

La spesa di agosto : frutta e verdura di stagione

Posted on 11 Agosto 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 agosto : frutta e verdura di stagione



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

🛒 Agosto è il mese in cui l'estate raggiunge il suo apice, portando con sé un'abbondanza di frutta e verdura fresche. Scegliere alimenti di stagione non solo rispetta il ciclo naturale dell'agricoltura, ma offre anche sapori intensi e nutrienti. Scopriamo insieme quali sono i prodotti di agosto che arricchiranno la nostra tavola! Per fare al meglio la spesa di Agosto 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. L'estate è al suo culmine 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! 🌞🌞🌞 Ad Agosto le verdure tornano protagoniste di tavole e sagre, ma anche di colorati spuntini. Nel pieno dell'estate 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 agosto. Vi ho regalato alcune ricette molto semplici e veloci in base ad alcuni di questi frutti e verdure di stagione ad agosto. 🍌 Ecco cosa mettere nel cestino della spesa per convivere con la stagione più calda tra rinnovate energie e ingredienti da sperimentare.

📄 **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)

Frutta di Stagione

1. Pesche

Le pesche, succose e dolci, sono un vero simbolo dell'estate. Ricche di vitamine A e C, sono perfette consumate fresche, ma anche in smoothie, insalate e dolci come crostate e gelati.

2. Albicocche

Questi frutti, con il loro colore arancione intenso, sono una delizia estiva. Oltre a essere ottime da mangiare fresche, possono essere essiccate o trasformate in marmellate e salse. Le albicocche sono una buona fonte di fibre e antiossidanti.

3. Fichi

I fichi maturi presentano una dolcezza straordinaria e una consistenza unica. Possono essere consumati freschi, abbinati a formaggi, oppure cotti in dessert e torte. Sono anche ricchi di minerali come calcio e potassio.

4. Meloni

Il melone è un frutto rinfrescante e idratante, ideale per contrastare il caldo estivo. Può essere gustato da solo, in insalate di frutta, o persino in piatti salati, come prosciutto e melone.

5. Uva

A partire da agosto, le varietà di uva cominciano a maturare. Ottima da mangiare fresca, è anche perfetta per fare marmellate, gelatine e succhi. L'uva è un'ottima fonte di antiossidanti e vitamine.

6. More e Lamponi

Questi piccoli frutti di bosco sono un'esplosione di sapore. Possono essere consumati freschi, in dolci o aggiunti a yogurt e cereali. Sono ricchi di vitamine, minerali e fibre, e hanno proprietà antinfiammatorie.

Verdura di Stagione

1. Pomodori

I pomodori raggiungono il loro massimo sapore in agosto. Usati in insalate, bruschette, salse, o semplicemente conditi con olio e basilico, sono un must dell'estate. Ricchi di licopene, supportano la salute cardiovascolare.

2. Zucchine

Versatili e facili da cucinare, le zucchine possono essere grillate, saltate, o utilizzate per fare zuppe e purea. A basso contenuto calorico e ricche di acqua, sono ideali per chi cerca piatti leggeri.

3. Peperoni

I peperoni dolci, disponibili in diverse varietà di colore, apportano croccantezza e colore ai piatti. Possono essere grigliati, ripieni o utilizzati in insalate. Sono anche ricchi di vitamina C e fibre.

4. Melanzane

Un ortaggio amato, le melanzane possono essere preparate in molti modi. Che siano alla griglia, in casseruola o fritte, sono deliziose e possono essere abbinate a diversi ingredienti. Le melanzane contengono antiossidanti e sono ottime per la salute del cuore.

5. Cetrioli

I cetrioli sono perfetti per rinfrescarsi. Usati in insalate o come snack con hummus, offrono un'ottima idratazione grazie al loro alto contenuto di acqua. Sono anche a basso contenuto calorico e ricchi di fibre.

6. Fagiolini

I fagiolini sono croccanti e deliziosi, ideali da cuocere al vapore, saltare in padella o inserire in insalate. Forniscono vitamine A e C, oltre a fibre nutrizionali.

