

# LA FRUTTA E GLI ORTAGGI STAGIONALI TIPICI DEL MESE DI GENNAIO

A cura di Cantina La Costa  
Villa Enrico, Fara Vicentino (VI)  
[www.cantinalacosta.com](http://www.cantinalacosta.com)



*Porta questa lista con te quando vai a far la spesa...  
Ti aiuterà a scegliere i prodotti stagionali di questo periodo  
e a risparmiare sulla spesa*

---

## LA FRUTTA DI GENNAIO

---



*la frutta principe di gennaio continua ad essere naturalmente l'agrume, quindi **arance, mandarini, mandaranci, pompelmi, limoni cedri...** Inoltre troviamo i **kiwi**, le **banane**, ed i **datteri**.*

---

## LA VERDURA DI GENNAIO

---



*le **barbabietole**, i **carciofi**, i **cavolfiori**, i **cavoli di Bruxelles** il **cavolo verza**, le **cime di rapa** e le **rape**, le **carote**, le **catalogne**, gli **spinaci**, il **radicchio rosso**, l'**invidia**, la **valeriana** i **finocchi** ed il **sedano...***

*Ancora ottime le **zucche**, le **patate** ed il **topinambur**.*