

Il calendario della frutta

Ci sono almeno **cinque buone ragioni** per cui bisogna preferire la **frutta di stagione**: ha il massimo delle **sostanze nutritive** (specialmente le vitamine); è più **buona** e saporita; **costa di meno**; ci aiuta ad avere una **dieta più varia**; non richiede viaggi intercontinentali, dannosi per l'**ambiente**. Ecco una lista dei principali frutti, coi rispettivi mesi di maturazione naturale.

	Albicocche	giugno - luglio - agosto
	Arance	dicembre - gennaio - febbraio - marzo - aprile - maggio
	Cachi	ottobre - novembre - dicembre
	Ciliege	maggio - giugno
	Cocomeri	giugno - luglio - agosto - settembre
	Fichi	luglio - agosto - settembre
	Fragole	aprile - maggio - giugno
	Fragoline di bosco	luglio - agosto
	Kiwi	ottobre - novembre
	Lamponi	luglio - agosto
	Limoni	maggio - giugno
	Mandaranci	aprile
	Madarini	novembre - dicembre - gennaio - febbraio
	Mandorle	ottobre - novembre - dicembre
	Melagrane	settembre - ottobre - novembre - dicembre

	Mele	ottobre - novembre - dicembre - gennaio - febbraio
	Meloni	giugno - luglio - agosto - settembre
	Mirtilli	luglio - agosto
	Mora del gelso	luglio - agosto
	More di rovo	luglio - agosto
	Nespole	maggio
	Nocciole	ottobre - novembre - dicembre
	Noci	ottobre - novembre - dicembre
	Pere	agosto - settembre - ottobre - novembre - dicembre - gennaio - febbraio
	Pesche	maggio - giugno - luglio - agosto - settembre
	Pompelmi	dicembre - gennaio - febbraio - marzo
	Prugne	giugno - luglio - agosto - settembre
	Uva	agosto - settembre - ottobre - novembre