

I CALENDARI DELLE STAGIONI

di



I calendari di frutta, verdura e pesce di stagione, per portare in tavola ingredienti sempre freschi e diversi e avere un'alimentazione varia ed equilibrata

Seguici su:



<https://www.stagioninelpiatto.com>



<https://www.facebook.com/stagioninelpiatto/>



@stagioninelpiatto

Nota: i calendari delle stagionalità vanno usati come utile indicazione per conoscere la disponibilità degli ingredienti in cucina e imparare così a variare le proprie ricette e la propria alimentazione. Consumare ingredienti di stagione permette di gustare prodotti più economici, genuini, saporiti e diversificati. Ovviamente la stagionalità indicata va intesa come suggerimento: a seconda del clima o della zona geografica di provenienza, frutta, verdura e pesci potrebbero essere disponibili anche in periodi leggermente diversi rispetto a quelli suggeriti. Ma non tanto da rendere di stagione le fragole a dicembre!

Aggiornato al 13/03/2018

Il calendario del pesce di stagione



	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Note
Gambero grigio													
Acciuga													
Aguglia													
Alaccia													
Alalunga													
Alici													
Branzino (spigola)													Con moderazione, specie sfruttata
Calamaro													Tutto l'anno con preferenza mesi verde scuro
Cefalo													Tutto l'anno con preferenza mesi verde scuro
Cernia													Tutto l'anno con preferenza mesi verde scuro
Cozze													Tutto l'anno con preferenza mesi verde scuro
Dentice													
Gallinella													
Gamberetti													
Lampuga													Tutto l'anno con preferenza mesi verde scuro
Mazzancolle													
Merluzzo nordico e atlantico													Con moderazione, specie sfruttata
Mormora													
Moscardino													
Nasello													Con moderazione, specie sfruttata
Occhiata													
Ombrina													
Ombrina boccadoro													
Orata													Con moderazione, specie sfruttata
Pagello fragolino													
Palamita													
Pesce persico													
Pesce spada													Con moderazione, specie sfruttata
Polpo													
Rana pescatrice													
Ricciola													Tutto l'anno con preferenza mesi verde scuro
Rombo chiodato													
Sarago													Tutto l'anno con preferenza mesi verde scuro
Sardina													Tutto l'anno con preferenza mesi verde scuro
Scampo													Tutto l'anno con preferenza mesi verde scuro
Scorfano													
Seppia													Tutto l'anno con preferenza mesi verde scuro
Sgombro													
Sogliola													Tutto l'anno con preferenza mesi verde scuro
Tonno													Con moderazione, specie sfruttata
Triglia													Tutto l'anno con preferenza mesi verde scuro
Vongola verace													
Vongole													Tutto l'anno con preferenza mesi verde scuro