

# La lista della spesa di novembre: tutti i frutti e le verdure di stagione



*L'inverno si avvicina e le temperature si abbassano: è ora di modificare la lista della spesa con tutti i frutti e gli ortaggi di stagione a novembre*

A **novembre** l'**autunno** è al culmine del suo splendore, e lo stesso vale per i prodotti della terra di questo periodo. La frutta e la verdura di stagione a novembre segnano uno stacco netto con i cibi che ci siamo abituati a mangiare in estate e fino a ottobre. Le novità principali sono gli agrumi, le crucifere e i carciofi, ma non solo.

Colori e sapori autunnali sono al loro culmine e anticipano i cibi tipici invernali, cambiando volto al carrello della spesa e alla tavola. Come a ogni cambio di stagione ci vuole un po'

di organizzazione: quindi è tempo di cambiare la lista della spesa. Cosa mettere in elenco? Ecco **come fare la lista della spesa di novembre** con tutti i frutti e le verdure di stagione.

## La frutta di stagione a novembre

L'autunno è la stagione in cui ritroviamo molti **cibi sani e gustosi**, in particolar modo nel reparto frutta, dove fanno il loro gradito ritorno gli agrumi, ma non solo. Ecco i **principali frutti di stagione di novembre**

- **Gli agrumi.** A novembre torna il sapore dolce dei **mandarini**. Secondo alcuni studi questo aroma stimola il buon umore: per questo sono perfetti come spuntino di metà mattina o pomeriggio. Inserisci nel menu della tua colazione una **spremuta fresca di arance e pompelmo**: i minerali contenuti in questi frutti ti aiuteranno a contrastare i malanni legati al cambio di stagione.
- I **cachi**, ottimi per preparare una gustosa **mousse con yogurt** vegetale. Questo frutto già da solo ha la consistenza di un budino e la dolcezza di un dessert: in questa ricetta raggiunge vette di morbidezza che ti manderanno in estasi. Inoltre, i cachi sono ricchi di fibre, fosforo, vitamina K, antiossidanti, carotenoidi e aiutano a tenere a bada il colesterolo cattivo. Infine, consumali perché abbassano la pressione sanguigna e sono dei potenti energizzanti naturali.
- La **melagrana**. Puoi ottenere il dissetante **succo di melograno** usando anche solo un semplice schiacciapatate. Con le sue incredibili proprietà **antiossidanti**, il frutto del melograno migliora l'umore, riduce l'ansia e lo stress, protegge il cuore. I suoi grani ben si abbinano a piatti dolci e salati, primi, secondi ma anche dessert. Ad esempio usalo per preparare una ricca **insalata di seitan e melograno**.
- A novembre troviamo a buon mercato anche un frutto ricco

di calcio e molto prezioso nella lotta ai radicali liberi. Stiamo parlando delle **pere**! Gustose per la merenda, possono essere impiegate anche nelle ricette salate, come questa esuberante [gricia con le pere](#).

- Chi ha detto che le **castagne** sono buone solo arrostiti? Nella **zuppa d'autunno** sprigionano il loro sapore unico insieme alle **patate**, ai primissimi asparagi, alla **verza** croccante e ai **cavolini di bruxelles**. Ma le castagne si prestano molto bene anche a creare delle torte insolite, che ti daranno tutta l'energia necessaria per affrontare l'inverno.

La frutta di stagione cambia e si riduce la varietà a nostra disposizione. Ma se sei stato previdente, potrai utilizzare la frutta messa a seccare durante l'estate. Non l'hai fatto? Niente paura, non sei la solo: per questo in ogni supermercato oggi c'è una ricca offerta di **frutta essiccata**. Acquista pesche, albicocche e prugne disidratate e prepara una bellissima e golosa **macedonia d'autunno**.

## La verdura di stagione a Novembre

Le temperature si abbassano e gli ortaggi estivi meglio accantonarli (arrivano dalle serre): ma niente paura perché anche i climi più freddi ci offrono ortaggi e verdure di tutto rispetto, ricchi di proprietà benefiche. Ecco quali sono le verdure di stagione a novembre:

- Novembre è il mese migliore per gustare il **radicchio**. Lo troveremo fresco e croccante fino a primavera (ovviamente questo vale solo se seguiamo la stagionalità di frutta e verdura attraverso i mercati regionali: il radicchio infatti è disponibile per tutto l'anno in tutti i supermercati). Con questo ortaggio violaceo dal gusto amaro causato dalla presenza dell'acido cicorico, possiamo preparare gustose insalate, ma anche

magici **risotti**.

- L'**insalata d'autunno** perde i colori e i sapori freschi dell'estate: al posto delle zucchine troviamo i primi **carciofi**, che ben si sposano con **sedano rapa** e **radicchio**, pere e noci. Ricco di ferro, carboidrati e vitamina C, il carciofo tiene a bada il colesterolo grazie alla cinarina. Inoltre, ha una potente azione purificante quindi è un alimento perfetto per le diete **detox**. Certo, pulirli non è facilissimo, ma il risultato finale in ogni pietanza è sorprendente e appagante!
- I prodotti simbolo dell'autunno sono i **funghi**, perfetti per preparare risotti speciali come questi ai **porcini**, **mirtilli** e **alloro**, oppure per guarnire dei saporitissimi **ravioli d'autunno**, a base di funghi porcini. Ma non dimentichiamo che è anche la stagione di calde e avvolgenti zuppe. In questo tipo di pietanza i funghi danno il massimo: prepara una **crema di patate con funghi misti** e metti in tavola l'essenza dell'autunno.
- A novembre fanno capolino anche i primi **finocchi**. Croccanti, freschi, ottimi per contorno, ma anche come secondo vegetariano. Questo ortaggio è un potente alimento diuretico e **depurativo**, ricchissimo di fibre e adatto a tante **ricette**.
- Infine, non dimentichiamo la **zucca**. Le zucche continuano ad essere regine della tavola anche nei prossimi mesi invernali: provale con **tagliatelle e pane tostato**!

**E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!**



👤 🙏 Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :

- 👉 alle newsletter di questo blog
- <https://page.co/PD3nai>
- 🌻 mio gruppo Facebook Viaggi&AssaggiFelici
- Viaggi&AssaggiFelici (VIAGGIANDO CON AMORE)
- [facebook.com/groups/viaggiassaggi felici.blog](https://facebook.com/groups/viaggiassaggi felici.blog)
- 🌻 seguirmi su Pinterest

<https://www.pinterest.com/viaggiassaggi feliciblog/>

- 🍒 mio blog <https://viaggiassaggi felici.blog>
- 🧑🍳 HAI RIPRODOTTO LE MIE RICETTE?
- Taggami su @Viaggi&AssaggiFelici e metti il tag [#viaggiassaggi felici](https://viaggiassaggi felici.blog)
- Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!

🙏 *Hai solo un modo per nutrirti sempre in profondità e non solo con il cibo, ma con i consigli e le informazioni giuste ed il vero cibo,  
...La salute attraverso l'alimentazione !!!!*