

La spesa di maggio : frutta e verdura di stagione

Posted on 28 Aprile 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!

La spesa di maggio : frutta e verdura di stagione



👤 Scopriamo insieme quali sono le verdure e la frutta di stagione a maggio, 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 maggio 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!

🌻🌻🌻 A maggio le verdure tornano protagoniste di tavole e sagre, ma anche di colorati spuntini. Nel pieno della primavera cresce la voglia di ricette fresche e leggere che sappiano riattivare le energie portando con sé una ventata di benessere. ... Ci sono molte idee e ricette che puoi mettere in tavola con la spesa di maggio. Per salutare l'inverno e accogliere la primavera !!!

Ho raggruppato gruppi di ricette in base ad alcuni di questi frutti e verdure di stagione a maggio.

FRUTTA DI MAGGIO

 Passando alla frutta, in maggio ci si può dedicare :


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)

 alle fragole

e non si può rinunciare nemmeno

 alle ciliegie che iniziano a fare la loro comparsa a fine mese. Questo frutto contiene una discreta dose di vitamina A e C e ha proprietà diuretiche e depurative.

Restano protagonisti anche:

 i kiwi, vere e proprie miniere di vitamina C. Per gustarli al meglio è consigliabile acquistarli acerbi e lasciarli maturare lentamente a temperatura ambiente.

VERDURE DI STAGIONE A MAGGIO

Dopo aver visto la frutta di stagione scopriamo le verdure di MAGGIO da cucinare e gustare durante tutto il mese sono tante.

 Nel cestino della spesa non possono mancare anche:

 asparagi,

 bietole,

🌿 cicorie,

🌿 fagiolini,

🌿 finocchi,

🌿 lattuga,

🌿 patate novelle,

🌿 sedano,

🌿 spinaci.

👩 Tra le erbe del mese spiccano:

🌿 la borragine con le sue proprietà antifebbrili, pochissimi grassi e un ricco carico di flavonoidi.

E per chi ama le piante rustiche ecco fare capolino sui banchi dell'ortofrutta anche:

🌿 la barba di frate. Si tratta di un ortaggio che ricorda l'erba cipollina, con foglie sottili e filiformi che formano un cespo verde intenso. È un'ottima fonte di vitamina C e contiene anche vitamina A, calcio, fosforo e pochissime calorie (17 per 100 g). In cucina è gustosa e versatile, basta cuocerla brevemente a vapore e condirla con olio di oliva per un contorno leggero e mineralizzante.

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.

LEGUMI DI STAGIONE A MAGGIO

🥗🍲 E se frutta e verdure non mancano, un posto di rilievo è occupato anche dai

🌿 legumi.

👩 Tra questi, una menzione speciale la meritano:

🌱 i piselli, che racchiudono il più alto concentrato di proteine vegetali. A maggio i piselli si possono mangiare freschi facendo il pieno di vitamina B1, vitamina A, fosforo, potassio, sodio, magnesio e ferro.

La primavera è anche tempo di :

🌱 fave, poco caloriche e ricche di proteine, vitamina B e fibre. Quest'ultima caratteristica le rende utili nella regolazione delle funzioni intestinali aiutando la depurazione dell'organismo.

☐ Ricetta Salata: Quiche Vegana Semplice Spinaci e "Feta"

Una torta salata primaverile e veloce, dove il sapore degli spinaci freschi si sposa con il gusto sapido dell'alternativa vegetale al formaggio.

Dettagli Progetto

Categoria: Salato, Vegano, Stagionale

Tempo Prep: 15 minuti

Tempo Cottura: 30-35 minuti

☐ Ingredienti (per teglia 24cm):

Quantità	Ingrediente
1 rotolo	Pasta sfoglia vegana rotonda
300 g	Spinaci freschi (o surgelati)
150 g	Alternativa vegetale tipo "feta" (a cubetti)
100 ml	Panna vegetale da cucina (es. soia/avena)
Q.b.	Olio EVO, sale, pepe, noce moscata
1 spicchio	Aglione (facoltativo)

☐☐ Procedimento:

1. Prepara gli spinaci:

- Lava bene gli spinaci. Se freschi, saltali in padella con un filo d'olio e l'aglio (se usi) per qualche minuto finché appassiscono.
- Scolali bene (strizzali se necessario) e falli intiepidire.

2. Prepara la base:

- Srotola la pasta sfoglia e adagiala in una teglia, mantenendo la carta

forno. Bucherella il fondo con una forchetta.

3. Farcisci:

- Mescola gli spinaci tiepidi con la panna vegetale, sale, pepe e noce moscata.
- Versa il composto sulla base di sfoglia.
- Distribuisci i cubetti di "feta" vegana sopra gli spinaci.

4. Inforna:

- Cuoci in forno preriscaldato a **180°C per 30-35 minuti**, finché la pasta sfoglia è dorata e croccante.
- Servi tiepida o fredda.

☐ Ricetta Dolce: Cheesecake Vegana Crudista alle Fragole (Monoporzione)

Un dessert fresco e veloce che non richiede cottura, perfetto per aprile, esaltando la freschezza delle fragole.

Dettagli Progetto

Categoria: Dolce, Vegano, Crudista, Senza Zucchero

Tempo Prep: 20 minuti + riposo in freezer (1h)

Tempo Cottura: 0 minuti

☐ Ingredienti (per 4 monoporzioni o teglia piccola):

Quantità	Ingrediente
BASE	
100 g	Noci o Mandorle
50 g	Datteri snocciolati (ammollati se duri)
CREMA	
200 g	Anacardi al naturale (ammollati 4h)
80 ml	Sciroppo d'acero (o agave)
50 ml	Olio di cocco fuso
Succo di 1/2 Limone	
TOPPING	
150 g	Fragole fresche

1 cucchiaio Sciroppo d'acero (facoltativo)

☐☐ Procedimento:

1. Prepara la base:

- Frulla noci e datteri in un mixer fino ad ottenere un composto appiccicoso.
- Distribuisci il composto sul fondo delle coppette o della teglia, pressando bene. Metti in freezer.

2. Prepara la crema:

- Scola gli anacardi ammollati e frullali finemente con sciroppo d'acero, olio di cocco fuso e succo di limone fino ad ottenere una crema liscia.

3. Assembla:

- Versa la crema ottenuta sopra la base e livella la superficie. Riponi in freezer per almeno 1 ora.

4. Prepara il topping e servi:

- Lava e taglia le fragole. Frullane metà per creare una coulis (aggiungi sciroppo d'acero se vuoi).
- Decora la cheesecake con la coulis e le fragole a pezzetti prima di servire.

Le risposte dell'AI potrebbero contenere errori. [Scopri di più](#)

vegane sempre

Confermo che tutte le ricette e le descrizioni fornite sono state create in ottica **rigorosamente vegana** (100% vegetali), come richiesto.

Dalla quiche con la "feta" vegetale alla cheesecake crudista con anacardi, ogni proposta rispetta i principi della cucina vegana.

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 →