

# Tabella delle stagioni



Un'alimentazione ricca di frutta e verdura è importante per la salute. Frutta e verdura contengono molte vitamine, sali minerali e fibre alimentari e aiutano il nostro organismo a mantenersi in forma. La campagna «5 al giorno» indica il modo giusto per incrementare il consumo personale di frutta e verdura, con tanto divertimento ed altrettanto gusto.

[www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch)

	genn.	febb.	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	ago.	sett.	ott.	nov.	dic.
<b>Frutta</b>												
<b>Bacche</b>												
Fragola												
Lampona												
Ribes												
Mora di rovo												
Uva spina												
<b>Ciliegie</b>												
Bigarreau Burlat												
Kordia												
Hedelfinger												
Star												
Regina												
Schauenburger												
Altre varietà												
<b>Prugne</b>												
Pitesteian												
Cacaks Schöne												
Felsina												
Hanita												
Fellenberg												
Cacaks Fruchtbare												
Elena												
<b>Pere</b>												
Trévoux												
Guyot												
Williams												
Gute Luise												
Harrow Sweet												
Comice												
Packhams												
Kaiser Alexander												
Conférence												
<b>Mele</b>												
Vista Bella												
Summerred												
Gravensteiner												
Primerouge												
Rubinola												
Cox Orange												
RubINETTE												
Elstar												
Gala												
Boskoop												
Jonagold												
Golden Delicious												
Topaz												
Pinova												
Iduna												
Idared												
Glockenapfel												
Braeburn												
Maigold												
Granny Smith												
<b>Albicocche</b>												
Orangered												
Luizet												
Goldrich												
Altre varietà												
<b>Pesche</b>												
Royal Glory												
Suncrest												
Altre varietà												
<b>Nettarine</b>												
Big Top												
Super Crimson												
Altre varietà												



**SUISSE GARANTIE** è il marchio nazionale di garanzia per la verdura, la frutta ed altri prodotti agricoli svizzeri. Garantisce la provenienza svizzera, un'alta qualità, una coltivazione rispettosa dell'ambiente (= produzione integrata) e una produzione senza l'impiego della tecnologia genetica. I prodotti contrassegnati con il marchio SUISSE GARANTIE sono sottoposti a severi controlli.

[www.suissegarantie.ch](http://www.suissegarantie.ch)

	genn.	febb.	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	ago.	sett.	ott.	nov.	dic.
<b>Verdura</b>												
Aglio												
Asparagi verdi, bianchi												
Barbabietola rossa												
Batavia												
Bietola												
Broccolo												
Cappuccina (lattuga)												
Cardo												
Carota												
Carota in erba												
Catalogna												
Cavolfiore												
Cavolo bianco												
Cavolo cinese												
Cavolo di Bruxelles												
Cavolo rapa												
Cavolo rosso												
Cavolo verde												
Cetriolo												
Cicoria belga												
Cicorino rosso												
Cipolla												
Cipolla in erba												
Erba cipollina												
Fagiolo												
Finocchio												
Indivia crespa												
Indivia liscia												
Insalata da taglio												
Insalata iceberg												
Lattuga												
Lollo rosso												
Mais dolce												
Melanzana												
Melone												
Navone												
Pak-Choi												
Pan di zucchero												
Pastinaca												
Patata precoce												
Peperone												
Pisello												
Pisello mangiatutto												
Pomodori a grappolo												
Pomodori peretti												
Pomodorini cherry												
Pomodoro												
Porro												
Portulaca												
Prezzemolo												
Rabarbaro												
Rapa												
Rapa autunnale												
Rapa primaverile												
Rapanello												
Romanesco												
Scalognone												
Scorzoneria												
Sedano a coste												
Sedano rapa												
Spinaci												
Tarassaco												
Topinambour												
Valerianella												
Verza												
Zucca												
Zucchini												