

# La spesa di marzo : frutta e verdura di stagione

Posted on 28 Febbraio 2025 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



✂ **Un viaggio nel tempo:** Sapevi che la cucina medievale era ricca di spezie, sapori agrodolci e accostamenti incredibili? Ho racchiuso i segreti, le storie più affascinanti e le ricette storiche dimenticate all'interno del mio esclusivo ricettario dedicato a quest'epoca straordinaria, rivisitato interamente in **versione vegana**.

Se vuoi stupire i tuoi ospiti a cena o sei semplicemente curioso di scoprire cosa si mangiava davvero nei banchetti dei castelli, ti consiglio di dare un'occhiata. [Clicca qui per scoprire il mio Ebook Medievale](#) e lasciati ispirare dalla storia!

□ **Ultimo aggiornamento:**

2 Marzo 2026



□□ **Scopriamo insieme la vera spesa di marzo:** un viaggio tra i profumi dell'orto per riempire il carrello con le primizie più saporite e nutrienti della stagione. È il momento perfetto per pianificare la tua lista della spesa con ingredienti freschi, pronti da trasformare in splendide ricette primaverili.

#### □ **DISCLAIMER AFFILIAZIONI**

In questo sito trovi i miei consigli d'acquisto. In qualità di **Associato Amazon**, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link, senza alcun costo extra per te!

---

*(In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei)*

☐☐ **Perché scegliere prodotti di stagione questo mese?** La primavera è alle porte e mangiare in modo sano, naturale ed economico è finalmente possibile. Acquistare ciò che la terra offre naturalmente a marzo non solo garantisce piatti molto più gustosi e saporiti, ma scegliere agricoltura biologica e a **Km 0** è un gesto d'amore concreto per l'ambiente e per la nostra salute.

☐ **Asparagi, agretti, carciofi e cremosi avocado:** la spesa di marzo è un'esplosione di idee! È il momento ideale per salutare l'inverno e accogliere la nuova stagione con energia. Per aiutarti in cucina, ho raggruppato per te le migliori ricette basate proprio su questi meravigliosi frutti e verdure di stagione.

☐ Frutta di Stagione	Nota del Fruttivendolo
<b>Agrumi</b> (Arance, Mandarini, Clementine, Limoni, Pompelmi)	Le ultime scorte di Vitamina C per il cambio stagione.
<b>Kiwi</b>	Al massimo della dolcezza e ricchi di potassio.
<b>Mele e Pere</b> (Diverse varietà locali)	Immancabili, croccanti e versatili per ogni ricetta.

*Il **21 marzo** segna il primo giorno di primavera: i profumi e i sapori iniziano a cambiare, mentre i prodotti tipicamente invernali cedono il passo alle prime dolci novità primaverili.*

☐ Categoria Verdure	Cosa scegliere a Marzo
<b>Le Regine della Primavera</b>	<b>Asparagi e Carciofi</b> (le vere primizie del mese).

☐ Categoria Verdure	Cosa scegliere a Marzo
<b>Crucifere &amp; Foglie</b>	Bietole, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Verze, Cavolini di Bruxelles, Cime di rapa, Spinaci e Cicoria.
<b>Radici &amp; Bulbi</b>	Carote, Finocchi, Sedano, Porri, Cipollotti e Patate novelle.
<b>Insalate &amp; Freschezza</b>	Lattuga, Canasta, Rucola, Ravanelli e Radicchio.

☐ Prodotto di Marzo	☐ Beneficio per il Benessere
<b>Agrumi &amp; Kiwi</b>	Vitamina C pura per rinforzare le difese immunitarie contro i malanni di stagione.
<b>Mele &amp; Pere</b>	Ricche di fibre solubili e pectina, ideali per la regolarità intestinale e il senso di sazietà.
<b>Asparagi &amp; Agretti</b>	Potenti diuretici naturali: aiutano a sgonfiare e drenare i liquidi in eccesso.
<b>Carciofi &amp; Cicoria</b>	Depurativi per il fegato grazie alla cinarina; perfetti per un "detox" di primavera.
<b>Broccoli &amp; Cavolfiori</b>	Antiossidanti e protettivi: contengono sulforafano, un alleato per la salute cellulare.

## ▣ Prodotto di Marzo

## ▣ Beneficio per il Benessere

### Spinaci & Bietole

Fonte di ferro e acido folico, fondamentali per l'energia e contro la stanchezza primaverile.

