

## 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
<b>Carciofi</b> 								■	■	■		
<b>Aglione</b> 			■	■	■							
<b>Broccoli</b> 						■	■	■	■	■	■	
<b>More</b> 								■	■	■		
<b>Ortiche</b> 				■	■	■	■	■	■	■		
<b>Grano saraceno</b> 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>Erba d'orzo</b> 	Disponibile in polvere tutto l'anno, viene spesso coltivata in casa.											
<b>Cavolo verde</b> 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>Avena</b> 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>Mirtilli</b> 												
<b>Miglio</b> 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>Semi di zucca</b> 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>Semi di lino</b> 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>Lenticchie</b> 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>Denti di leone</b> 												
<b>Bietole</b> 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>Prezzemolo</b> 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>Rape rosse</b> 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>Olio di colza</b> 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>Peperoni</b> 						■	■	■	■	■	■	■
<b>Semi di girasole</b> 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>Uva sultanina</b> 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>Spinaci</b> 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>Vinaccioli</b> 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>Ginepro</b> 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>Erba di grano</b> 	Disponibile in polvere tutto l'anno, viene spesso coltivata in casa.											