



## Cosa significa «5 al giorno»?

- Consumate ogni giorno 3 porzioni di verdura e 2 di frutta.
- Fresca, congelata, cruda o cotta: tutto conta, l'importante è che sia di tanti colori.
- La verdura e la frutta sono piene di vitamine e fanno bene al corpo.

Consumate ogni giorno **5 porzioni** tra frutta e verdura.

1 porzione corrisponde a **120g** oppure all'incirca a 1 manciata.



**«5 al giorno» – fa proprio bene!**

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

«5 al giorno» è una campagna della Lega svizzera contro il cancro per la promozione del consumo di verdura e frutta.

# Cosa è di stagione?

## Il calendario della frutta e della verdura

### Verdura

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Asparago												
Barbabietola rossa												
Bietola												
Broccoli												
Cappuccina												
Carciofo												
Carota												
Cavolfiore												
Cavolo												
Cavolo cinese												
Cavolo di Bruxelles												
Cavolo navone												
Cavolo rapa												
Cavolo riccio / nero												
Cetriolo												
Cicoria belga												
Cipolla												
Cipolla primaverile												
Fagioli												
Finocchio												
Funghi												
Germogli di ortaggi												
Indivia												
Insalata iceberg												
Lattuga												
Lattughino												
Mais												
Melanzana												
Pak choy												
Pastinaca												
Peperone												
Piselli												
Pisello dolce												
Pomodoro												
Porro												
Rabarbaro												
Radichio												
Rafano												
Rapa autunnale												
Rapa primaverile												
Ravanello												
Romanesco												
Rucola												
Scorzonera												
Sedano												
Sedano rapa												
Spinacio												
Valerianella												
Verza												
Zucca												
Zucchini												

Prodotti svizzeri di stagione   Importazione  

### Frutta

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Ananas												
Albicocca												
Arancia												
Banana												
Cachi												
Ciliegia												
Cocomero												
Cotogna												
Dattero												
Fico												
Fragola												
Kiwi												
Lampone												
Limone												
Litchi												
Mandarino												
Mango												
Mela												
Melograno												
Melone												
Mirabella												
Mirtilli rossi												
Mirtillo												
Mora												
Nettarina												
Papaia												
Pera												
Pesca												
Pompelmo												
Prugna												
Ribes												
Susina												
Uva												
Uva Spina												

### Comprate con intelligenza

- Date la preferenza ai prodotti stagionali e regionali: la breve distanza di trasporto va a tutto vantaggio dell'ambiente. Se raccolte mature e consumate fresche, la frutta e la verdura sono più buone.
- Cercate di variare i colori. Ogni ortaggio e ogni frutto contengono diverse sostanze benefiche per il nostro organismo.
- Sul nostro sito trovate il mercato settimanale nella vostra zona, tante ricette e informazioni su come alimentarsi in modo sano.