▣ **Ricorda: Scegliere prodotti di stagione significa assumere il massimo dei nutrienti nel momento in cui il corpo ne ha più bisogno!**

Per assaporare al meglio tutte queste verdure occorre cucinarle a regola d'arte per esaltare il sapore. Per trovare la giusta ispirazione in cucina spero che il mio blog possa esservi d'aiuto e scoprirete, così, tante gustose ricette da portare in tavola ogni giorno, oppure nelle occasioni speciali.

## ▣ Carciofi Ripieni al Cartoccio

Un modo leggero per gustare il re di Marzo con crema di noci

▣ **Prep: 15 min** ▣ **Cottura: 45 min** ▣ **100% Vegano**

### ▣ Ingredienti (2 persone)

- ▣ 2 Carciofi grandi
- ▣ 40g Noci sgusciate
- ▣ 2 cucchiaini Pangrattato integrale
- ▣ 1 spicchio Aglio tritato
- ▣ Olio EVO, Prezzemolo, Sale, Pepe

## 📖 Procedimento

1. **Pulisci i carciofi:** Togli foglie dure e barba interna. Immergi in acqua e limone.
2. **Crea il ripieno:** Trita le noci e mescola con pangrattato, aglio, prezzemolo, sale e olio.
3. **Farcisci e Sigilla:** Riempi i carciofi, avvolgili in carta forno e poi alluminio.
4. **Inforna:** Cuoci a 180°C per circa 45 minuti.

## 📖 Sbriciolata Vegana Kiwi e Limone

Crocantezza fresca e acidula senza zucchero raffinato

🕒 **Prep: 15 min** 🕒 **Cottura: 40 min** 🚫 **Senza Zucchero**

### 📖 Ingredienti (Teglia 20cm)

- 📏 250g Farina Tipo 1 (o Farro)
- 📏 80g Farina di Mandorle
- 📏 80ml Olio di semi + 80ml Sciroppo d'acero
- 📏 500g Kiwi maturi + 1 cucchiaio Amido di mais
- 📏 Scorza di Limone Bio, Vaniglia, Sale

### 📖 Procedimento

1. **I Kiwi:** Sbucciali, tagliali a cubetti e mescolali con l'amido e la scorza.
2. **Le Briciole:** In una ciotola unisci farine, olio e sciroppo. Lavora con le dita per ottenere un impasto sabbioso.
3. **Assembla:** Pressa metà impasto sul fondo, versa i kiwi e copri con il resto delle

briciole.

4. **Inforna:** Cuoci a 180°C per 35-40 minuti finché non è dorata.

## 📦 Gli Indispensabili per la tua Cucina di Primavera

*\*In qualità di Associato Amazon, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link.\**



### Estrattore di Succo a Freddo

Perfetto per i detox di marzo con kiwi, mele e carote fresche.

[Vedi su Amazon](#)



### Vaporiera per Verdure

Il modo migliore per cucinare asparagi e broccoli senza perdere i nutrienti.

[Vedi su Amazon](#)



### Set Pulizia Carciofi & Asparagi

Coltelli e scavini professionali per pulire le primizie in metà tempo.

[Vedi su Amazon](#)



### Contenitori Salva-Freschezza

Indispensabili per conservare sottovuoto o in frigo le tue primizie di marzo.

[Vedi su Amazon](#)

Vota questo contenuto

---

### Scopri di più da **Viaggi&AssaggiFelici**

Abbonati per ricevere gli ultimi articoli inviati alla tua e-mail.

Digita la tua e-mail...

Iscriviti

### 📦 Consigliato da Viaggi&AssaggiFelici: Fai la tua spesa bio qui!

Acquistando i tuoi prodotti preferiti su Macrolibrarsi da questo box, sosterrai direttamente il mio blog! A te **non costa un centesimo in più**, ma per me è un aiuto immenso per continuare a darti ricette e video sempre gratuiti. Grazie di cuore 📦



### Vuoi aprire un blog di successo come questo?

Se hai un sogno nel cassetto ma **non sai da dove iniziare**, lascia che ti aiuti a realizzarlo. Metto la mia esperienza al tuo servizio: costruisco il tuo sito web da zero e scrivo contenuti professionali capaci di emozionare e catturare i lettori.

**Collaboriamo insieme per dare vita alle tue idee!**

**Scopri come posso aiutarti →**