Vantaggi di Mangiare Prodotti di Stagione

Freschezza e Gusto: I prodotti di stagione sono generalmente raccolti al momento della massima maturazione, offrendo un sapore superiore rispetto a quelli importati.

Nutrizione: Gli alimenti raccolti nel loro periodo di crescita naturale tendono ad essere più ricchi di nutrienti.

Sostenibilità: Scegliere frutta e verdura di stagione riduce l'impatto ambientale, poiché richiede meno risorse per il trasporto e la conservazione.

Economia: I prodotti stagionali sono spesso più economici, poiché la loro disponibilità è maggiore e i costi di trasporto sono inferiori.

Conclusione

Agosto rappresenta un periodo di grande abbondanza per la frutta e la verdura. Sfruttare i prodotti di stagione ci permette non solo di gustare piatti deliziosi, ma anche di prenderci cura della nostra salute e sostenere l'agricoltura locale. Non dimenticare di visitare i mercati contadini per scoprire le prelibatezze fresche della

tua zona!

Ricette Vegane di Stagione per Agosto

1. Insalata di Pesche e Rucola

Ingredienti:

- 2 pesche mature, tagliate a fette
- 100 g di rucola
- 50 g di noci
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Succo di limone
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. In una ciotola grande, unisci la rucola, le pesche e le noci.
2. In un piccolo contenitore, emulsiona l'olio d'oliva, il succo di limone, il sale e il pepe.
3. Versa il condimento sull'insalata e mescola bene. Servi fresca.

2. Hummus di Melanzane

Ingredienti:

- 1 melanzana grande
- 1 spicchio d'aglio
- 200 g di ceci precotti
- 2 cucchiai di tahini
- Succo di limone
- Olio d'oliva
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Preriscalda il forno a 200°C. Taglia la melanzana a metà e mettila su una teglia, con la parte tagliata verso il basso. Cuoci per circa 30-40 minuti, finché la polpa non è tenera.

2. Una volta cotta, raccogli la polpa di melanzana e mettila in un frullatore insieme all'aglio, ai ceci, al tahini, al succo di limone, all'olio d'oliva, al sale e al pepe.
3. Frulla fino a ottenere una consistenza cremosa. Servi con verdure fresche o pane pita.

3. Spaghetti con Pomodori e Basilico

Ingredienti:

- 200 g di spaghetti (senza glutine, se necessario)
- 300 g di pomodori freschi, tagliati a cubetti
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- Foglie di basilico fresco
- Olio d'oliva
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Cuoci gli spaghetti seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. In una padella, scalda l'olio d'oliva e soffriggi l'aglio fino a doratura. Aggiungi i pomodori e cuoci fino a quando non si ammorbidiscono.
3. Scola gli spaghetti e aggiungili alla padella con i pomodori. Mescola e aggiungi le foglie di basilico, il sale e il pepe. Servi caldo.

4. Smoothie di Fichi e Lamponi

Ingredienti:

- 4 fichi freschi, tagliati a pezzi
- 150 g di lamponi
- 1 banana
- 250 ml di latte vegetale (mandorla, cocco, soia)
- Un pizzico di cannella (opzionale)

Preparazione:

1. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Versa il smoothie in un bicchiere e, se desideri, spolvera con un pizzico di

cannella. Servi subito.

5. Zucchine Grigliate con Salsa di Yogurt Vegano

Ingredienti:

- 2 zucchine grandi, affettate
- 200 g di yogurt di soia
- Succo di limone
- Sale e pepe q.b.
- Erbe fresche (menta o prezzemolo) per guarnire

Preparazione:

1. Griglia le fette di zucchine su una piastra calda per circa 3-4 minuti per lato, fino a doratura.
2. In una ciotola, mescola lo yogurt di soia con il succo di limone, il sale e il pepe.
3. Servi le zucchine grigliate con la salsa di yogurt e guarnisci con erbe fresche.

Queste ricette semplici e gustose ti permetteranno di sfruttare al meglio i prodotti di stagione di agosto, offrendo piatti nutrienti e soddisfacenti!

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 →