

Cucinare secondo natura – www.vikinatural.it

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, Limone, Mela, Melograno, Melone invernale, Pera.

Verdura: Barbabietola rossa invernale, Bietola, Broccolo, Carciofo, Carota, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cime di Rapa, Daikon, Finocchio, Porro, Radicchio, Rape, Sedano Rapa, Topinambur, Verza.

Erbe Aromatiche: Alloro, Prezzemolo, Rosmarino, Salvia.

FEBBRAIO

Frutta: Kiwi, Limone, Mela, Melone invernale, Pera.

Verdura: Barbabietola rossa invernale, Bietola, Broccolo, Carciofo, Carota, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cime di Rapa, Daikon, Finocchio, Porro, Radicchio, Rape, Sedano, Sedano Rapa, Topinambur, Verza.

Erbe Aromatiche: Alloro, Prezzemolo, Rosmarino, Salvia.

MARZO

Frutta: Kiwi, Limone, Mela, Pera.

Verdura: Agretti, Asparago, Bietola, Broccolo, Carciofo, Carota, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cime di Rapa, Cipollotto, Finocchio, Insalate, Porro, Radicchio, Rape, Sedano, Sedano Rapa, Taccole, Tarassaco, Topinambur, Verza.

Erbe Aromatiche: Alloro, Prezzemolo, Rosmarino, Salvia.

APRILE

Frutta: Kiwi, Limone, Mela, Nespola, Pera.

Verdura: Aglio, Agretti, Asparago, Bietola, Broccolo, Carciofo, Carota, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cipollotto, Crescione, Finocchio, Insalate, Ortica, Piselli, Radicchio, Rape, Ravanello, Rucola, Sedano, Taccole, Tarassaco, Valeriana.

Erbe Aromatiche: Alloro, Cerfoglio, Melissa, Menta, Prezzemolo, Rosmarino, Salvia, Timo.

MAGGIO

Frutta: Albicocca, Ciliegia, Fragola, Limone, Mela, Melone, Nespola, Pera.

Verdura: Aglio, Agretti, Asparago, Bietola, Carota, Cicoria, Cipolla, Cipollotto, Crescione, Fagiolino, Insalate, Ortica, Piselli, Radicchio, Ravanello, Rucola, Sedano, Tarassaco.

Erbe Aromatiche: Alloro, Camomilla, Cerfoglio, Dragoncello, Erba Cipollina, Melissa, Menta, Origano, Prezzemolo, Rosmarino, Salvia, Santoreggia, Timo.

GIUGNO

Frutta: Albicocca, Amarena, Ciliegia, Fico, Fiorone, Fragola, Lampone, Melone, Mora di gelso, Mirtillo, Nespola, Pesche, Ribes, Susina.

Verdura: Aglio, Bietola, Carota, Cetriolo, Cicoria, Cipolla, Cipollotto, Fagiolino, Fiori di Zucca, Insalate, Ortica, Piselli, Radicchio, Ravanello, Rucola, Sedano, Zucchina.

Erbe Aromatiche: Alloro, Aneto, Basilico, Camomilla, Cerfoglio, Dragoncello, Erba Cipollina, Melissa, Menta, Origano, Prezzemolo, Rosmarino, Salvia, Santoreggia, Timo.

LUGLIO

Frutta: Albicocca, Amarena, Anguria, Ciliegia, Fico, Lampone, Melone, Mirtillo, Mora di gelso, Nespola, Pesche, Prugna, Ribes, Susina,

Verdura: Aglio, Bietola, Carota, Cetriolo, Cicoria, Cipolla, Fagiolo, Fagiolino, Fiori di Zucca, Insalate, Ortica, Piselli, Radicchio, Ravanello, Rucola, Sedano, Zucchina.

Erbe Aromatiche: Alloro, Aneto, Basilico, Camomilla, Cerfoglio, Coriandolo, Dragoncello, Erba Cipollina, Maggiorana, Melissa, Menta, Origano, Prezzemolo, Rosmarino, Salvia, Santoreggia, Timo.

AGOSTO

Frutta: Albicocca, Anguria, fico, Frutta a guscio, Lampone, Melone, Mirtillo, Mora, Pera, Pesche, Prugna, Ribes, Susina, Uva.

Verdura: Bietola, Cappero, Carota, Cetriolo, Cicoria, Cipolla, Fagiolo, Fagiolino, Insalate, Radicchio, Ravanello, Rucola, Sedano, Zucchini.

Erbe Aromatiche: Alloro, Aneto, Basilico, Camomilla, Cerfoglio, Coriandolo, Dragoncello, Erba Cipollina, Maggiorano, Melissa, Menta, Origano, Prezzemolo, Rosmarino, Salvia, Santoreggia, Timo.

SETTEMBRE

Frutta: Anguria, Corbezzolo, Fico, Fico d'india, Frutta a guscio, Lampone, Limone, Mela, Melone, Mirtillo, Mora, Pera, Pesche, Prugna, Ribes, Susina, Uva.

Verdura: Batata, Bietola, Broccolo, Carota, Cetriolo, Cicoria, Cipolla, Fagiolo, Fagiolino, Finocchio, Insalate, Radicchio, Rape, Ravanello, Scalogno, Rucola, Sedano, Sedano Rapa, Zucca, Zucchini.

Erbe Aromatiche: Alloro, Aneto, Basilico, Cerfoglio, Coriandolo, Dragoncello, Erba cipollina, Maggiorana, Melissa, Menta, Origano, Prezzemolo, Rosmarino, Salvia, Santoreggia, Timo.

OTTOBRE

Frutta: Cachi, Castagna, Carruba, Corbezzolo, Fico d'india, Frutta a guscio, Limone, Mela, Melograno, Melone giallo, Pera, Uva.

Verdura: Batata, Bietola, Broccolo, Carota, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cipolla, Finocchio, Insalate, Oliva, Porro, Radicchio, Rape, Scalogno, Scarola, Sedano, Sedano Rapa, Topinambur, Zucca.

Erbe Aromatiche: Alloro, Cerfoglio, Coriandolo, Dragoncello, Erba cipollina, Menta, Prezzemolo, Rosmarino, Salvia, Santoreggia, Timo.

NOVEMBRE

Frutta: Cachi, Castagna, Carruba, Frutta a guscio, Kiwi, Limone, Mela, Melograno, Melone invernale, Melone giallo, Pera, Uva.

Verdura: Barbabietola rossa invernale, Batata, Bietola, Broccolo, Carciofo, Carota, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchio, Insalate, Porro, Radicchio, Rape, Scalogno, Scarola, Sedano, Sedano Rapa, Topinambur, Zucca.

Erbe Aromatiche: Alloro, Prezzemolo, Rosmarino, Salvia.

DICEMBRE

Frutta: Cachi, Castagna, Frutta a guscio, Kiwi, Limone, Mela, Melograno, Melone invernale, Pera, Uva.

Verdura: Barbabietola rossa invernale, Batata, Bietola, Broccolo, Carciofo, Carota, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cime di Rapa, Daikon, Finocchio, Insalate, Porro, Radicchio, Rape, Sedano Rapa, Topinambur, Zucca.

Erbe Aromatiche: Alloro, Prezzemolo, Rosmarino, Salvia.