

La spesa di settembre : frutta e verdura di stagione

Posted on 15 Settembre 2025 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



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

📄 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)

🛒 Settembre 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 settembre che arricchiranno la nostra tavola! Per fare al meglio la spesa di Settembre 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! 🌻🌻🌻 A Settembre 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 settembre.

Vi ho regalato alcune ricette molto semplici e veloci in base ad alcuni di questi frutti e verdure di stagione a Settembre. 🍌 Ecco cosa mettere nel cestino della spesa per convivere con la stagione estiva che sta per finire tra rinnovate energie e ingredienti da sperimentare.



Frutta di stagione a Settembre 📅

- **Mele** 📅

Ricche di fibre e vitamina C, le mele sono ottime per la salute del cuore e per sostenere il sistema immunitario.

- **Pere** 📅

Delicate e dolci, le pere sono una fonte eccellente di vitamina C e antiossidanti, perfette per la digestione.

- **Fichi** ☐

I fichi sono un ottimo snack naturale, pieni di fibre, minerali e antiossidanti, che favoriscono la salute intestinale.

- **Uva** ☐

Gustosa e rinfrescante, l'uva è ricca di vitamine C e K, ed è conosciuta per le sue proprietà anti-infiammatorie.

- **Pesche** ☐

Succose e dolci, le pesche forniscono vitamina A e C e hanno effetti idratanti, perfette per la pelle.

- **Prugne** ☐

Le prugne sono ottime per la digestione grazie al loro contenuto di fibra e sono un alleato per la salute ossea.

- **Meloni** ☐

Freschi e idratanti, i meloni sono ricchi di acqua e vitamine A e C, ideali per rimanere idratati durante l'estate.

- **Cachi** ☐

I cachi sono dolci e nutrienti, ricchi di vitamine A e C, e contengono antiossidanti che promuovono la salute generale.

- **Kiwi** ☐

Ricchi di vitamina C, fibre e antiossidanti, i kiwi aiutano a migliorare la digestione e rafforzano il sistema immunitario.

Scegli questi deliziosi frutti per arricchire le tue ricette e godere dei benefici che offrono!

Verdura di stagione a Settembre ☐

- **Pomodori** ☐

Ricchi di licopene e vitamina C, i pomodori supportano la salute cardiovascolare e hanno proprietà antiossidanti.

- **Zucchine** □

Le zucchine sono leggere e idratanti, eccellenti per una dieta sana, e contengono vitamina A e C.

- **Melanzane** □

Le melanzane sono una fonte di fibre e vitamine del gruppo B, che aiutano a mantenere il cuore sano e a regolare il colesterolo.

- **Peperoni** □

Disponibili in vari colori, i peperoni sono ricchi di vitamina C e antiossidanti, supportando il sistema immunitario.

- **Carote** □

Le carote sono famose per il loro alto contenuto di beta-carotene, benefiche per la vista e la pelle.

- **Spinaci** □

Ricchi di ferro e vitamina K, gli spinaci sono eccellenti per la salute delle ossa e sono un potente antiossidante.

- **Cavolo** □

Il cavolo è ricco di vitamine C e K e fibre, utile per la digestione e può contribuire a mantenere un peso sano.

- **Fagiolini** □

I fagiolini sono poveri di calorie ma ricchi di vitamine A, C e K, ottimi per la salute degli occhi e per rinforzare il sistema immunitario.

- **Bietola** □

La bietola è una fonte di vitamine A, C e K, è ricca di antiossidanti e aiuta a mantenere sani i muscoli e le ossa.

Scegli queste verdure fresche per arricchire le tue ricette e beneficiare delle loro proprietà nutritive!

Ricette Semplici Vegane con Frutta e Verdura di Stagione a Settembre

Insalata di Pomodori e Avocado ☐☐

Ingredienti:

- 2 pomodori grandi
- 1 avocado maturo
- 1 cipolla rossa piccola
- Succo di limone
- Sale e pepe q.b.
- Basilico fresco

Preparazione:

1. Lava e taglia i pomodori a cubetti e l'avocado a fette.
2. Affetta finemente la cipolla rossa.
3. In una ciotola, unisci i pomodori, l'avocado e la cipolla.
4. Condisci con succo di limone, sale, pepe e aggiungi basilico fresco tritato.
5. Mescola bene e servi fresca.

Smoothie di Kiwi e Spinaci ☐☐

Ingredienti:

- 1 kiwi maturo
- Una manciata di spinaci freschi
- 1 banana
- 200 ml di latte vegetale (mandorla, soia o avena)
- Un cucchiaino di semi di chia (opzionale)

Preparazione:

1. Sbuccia il kiwi e la banana e tagliali a pezzi.
2. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e mixa fino a ottenere una consistenza

cremosa.

3. Se desideri, aggiungi i semi di chia e mescola.
4. Versa in un bicchiere e gusta subito.

Pasta alle Zucchine e Melanzane ☐☐☐

Ingredienti:

- 180 g di pasta integrale
- 1 zuccina
- 1 melanzana
- 2 spicchi d'aglio
- Olio d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.
- Basilico fresco per guarnire

Preparazione:

1. Cuoci la pasta in abbondante acqua salata seguendo le istruzioni.
2. Nel frattempo, taglia la zuccina e la melanzana a cubetti.
3. In una padella, scalda un po' d'olio d'oliva e aggiungi l'aglio tritato.
4. Aggiungi zucchine e melanzane e cuoci fino a che saranno tenere.
5. Scola la pasta e uniscila alle verdure in padella. Mescola bene e aggiusta di sale e pepe.
6. Servi caldo, guarnito con basilico fresco.

Crostata di Fichi e Nocciole ☐☐

Ingredienti per la base:

- 200 g di farina integrale
- 100 g di olio di cocco (o burro vegetale)
- 60 g di zucchero di canna
- 1 pizzico di sale
- Acqua fredda q.b.

Ingredienti per la farcitura:

- 300 g di fichi freschi
- 50 g di nocciole tritate

- Miele d'agave o sciroppo d'acero (opzionale)

Preparazione:

1. Prepara la base mescolando la farina, l'olio di cocco, lo zucchero e il sale. Aggiungi acqua fredda fino a ottenere un impasto elastico.
2. Stendi l'impasto in una teglia e cuoci a 180°C per 15 minuti.
3. Nel frattempo, taglia i fichi a metà.
4. Rimuovi la base dal forno e distribuisci sopra i fichi e le nocciole tritate.
5. Rimetti in forno per altri 10-15 minuti. Se desideri, puoi aggiungere un filo di miele d'agave sopra prima di servire.
6. Lascia raffreddare e servi a temperatura ambiente.

Queste ricette semplici e gustose ti permetteranno di sfruttare al meglio la frutta e la verdura di stagione di settembre! Buon appetito!

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 🙏

