

Il calendario stagionale di verdura e frutta

Per la freschezza e la sostenibilità di stagione.



coop
Per me e per te.



Naturaplan: per un bio senza compromessi

Scoprite l'universo della verdura e frutta bio Coop Naturaplan con la Gemma di Bio Suisse. Laddove possibile, diamo la precedenza sempre a prodotti svizzeri. Non tutti sono però disponibili tutto l'anno e alcuni proprio non crescono in Svizzera. Ecco perché devono essere in parte importati, pur essendo comunque sottoposti alle direttive di Bio Suisse. Le serre possono essere riscaldate solo per proteggere le piante dal gelo. I trasporti via aerea sono proibiti.

Freschezza bio nostrana

In più di 400 punti di vendita Coop trovate verdura e frutta bio di stagione proveniente direttamente dalla vostra regione, contrassegnata dalla scritta «freschezza nostrana» e prodotta nel rispetto delle severe direttive di Bio Suisse.



SUISSE GARANTIE: per prodotti svizzeri

Coop contrassegna con il marchio SUISSE GARANTIE verdura e frutta svizzere. I prodotti con il marchio SUISSE GARANTIE devono essere prodotti e trasformati in Svizzera.



ProSpecieRara: per varietà antiche riscoperte

La fondazione ProSpecieRara si impegna a favore della biodiversità e Coop la sostiene proponendo nei propri negozi una ricca selezione di varietà di verdura in via d'estinzione, spesso disponibile in qualità bio. Scoprite gli antichi sapori della frutta e della verdura indigena.

Queste varietà sono in vendita solo nei grandi negozi Coop.



Max Havelaar: per chi pensa anche al prossimo

Il label di qualità Max Havelaar è garanzia di commercio equo e solidale. Grazie al vostro acquisto le famiglie di contadini e i lavoratori del Sud beneficiano di prezzi stabili, premi fairtrade, condizioni di lavoro migliori e hanno la possibilità di adottare una produzione «amica» dell'ambiente.



«BY AIR»: per compensare il CO₂

Un chilometro percorso in aereo produce gas effetto serra come 10 chilometri in camion o 100 in nave. Ecco perché l'obiettivo prioritario di Coop è quello di ridurre continuamente le importazioni via aerea. I trasporti By Air sono autorizzati solo se sono veramente inevitabili per motivi qualitativi.

Coop appone l'etichetta «BY AIR» a tutti i prodotti importati via aerea. Per questa categoria di prodotti Coop compensa le emissioni di CO₂ causate dal trasporto sostenendo progetti di compensazione selezionati come, per esempio, in alcune regioni la sostituzione dei fornelli tradizionali con quelli solari rispettosi dell'ambiente.



Per 5 porzioni al giorno

Verdura e frutta sono ricche di vitamine, sali minerali, fibre alimentari e sostanze secondarie di origine vegetale importanti per l'organismo. Mangiare quindi almeno 5 porzioni di verdura e frutta al giorno.

Con il logo «5 al giorno» Coop indica tutti quegli articoli che contengono almeno 120 g di verdura e frutta, risp. 2 dl di succo di frutta o di verdura per porzione. La cifra nel tondo indica a cosa corrisponde una porzione del prodotto in merito alle 5 porzioni giornaliere consigliate.

Trovate ulteriori informazioni in merito al programma «5 al giorno» al sito www.5algiorno.ch



Provenienza e stagione, il calendario lo sa!

Il calendario stagionale di frutta e verdura Coop vi propone mese per mese la verdura e la frutta di stagione. Nei mesi evidenziati in verde questi prodotti indigeni crescono in pieno campo protetti da una serra oppure possono essere conservati dopo la raccolta.

La verdura e la frutta, coltivata in Svizzera in pieno campo o in serre non riscaldate, ha dal punto di vista ecologico un impatto meno pesante sull'ambiente. Anche i prodotti agricoli di produzione indigena conservati in magazzino hanno, in linea di massima, un impatto minore sull'ambiente rispetto ai prodotti importati da paesi lontani.

Per la verdura e la frutta importata, sulla bilancia ambientale pesa in particolare il trasporto che viene tuttavia compensato dal fatto che la coltivazione di questi prodotti nei Paesi del sud spesso non richiede serre riscaldate.

La scelta migliore dal punto di vista ecologico resta comunque l'acquisto di prodotti agricoli bio indigeni con la Gemma Bio.

