONI  
CILIEGIE - PESCHE - MELONI

**GIUGNO**  
PESCHE - MIRTILLI - PERE - FICHI  
CILIEGIE - MELONI - FRAGOLE - LIMONI  
ALBICOCHE - SUSINE - FRUTTI DI BOSCO

**LUGLIO**  
PESCHE - ANGURE - PERE - MELONI - LIMONI - RIBES - FICHI  
CILIEGIE - FRAGOLE - ALBICOCHE - MIRTILLI - SUSINE - FRUTTI DI BOSCO

**AGOSTO**  
PESCHE - MIRTILLI - SUSINE - ANGURIE - MELE - FICHI - FRAGOLE  
RIBES - MELONI - PERE

**SETTEMBRE**  
PERE - ANGURIE - SUSINE - PESCHE - MELE - MELONI - FRAGOLE  
UVA - FRUTTI DI BOSCO - MIRTILLI

**OTTOBRE**  
CACHI - MELE - UVA - PERE - KIWI - ARANCE - MANDARINI

**NOVEMBRE**  
LIMONI - KIWI - CACHI - MANDARINI - MANDARANCI

**DICEMBRE**  
CACHI - ARANCE - LIMONI - MANDARINI-MANDARANCI



Fondazione Campagna Amica  
Via XXIV Maggio, 43 - 00184 ROMA  
Tel. 0648888963  
www.campagnamica.it

#campagnamica #ilcibogiusto #cosebuonepersonebuone  
#MangiaItaliano #MangiaLocale

SCARICA L'APP DI  
CAMPAGNA AMICA



IOS



ANDROID