








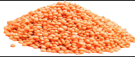













Tabella stagionale dei superfood svizzeri

Quando sono di stagione i vari superfood.

● Stagione

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Carciofi 								■	■	■		
Aglione 			■	■	■							
Broccoli 						■	■	■	■	■	■	
More 								■	■	■		
Ortiche 				■	■	■	■	■	■	■		
Grano saraceno 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Erba d'orzo 	Disponibile in polvere tutto l'anno, viene spesso coltivata in casa.											
Cavolo verde 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Avena 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mirtilli 												
Miglio 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Semi di zucca 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Semi di lino 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lenticchie 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Denti di leone 												
Bietole 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Prezzemolo 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rape rosse 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Olio di colza 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Peperoni 						■	■	■	■	■	■	■
Semi di girasole 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Uva sultanina 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spinaci 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Vinaccioli 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Ginepro 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Erba di grano 	Disponibile in polvere tutto l'anno, viene spesso coltivata in casa.											