

La spesa di aprile : frutta e verdura di stagione

Posted on 31 Marzo 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:**

30 Marzo 2026

LA SPESA DI APRILE: frutta e verdura di stagione



Scopriamo insieme quali sono le verdure e la frutta di stagione ad aprile, per fare la lista della spesa con i prodotti più saporiti e le primizie da comprare e cucinare con tante ricette primaverili.

Per fare al meglio la spesa di aprile con la frutta e le verdure di stagione in questo mese andiamo a vedere cosa ci offre l'orto, cosa cioè possiamo trovare dal fruttivendolo da trasformare in ottimi piatti con le nostre ricette. La primavera è iniziata e mangiare in modo sano, naturale ed anche economico, è possibile, basta acquistare solo i prodotti di stagione, che, non occorre dire, sono molto più saporiti e gustosi. E sceglierli da agricoltura biologica e a Km 0 fa bene anche all'ambiente!

□ **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)

Asparagi, barbabietole, cicoria, arancia ... Ci sono molte idee e ricette che puoi mettere in tavola con la spesa di aprile. Per salutare l'inverno e accogliere la primavera !!! Ho raggruppato gruppi di ricette in base ad alcuni di questi frutti e verdure di stagione ad aprile.

VERDURE DI APRILE	PROPRIETÀ	
ASPARAGI	Diuretici, depurativi, ricchi di potassio.	<input type="checkbox"/>
BARBABIETOLE	Ricche di sali minerali e ricostituenti.	<input type="checkbox"/>
CICORIA	Aiuta la digestione e pulisce il fegato.	<input type="checkbox"/>

FRUTTA DI APRILE	PROPRIETÀ	
ARANCIA	Vitamina C a gogò e antiossidanti.	<input type="checkbox"/>
FRAGOLE	Antinfiammatorie e piene di acido folico.	<input type="checkbox"/>
KIWI	Regolatori intestinali, fibre e energia.	<input type="checkbox"/>

IL QUIZ DEL DOLCE

Quale di questi agrumi è il segreto per un Budino Bicolore perfetto?

RISPONDI, SCOPRI IL RISULTATO E SCOPRIRAI ANCHE UNA **BELLISSIMA RICETTA!**

L'Arancia Il Limone

IL QUIZ SALATO

Quale primizia di Aprile spunta direttamente dal terreno senza rami?

METTITI ALLA PROVA: SCOPRI IL RISULTATO E SCOPRIRAI ANCHE UNA **BELLISSIMA RICETTA!**

L'Asparago Il Carciofo

MOUSSE LEGGERA FRAGOLE E

LIME ☐



“Una nuvola fresca e profumata, perfetta per celebrare le prime fragole di aprile con un tocco agrumato.”

Ingredienti

- 300g di fragole fresche di stagione
- 200ml di panna vegetale da montare
- Succo e scorza di 1 lime biologico
- 2 cucchiaini di sciroppo d’agave o acero
- Foglioline di menta per decorare

Preparazione

Frulla le fragole con il succo di lime e lo sciroppo fino a ottenere una crema liscia.

Monta la panna a neve ferma e incorporala delicatamente alla purea di fragole con movimenti dal basso verso l'alto. Versa nelle coppette e lascia riposare in frigo per almeno 2 ore. Prima di servire, aggiungi la scorza grattugiata del lime e la menta.

Il tocco finale per la Mousse (Dolce) ☐

☐ **Il segreto:** Per una mousse ancora più ariosa, lascia raffreddare la purea di fragole in frigo prima di unirla alla panna. Se vuoi un effetto gourmet, servi con una spolverata di **pepe rosa** macinato al momento: esalta il dolce della fragola in modo incredibile!

TORTINO DI CARCIOFI E PATATE AL TIMO ☐



“Il cuore tenero dei carciofi di aprile incontra la croccantezza delle patate in un guscio profumato alle erbe.”

Ingredienti

- 4 carciofi romaneschi puliti
- 3 patate medie a fette sottili
- 1 spicchio d’aglio e peperoncino
- Timo fresco in abbondanza
- Olio EVO, sale e pepe
- Lievito alimentare (per la crosticina)

Preparazione

Affetta i carciofi e saltali in padella con aglio e olio per 10 minuti. In una teglia oliata, alterna strati di patate sottili e carciofi, condendo ogni strato con sale, pepe e timo. Chiudi con uno strato di patate, spennella con olio e spolvera con lievito



alimentare. Inforna a 200°C per 25 minuti finché la superficie non è ben dorata e croccante.

Il tocco finale per il Tortino (Salato) ☐

☐ **Il segreto:** Per una crosticina dorata degna di un ristorante, mescola il pangrattato con un cucchiaino di **mandorle tritate finissime** e timo fresco. Spolvera generosamente prima di infornare: creerà uno scudo croccante che protegge il cuore tenero dei carciofi.

I MAI PIÙ SENZA IN CUCINA AD APRILE

ACCESSORIO	DESCRIZIONE E ACQUISTO
Pela-Asparagi ☐	Per pulire i gambi degli asparagi senza sprechi e in un secondo. ☐ VEDI SU AMAZON
Contenitori Fragole ☐	Ideali per fragole e piccoli frutti: durano il doppio senza muffe. ☐ VEDI SU AMAZON

ACCESSORIO	DESCRIZIONE E ACQUISTO
Centrifuga Verdure 	Essenziale per lavare bene cicoria e verdure di campo. VEDI SU AMAZON
Coltello Carciofi 	Per pulire il cuore dei carciofi romaneschi come un vero chef. VEDI SU AMAZON

5/5 - Voti:3

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 →