

Stagionalità di Frutta e Verdura – Ricette Naturali Viki Natural

Primavera: Fegato e Vescica Biliare - Legno

Estate: Cuore e Intestino Tenue - Fuoco

Tarda Estate, Periodo di Transizione: Milza, Pancreas e Stomaco - Terra

Autunno: Polmone e Intestino Crasso - Metallo

Inverno: Reni e Vescica Urinaria - Acqua

GENNAIO

Frutta: Cachi, Kiwi, Limoni, Melograno, Mele, Pere.

Verdura: Bietole, Broccoli, Carciofi, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Daikon, Finocchi, Porri, Radicchi, Sedano Rape, Topinambur, Verza.

FEBBRAIO

Frutta: Kiwi, Limoni, Mele, Pere.

Verdura: Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Daikon, Finocchi, Radicchi, Sedani, Sedano Rape, Topinambur, Verza.

MARZO

Frutta: Kiwi, Limoni, Mele, Pere.

Verdura: Agretti, Asparagi, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Cipolline, Finocchi, Insalate, Radicchi, Rape rosse, Sedani, Sedano Rape, Taccole, Topinambur, Verza.

APRILE

Frutta: Kiwi, Limoni, Mele, Nespole, Pere.

Verdura: Agretti, Asparagi, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Cipolline, Crescione, Finocchi, Insalate, Ortica, Piselli, Prezzemolo, Radicchi, Ravanelli, Rucola, Sedani, Taccole, Valeriana.

MAGGIO

Frutta: Albicocche, Ciliegie, Mele, Meloni, Nespole, Pere.

Verdura: Asparagi, Bietole, Carote, Cicorie, Cipolle, Cipolline, Fagiolini, Insalate, Piselli, Prezzemolo, Radicchi, Ravanelli, Rucola, Sedani.

GIUGNO

Frutta: Albicocche, Amarene, Ciliegie, Fichi, Lamponi, Meloni, Mirtilli, Nespole, Pesche, Susine.

Verdura: Bietole, Cetrioli, Cicorie, Cipolle, Fagiolini, Insalate, Piselli, Prezzemolo, Radicchi, Ravanelli, Rucola, Sedani, Zucchine.

LUGLIO

Frutta: Albicocche, Amarene, Angurie, Ciliegie, Fichi, Lamponi, Meloni, Mirtilli, Nespole, Pesche, Prugne, Susine.

Verdura: Basilico, Bietole, Cetrioli, Cicorie, Cipolle, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Piselli, Prezzemolo, Radicchi, Ravanelli, Rucola, Sedani, Zucchine.

AGOSTO

Frutta: Albicocche, Angurie, fichi, Lamponi, Meloni, Mirtilli, More, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva.

Verdura: Basilico, Bietole, Carote, Cetrioli, Cicorie, Cipolle, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Prezzemolo, Radicchi, Ravanelli, Rucola, Sedani, Zucchine.

SETTEMBRE

Frutta: Fichi, Fichi d'india, Lamponi, Meloni, Mirtilli, More, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva.

Verdura: Bietole, Broccoli, Carote, Cetrioli, Cicorie, Cipolle, Fagiolini, Finocchi, Insalate, Prezzemolo, Radicchi, Rape rosse, Rucola, Sedani, Sedano Rape, Zucche, Zucchine.

OTTOBRE

Frutta: Cachi, Castagne, Fichi d'india, Frutta a guscio, Limoni, Mele, Melograno, Melone giallo, Pere, Uva.

Verdura: Bietole, Broccoli, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Finocchi, Insalate, Porri, Prezzemolo, Radicchi, Rape rosse, Sedani, Sedano Rape, Zucche.

NOVEMBRE

Frutta: Cachi, Castagne, Frutta a guscio, Limoni, Mele, Melograno, Melone d'inverno, Melone giallo, Pere, Uva.

Verdura: Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Finocchi, Insalate, Porri, Prezzemolo, Radicchi, Scarola, Sedani, Sedano Rape, Topinambur, Zucche.

DICEMBRE

Frutta: Cachi, Castagne, Frutta a guscio, Kiwi, Limoni, Mele, Melograno, Melone d'inverno, Pere, Uva.

Verdura: Bietole, Broccoli, Carciofi, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Daikon, Finocchi, Insalate, Porri, Radicchi, Sedano Rape, Topinambur, Zucche.
