



# INIZIA L'ANNO NUOVO CON UNA SPESA DI STAGIONE



Ecco frutta e verdura da  
acquistare nel mese di gennaio

**Inizia un nuovo anno:  
dopo le abbuffate delle  
Festività arrivano  
i primi di gennaio,  
e la vita comincia  
a riprendere il ritmo  
di tutti i giorni.**

Tra gli avanzi di panettoni vegan e lenticchie di Capodanno, comincia a farsi sentire la necessità di fare una prima **spesa di frutta e verdura per colorare la casa e arricchire ogni pasto di tanti nutrienti e vitamine.** Ma quali acquistare? Te lo diciamo noi qui!



# La frutta del mese di gennaio



**Limoni,  
Cedri**



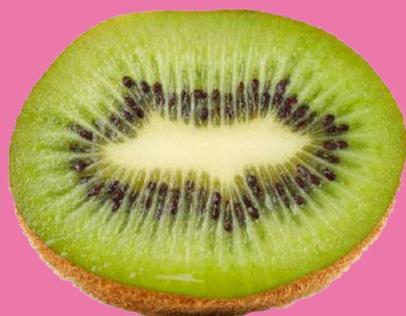
**Mandarini,  
Clementine**



**Pompelmi**



**Melograni**



**Kiwi**



**Mele**



**Pere**



**Arance**

Dai cedri ai limoni, dai mandarini ai pompelmi è tempo di fare incetta di deliziosi e succosi **frutti arancioni e gialli**. Non dimentichiamo però anche kiwi, pere e mele.



# E la verdura?



**Bietola**



**Broccoli**

Come per tutti i mesi invernali, sono **verdure a foglia e crucifere** i vegetali che non possono mancare nella busta della spesa ortofrutticola.



**Carciofi**



**Cardi**



**Indivia**



**Carote**



**Cavolfiori**



**Cavolini di Bruxelles**



**Cavoli**



**Cicoria**



**Finocchi**



**Cipolle**



**Patate**



**Porri**



**Radicchio**



**Rape**



**Sedano**



**Sedano rapa**



**Spinaci**



**Topinambur**



**Zucche**



**Lattuga**



**Scalogno**



# E per quanto riguarda erbe e aromi?



**Rosmarino**



**Salvia**



**Prezzemolo**



# Ricorda:

Per la tua salute e per l'ambiente,  
acquista frutta e verdura di stagione:  
**i prodotti consumati nella  
stagione giusta sono più nutrienti  
e sostenibili.**

**La frutta e la verdura  
fuori stagione  
arrivano sulle nostre  
tavole compiendo  
viaggi lunghissimi  
e fortemente  
inquinanti.**





**Be the CHANGE**

**GO  
VEGANOK**

[VEGANOK.COM](http://VEGANOK.COM)