



MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos

LA STAGIONALITÀ DEGLI ALIMENTI IN ITALIA

En este PDF vamos a hablar de la estacionalidad de los alimentos en Italia, que afecta tanto a las frutas y verduras de temporada como a los productos pesqueros.

El concepto de estacionalidad está particularmente vinculado al territorio italiano. En Italia de hecho tenemos una gran suerte: el clima suave permite el cultivo de una gran cantidad de frutas y verduras.

¿Por qué seguir la estacionalidad de los alimentos?

Comer siempre frutas y verduras de temporada significa tener una alimentación que varía de mes en mes. La naturaleza cada mes nos ofrece diferentes productos, como en **primavera** tenemos la temporada de fresas y la temporada de alcachofas.

Haciendo esto en cada época del año tenemos lo que necesitamos: en **verano**, cuando hace mucho calor, las frutas y verduras de temporada son ricas en agua y sales minerales. Mientras que durante el **invierno**, las frutas y verduras son ricos en vitamina C.

Ahora encontramos con facilidad las cerezas en Navidad o las naranjas en verano. Por esta razón es difícil distinguir lo que es de temporada y lo que no.

Además, los consumidores, por comodidad, compran siempre las mismas hortalizas. Esto sucede porque le gustan a toda la familia, incluidos los niños. Por ejemplo, los calabacines, las berenjenas y los tomates son contornos de verano. Por esta razón en verano están bien, en invierno no.

¿La definición de estacional es estricta?

Comer productos fuera de temporada de vez en cuando no es un problema. También hay que ser flexible. El **tomate**, por ejemplo, es una hortaliza de verano. Pero esto no significa que en octubre está fuera de temporada.

En realidad, la maduración de frutas y verduras depende de muchos factores. Entre estos factores tenemos el clima. En Italia, como ya sabemos, el clima varía mucho entre el norte y el sur. Por esta razón, un producto que escasea en el norte en septiembre, en el sur, puede persistir. Por consiguiente, gracias a los transportes, se puede llevar también al norte de Italia.

Los beneficios de comer según la temporada

Los beneficios de comer según la estacionalidad de los alimentos son muchos. Además de **hacer bien a nuestra salud es también una manera de ahorrar**.



MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos

El coste de los productos no estacionales es siempre bastante alto. Esto se debe a que **al coste original hay que añadir el coste de la producción en invernadero**.

Los productos se recogen a menudo según su estacionalidad y luego se almacenan en cámaras frigoríficas para almacenarlos. Por ejemplo, la temporada de **manzanas** es entre agosto y octubre. Esto significa que las manzanas se recogen y luego se almacenan en celdas donde se retrasa su maduración. Sin embargo, el sabor de una manzana variará según la temporada en que se coma.

El mantenimiento de las cámaras frigoríficas también cuesta dinero. A este coste se suma también el transporte, ya que la mayor parte de la producción se realiza en el sur de Italia.

Obviamente una razón importante para seguir la estacionalidad es el **sabor**: un tomate, verduras de temporada en verano, comido durante el invierno tendrá un sabor diferente. Esto sucede porque las bajas temperaturas reducen los productos químicos que dan sabor a los tomates. Además, la reducción del sabor lleva al abuso de condimentos como la sal, el aceite u otros.

El respeto del medio ambiente

Por último, otra razón para comer alimentos de temporada es el **respeto del medio ambiente**. Cultivar productos fuera de temporada implica el recurso a los invernaderos. El funcionamiento de los invernaderos requiere, por supuesto, calefacción y energía que a menudo tienen un alto coste ambiental.

A este problema se suma el hecho de que los invernaderos son ricos en humedad. La humedad conduce a la proliferación de bacterias, que se combaten con pesticidas y fertilizantes.

La producción en invernadero ha mejorado en los últimos años con el fin de reducir tanto el impacto medioambiental como el uso de plaguicidas y fertilizantes. Por supuesto, esto no quita los beneficios de los productos de temporada, que deberían preferirse.

Con un ojo también siempre a las alergias.

A continuación un **calendario de frutas y verduras de temporada**: nuestra famosa estacionalidad de los alimentos.

Primero en italiano 😊 y luego en castellano. Imprímela para tenerla siempre a disposición y practicar el vocabulario.



MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos

TABELLA FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

MESE	FRUTTA	VERDURA
GENNAIO	arance, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi	bietole, carciofi, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, patate, radicchio, rape, spinaci, zucche
FEBBRAIO	arance, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi	bietole, carciofi, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, patate, radicchio, rape, spinaci, zucche
MARZO	arance, kiwi, limoni, mele, pere, pompelmi	asparagi, bietole, carciofi, carote, broccoli, cavoli, cicoria, cipolline, finocchi, insalata, patate, radicchio, rape, sedano, spinaci
APRILE	arance, fragole, kiwi, limoni, mele, nespole, pere, pompelmi	aglio, asparagi, bietole, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cipolline, finocchi, insalata, patate, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci
MAGGIO	ciliegie, fragole, kiwi, lamponi, mele, meloni, nespole, pompelmi, pere	aglio, asparagi, bietole, carote, cavolfiori, cavoli, cipolline, cicoria, finocchi, insalata, patate, piselli, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci
GIUGNO	albicocche, amarene, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, meloni, pesche, susine	aglio, asparagi, bietole, carciofi, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, fave, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucchine
LUGLIO	albicocche, amarene, anguria, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, meloni, mirtilli, pesche, prugne, susine	aglio, bietole, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, fave, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucchine
AGOSTO	angurie, fichi, fragole, lamponi, mele, meloni, mirtilli, pere, pesche, prugne, susine, uva	aglio, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, insalata, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucche, zucchine
SETTEMBRE	fichi, lamponi, mele, meloni, mirtilli, pere, pesche, prugne, susine, uva	aglio, bietole, carote, broccoli, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci, zucche, zucchine
OTTOBRE	clementine, kaki, lamponi, limoni, mele, pere, uva, castagne	aglio, bietole, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, insalate, melanzane, patate, peperoni, radicchio, rape, ravanelli, sedano, spinaci, zucche
NOVEMBRE	arance, castagne, clementine, kaki, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi, uva	aglio, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, insalate, patate, radicchio, rape, sedano, spinaci, zucche
DICEMBRE	arance, castagne, clementine, kaki, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi, uva	bietole, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, insalate, patate, radicchio, rape, spinaci, zucche



MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos

TABLA DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

MES	FRUTA	VERDURA
ENERO	naranjas, clementinas, kiwis, limones, mandarinas, manzanas, peras, toronjas	acelgas, alcachofas, zanahorias, brócoli, coliflores, coles, achicoria, hinojo, patatas, radicchio, nabos, espinacas, calabazas
FEBRERO	naranjas, clementinas, kiwis, limones, mandarinas, manzanas, peras, toronjas	acelgas, alcachofas, zanahorias, brécoles, coliflores, coles, achicoria, patatas, rábanos, nabos, espinacas, calabazas
MARZO	naranjas, kiwis, limones, manzanas, peras, toronjas	espárragos, acelgas, alcachofas, zanahorias, brécoles, coles, achicoria, cebolletas, hinojo, ensalada, patatas, radicchio, nabos, apio, espinacas
ABRIL	naranjas, fresas, limones, manzanas, nísperos, kiwis, peras, toronjas	ajo, espárragos, acelgas, alcachofas, zanahorias, coliflores, coles, cebolletas, hinojo, ensalada, patatas, radicchio, rábanos, apio, espinacas
MAYO	cerezas, fresas, kiwis, frambuesas, manzanas, melones, nísperos, toronjas, peras	ajo, espárragos, acelgas, zanahorias, coliflores, repollos, cebolletas, achicoria, ensalada, patatas, guisantes, rábanos, rábanos, apio, espinacas
JUNIO	albaricoques, guindas, cerezas, higos, fresas, frambuesas, melones, duraznos y ciruelas	ajo, espárragos, acelgas, alcachofas, zanahorias, coles, pepinos, achicoria, frijoles, ejotes, habas, ensaladas, berenjenas, patatas, pimientos, guisantes, tomates, radicchio, rábanos, apio, calabacines
JULIO	albaricoques, guindas, sandía, cerezas, higos, fresas, frambuesas, melones, arándanos, duraznos, ciruelas, endrinas	ajos, acelgas, zanahorias, coles, pepinos, achicoria, frijoles, ejotes, habas, ensaladas, berenjenas, patatas, pimientos, tomates, radicchio, rábanos, apio, calabacín
AGOSTO	sandías, higos, fresas, frambuesas, manzanas, melones, arándanos, peras, duraznos, ciruelas, endrinas, uvas	ajo, zanahorias, coles, pepinos, achicoria, frijoles, ensalada, berenjenas, patatas, pimientos, tomates, radicchio, rábanos, apio, calabaza, zucchini
SEPTIEMBRE	higos, frambuesas, manzanas, melones, arándanos, peras, duraznos, ciruelas, endrinas, uvas	ajo, acelga, zanahorias, brócoli, col, pepino, achicoria, frijoles, ejotes, ensaladas, berenjenas, patatas, pimientos, tomates, radicchio, rábanos, apio, espinacas, calabaza, zucchini
OCTUBRE	clementinas, kaki, frambuesas, limones, manzanas, peras, uvas, castañas	ajos, acelgas, zanahorias, brócoli, coliflores, repollos, achicoria, hinojo, ensaladas, berenjenas, patatas, pimientos, radicchio, nabos, rábanos, apio, espinacas, calabazas
NOVIEMBRE	naranjas, castañas, clementinas, kaki, kiwi, limones, mandarinas, manzanas, peras, pomelos, uvas	ajo, zanahorias, brócoli, coliflores, coles, achicoria, hinojo, ensaladas, patatas, radicchio, nabos, apio, espinacas, calabazas
DICIEMBRE	naranjas, castañas, clementinas, kaki, kiwi, limones, mandarinas, manzanas, peras, toronjas, uvas	acelgas, zanahorias, brécoles, coliflores, repollos, achicoria, hinojo, ensaladas, patatas, radicchio, nabos, espinacas, calabazas