

## La difesa dell'ambiente e della salute: le stagioni delle colture orticole

Categories : [Anno 2011](#), [N. 128 - agosto 2011](#)

di Alessandro Basso

La verdura fresca possiede importanti qualità nutritive ed è fondamentale per l'apporto delle vitamine, dei minerali e delle fibre necessari alla dieta e, quindi, ad una sana alimentazione (art. 32 Cost.).

E' necessario, perciò, conoscere le stagioni dei prodotti del terreno, anche al fine di evitare di mangiare cibi conservati ed evitare altresì frodi alimentari e danni all'ambiente (artt. 2, 9 e 117 Cost.).

Differenziando per mesi, è possibile ritrovare:

- a marzo, asparagi, bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cicorie, cipolline, finocchi, insalate, patate, porri, radicchi, ravanelli, spinaci;
- ad aprile, asparagi, bietole, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cicorie, cipolline, finocchi, insalate, patate, porri, radicchi, ravanelli, rucola, spinaci;
- a maggio, asparagi, bietole, carote, cavoli, cicorie, cipolline, fagiolini, finocchi, insalate, patate, pomodori, radicchi, ravanelli, rucola, spinaci;
- a giugno, asparagi, bietole, carciofi, carote, cavoli, cetrioli, cicorie, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchi, ravanelli, rucola, zucchine;
- a luglio, bietole, carote, cavoli, cetrioli, cicorie, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchi, ravanelli, rucola, zucchine;
- ad agosto, bietole, carote, cavoli, cetrioli, cicorie, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchi, ravanelli, rucola, zucca, zucchine;
- a settembre, bietole, broccoli, carote, cavoli, cetrioli, cicorie, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, porri, radicchi, ravanelli, spinaci, zucca;
- ad ottobre, bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cicorie, finocchi, insalate, melanzane, patate, peperoni, porri, radicchi, spinaci, zucca;
- a novembre, bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cicorie, finocchi, insalate, patate, porri, radicchi, spinaci, zucca;
- a dicembre, gennaio e febbraio, bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cicorie, cime di rapa, finocchi, patate, porri, radicchi, spinaci, zucca.

Distinguendo per singole colture, quindi, è possibile avere:

- gli asparagi da marzo a giugno;
- le bietole, le carote, i cavoli, le cicorie, le patate ed i radicchi in ogni mese;
- i broccoli da settembre a marzo;
- i carciofi da ottobre ad aprile e giugno;
- i cavolfiori da ottobre ad aprile;

- i cetrioli da giugno a settembre;
- le cime di rapa solo d'inverno;
- le cipolline solo in primavera;
- i fagiolini da maggio a settembre;
- i finocchi da ottobre a maggio;
- le insalate da marzo a novembre;
- le melanzane ed i peperoni da giugno ad ottobre;
- i pomodori da maggio a settembre;
- i porri da settembre ad aprile;
- i ravanelli da marzo a settembre;
- la rucola da aprile ad agosto;
- gli spinaci da settembre a maggio;
- la zucca da agosto a febbraio;
- infine, le zucchine da giugno a settembre.



Le verdure dell'orto di [Orsoweb](#)

### **Bibliografia essenziale**

Anelli G., Mencarelli F., *Conservazione degli ortofrutticoli*, Bologna, 1990.

Basso G., Basso A. M., Dell'Oglio T., Dell'Oglio N., *Vegetazione naturale, Agricoltura, Alimentazione: norme e produzione*, in Rivista "Bonifica", n. 1, pp. 88-95, Foggia, 2003.

Grimaldi A., Bonciarelli F., *Coltivazioni erbacee*, Bologna, 1983.

M. Ferrari, E. Marcon, M. Marconi, A. Menta, *Ecologia Agraria*, Bologna, 1996.

*Alessandro M. Basso, Dottore di ricerca interfacoltà Agraria-Giurisprudenza in “uomo-ambiente”, giornalista pubblicista, geometra abilitato, responsabile sezione cultura “uomo-ambiente” della Associazione dei Dottori in Agraria e Forestali della provincia di Foggia, Guida ufficiale del Parco nazionale del Gargano, Avvocato, conciliatore professionista. E-mail: [alebavv@virgilio.it](mailto:alebavv@virgilio.it)*



### **Il Nuovo Orto**

Coltivazione biologica e ricette con verdure, ortaggi e frutta  
Adam Caplin - De Vecchi Edizioni

La bellezza di molte piante commestibili crea una tavolozza di colori con cui giocare per dare vita a un vero orto giardino. La gradevolezza di uno spazio verde ben curato e la degustazione dei suoi prodotti si fondono in un unico sottile piacere.

[Acquista online >>>](#)