

La Stagionalità

Mese	Verdura	Frutta
gennaio	barbabietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, catalogna, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccino, cavolo nero, cavolo verza, cime di rapa, cipolle, finocchi, invidia, patate, porri, radicchio rosso, rape, scorzonera, sedano, spinaci, tapinambur, valerianella, zucca.	arance, banane, cedri, datteri freschi, limoni, mandarini, kiwi, pompelmi.
febbraio	barbabietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccino, cavolo nero, cavolo verza, cime di rapa, crescione, finocchi, invidia, radicchio, porri, sedano rapa, rape, spinaci, scorzonera, tapinambur, valerianella, zucca.	ananas, arance, cedri, kiwi, limoni, mandarini, mele, nespole, nocciole, pompelmi.
marzo	broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria e cicorino, cipollotti, cipolle, crescione, finocchi, invidia, lattuga e lattughino, porri, rape, rucola, scorzonera, spinaci, valerianella.	arance, banane, limoni, mele, pere.
aprile	aglio fresco, asparagi, barba di frate, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio bianco, cicoria e cicorino, cipolle, cipollotti, finocchi, lattuga e lattughino, rape, ravanelli, rucola, spinaci	arance, banane, fragole, limoni, pompelmi.
maggio	aglio fresco, asparagi, biette da costa, bietole, carote, cicoria e cicorino, cipolle, cipollotti, crescione, erbe, finocchi, fave, lattuga e lattughino, patate, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, taccole, zucchine.	arance ovali, banane, ciliegie, fragole, nespole.



Premio
Artigiano Radioso



giugno	aglio fresco, asparagi, biette da costa, bietole, cetrioli, cicoria, cipolle, erbe, fagioli freschi, fagiolini, fave, fiori di zucca, lattuga, patate, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, taccole, zucchine.	albicocche, amarene, banane, ciliegie, fragole, lampone, more, mirtilli, nespole, pesche, prugne, ribes, uvaspina.
luglio	aglio fresco, biette da costa, bietole, cetrioli, cicoria, cipolle, cipollotti, fagioli freschi, fagiolini, fave, fiori di zucca, lattughe, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, zucchine.	albicocche, amarene, anguria (cocomero), ciliegie, fichi, fragole, lamponi, mandorle, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, prugne, susine, ribes, uva spina.

agosto	biete da costa, bietole, carote, cetrioli, cicoria, cipolle, cipollotti, erbetto, fagioli freschi, fagiolini, fiori di zucca, lattuga, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, spinaci, zucca, zucchine.	anguria, banane, fichi, fragole, lamponi, mele, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, prugne, ribes, uva, uvaspina.
settembre	barbabietole, bieto da costa, bietole, carote, cavolo verza, cetrioli, cicoria, cipolle, erbetto, fagioli freschi, fagiolini, invidia, lattuga, melanzane, patate, peperoni, pomodori, porri, radicchio rosso, rape, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, sedano rapa, spinaci, valerianella, zucca, zucchine,.	banane, fichi, limoni, lamponi, mandorle, mele, melograno, meloni, more, pere, pesche, prugne, uva.
ottobre	barbabietole, bieto da costa, bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo verza, cavolo cappuccio, cipolle, erbetto, finocchi, indivia, lattuga, melanzane, patate, peperoni, porri, radicchio, rape, rucola, scorzonera, sedano, sedano rapa, spinaci,	ananas, banane, cachi, castagne, mele cotogne, limoni, mandorle, melograno, mele, nocciole, noci, pere, uva.
novembre	barbabietole, bieto da costa, bietole, broccoli, carciofi, cavolini di Bruxelles, cavolo verza, cavolo cappuccio, carote, cardi, cipolle, erbetto, finocchi, indivia, lattuga, patate, porri, radicchio, rape, sedano, sedano rapa, spinaci, scorzonera, topinambur, zucca.	ananas, arance, cachi, castagne, cedri, kiwi, limoni, pere, mele, uva.
dicembre	barbabietole, bieto da costa, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo nero, cavolo verza, cime di rapa, crescione, finocchi, indivia, lattuga, porri, radicchio, rape, sedano rapa, spinaci, scorzonera, topinambur, valerianella, zucca.	ananas, arance, cedri, kiwi, limoni, mandarini, mele, nespole, nocciole, pompelmi.

- **Condividi alimentazione e panificazione naturale, benessere e qualità della vita ?**
Visita il mio blog:www.fysis.it
- **Vuoi conoscere la mia attività ?**
www.bongionatura.it
- **Prodotti biologici, naturali, integratori, mulini a pietra, macchine per il latte vegetale a prezzi sostenibili ?**
www.tibiona.it

Elite
Bongiovanni

- **Vuoi conoscere a fondo gli alimenti naturali ? Acquista il mio libro "alimenti naturali dalla A alla Z":**

http://www.tibiona.it/shop/product_info.php?manufacturers_id=11&products_id=1213

 Tibiona

 Premio
Artigiano Radioso

 Piemonte
Eccellenza Artigiana

Puoi distribuire liberamente questo files: sul tuo blog, tramite la tua newsletter, sul tuo sito ecc. ecc. purché citi la **fonte** e **non modifichi o prelevi parte** del contenuto !



 bioagri cert