FSC folgt

Il calendario stagionale di verdura e frutta

Frutta	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.
Albicocche*					●	●	●	●	●			
Ananas	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●
Arance bionde*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Arance sanguigne*												●
Avocado*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Banane*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cachi	●	●	●		●	●	●	●		●	●	●
Ciliegie*					●	●	●	●				
Clementine*	●	●	●							●	●	●
Fichi freschi								●	●	●		
Fragole*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kiwi	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kiwi bio (Svizzera)	●	●	●	●								●
Lamponi*		●	●	●	●	●	●	●	●			
Limette	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Limoni*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Litchi	●	●	●									●
Mango*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mele (*solo indigene)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mele cogue										●	●	
Meloni*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mirabelle								●				
Mirtilli*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mirtilli rossi											●	●
More*					●	●	●	●	●			
Papaia	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pere*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pesche*				●	●	●	●	●	●	●		
Peschenoci*				●	●	●	●	●	●	●		
Pompelmi*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Prugne*							●	●	●	●		
Ribes rossi*							●	●	●	●		
Susine*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Uva*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Uva spina						●	●	●				

Verdura	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.
Aglio**	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Asparagi bianchi*		●	●	●	●	●						
Asparagi verdi*	●	●	●	●	●	●						
Barbabietola**	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Broccoli*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Carciofi	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Carote*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cavolfiore*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cavoli di Bruxelles*	●	●	●						●	●	●	●
Cavolo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cavolo cinese*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cavolo rapa*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cavolo romanesco	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cetrioli*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cipolle*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cipolle, mazzetto*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Coste*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Fagiolini verdi*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Finocchio*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mais dolce*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Melanzane*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Patate*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Peperoni	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Peperoni bio**	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pomodori*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Porro verde*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rabarbaro (*solo indigeno)		●	●	●	●	●						
Ramolaccio*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ravanelli*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Sedano a coste*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Sedano rapa*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Spinaci*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Verza*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Zucca*	●							●	●	●	●	●
Zucchine*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Insalate a foglia	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.
Cicoria belga*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cicorino*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Dente di leone			●	●								
Formentino*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Insalata baby*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lattuga Batavia*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lattuga cappuccio*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lattuga foglia di quercia*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lattuga iceberg*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lattuga romana	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pan di zucchero*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rucola*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Scarola lavata*	●	●	●	●					●	●	●	●

Funghi	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.
Cardarelli**	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Champignon*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Gallinacci					●	●	●	●	●	●	●	●
Geloni**	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Porcini						●	●	●	●	●		
Shii-take**	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Spugnole			●	●	●							

Erbe aromatiche	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.
Aneto*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Basilico*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cerfoglio*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Erba cipollina	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Maggiorana*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Menta piperita*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Origano*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Prezzemolo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Salvia*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Timo*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

ProSpecieRara	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.
Barbabietole Chioggia**	●	●	●							●	●	●
Carota di Küttigen**	●	●	●					●	●	●	●	●
Carota lunga gialla del Doubs**	●	●	●	●	●				●	●	●	●
Cavolo navone**									●	●	●	●
Costa rossa**	●			●	●	●			●	●		
Lattuga Cappuccio Lattughino verde**			●	●	●	●						
Melanzane*							●	●				
Mele Regina delle Renette									●	●	●	●
Mele Rosa di Berna*									●	●	●	●
Mele Sauergraeuch*									●	●	●	●
Mele Wilerrot*	●	●										●
Pastinaca**	●	●	●							●	●	●
Patate blu di S. Gallo**	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●
Peperoni Corno di bue colorati**								●	●	●		
Peperoni Corno di bue verdi**						●	●	●				
Pomodori Black Cherry**							●	●	●	●		
Pomodori Cuore di bue**						●	●	●	●	●		
Pomodori rossi di Basilea Campagna**						●	●	●	●	●		
Ravanelli Candela di ghiaccio**			●	●								
Zucchine diverse varietà**							●	●	●	●		
Zucchine Rondini diverse varietà**							●	●	●	●		

- Svizzera
- Europa e Paesi del bacino Mediterraneo
- Oltreoceano
- Oltreoceano o Europa
- Non in vendita

* Disponibile anche in qualità bio
 ** Esclusivamente in qualità bio



Per me e per te.