

La spesa di ottobre : frutta e verdura di stagione

Posted on 6 Ottobre 2025 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



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

📄 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)

🛒 Ottobre è il mese in cui l'autunno 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 ottobre che arricchiranno la nostra tavola! Per fare al meglio la spesa di Ottobre 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'autunno 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 Ottobre le verdure tornano protagoniste di tavole e sagre, ma anche di colorati spuntini. Nel pieno dell'autunno cresce la voglia di ricette calde 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 ottobre. Vi ho regalato alcune ricette molto semplici e veloci in base ad alcuni di questi frutti e verdure di stagione a Ottobre. 🍎 Ecco cosa mettere nel cestino della spesa per convivere con la stagione autunnale tra rinnovate energie e ingredienti da sperimentare.



Frutta di stagione a Ottobre

- 🍏 **Mela:** Ricca di antiossidanti e vitamina C, aiuta a migliorare la digestione.
- 🍐 **Pera:** Fonte di fibre e vitamina K, è ottima per la salute intestinale.
- 🍇 **Uva:** Ricca di acqua e antiossidanti, supporta la salute del cuore.
- 🍌 **Fico:** Contiene fibre e minerali, favorevole per la digestione e le ossa.
- 🍎 **Melograno:** Ricco di vitamina C e antiossidanti, aiuta a combattere l'infiammazione.
- 🥝 **Kiwi:** Alto contenuto di vitamina C e K, utile per il sistema immunitario.
- 🍂 **Castagne:** Ricche di carboidrati e minerali, supportano l'energia e la salute delle ossa.

- **Mandorle:** Fonte di grassi sani e vitamina E, benefiche per la salute del cuore.
- **Noci:** Ricche di omega-3, ottime per la salute del cervello.
- **Cachi:** Ricchi di antiossidanti e vitamina A, buoni per la vista e la pelle.

Scegliere frutta di stagione è un ottimo modo per gustare sapori freschi e sostenere la produzione locale!

Verdura di stagione a Ottobre

- **Carote:** Ricche di beta-carotene e vitamina A, ottime per la vista e la pelle.
- **Cavolo:** Fonte di vitamina C e fibre, supporta il sistema immunitario.
- **Broccoli:** Ricchi di antiossidanti e vitamina K, utili per la salute ossea.
- **Zucca:** Contiene vitamine A e C, ideale per rinforzare il sistema immunitario.
- **Mais:** Buona fonte di carboidrati e fibre, favorisce la digestione.
- **Patate:** Ricche di potassio e vitamina C, forniscono energia.
- **Spinaci:** Fonte di ferro e vitamina K, supportano la salute del sangue.
- **Cipolle:** Ricche di antiossidanti e possiedono proprietà antinfiammatorie.
- **Melanzane:** Contengono fibre e antiossidanti, benefiche per il cuore.
- **Cetrioli:** Ricchi di acqua e potassio, idratano e favoriscono la digestione.

Scegliere verdura di stagione contribuisce a una dieta sana e sostenibile!

Ricette Semplici Vegane con Frutta e Verdura di Stagione a Ottobre ☑☑☑

Ottobre è un mese ricco di frutta e verdura gustosa! Ecco alcune ricette vegane semplici e colorate da provare! ☑

1. Insalata Autunnale di Mele e Noci ☑☑

Ingredienti:

- 2 mele ☑
- 100g di noci ☑
- 100g di spinaci freschi ☑
- Succo di limone ☑
- Olio d'oliva

- Sale e pepe

Procedimento:

1. Lavare e tagliare le mele a fette. □
2. In una ciotola grande, unire gli spinaci, le mele e le noci. □
3. Condire con succo di limone, olio d'oliva, sale e pepe a piacere.
4. Mescolare bene e servire! □

2. Crema di Zucca e Broccoli □□

Ingredienti:

- 300g di zucca □
- 200g di broccoli □
- 1 cipolla □
- 500ml di brodo vegetale □
- Olio d'oliva
- Sale e pepe

Procedimento:

1. In una pentola, scaldare un filo d'olio e soffriggere la cipolla tritata fino a doratura. □
2. Aggiungere la zucca e i broccoli e cuocere per qualche minuto.
3. Versare il brodo vegetale e portare a ebollizione. Cuocere per 20 minuti.
4. Frullare fino a ottenere una crema liscia. Aggiustare di sale e pepe e servire! □

3. Pasta con Pesto di Spinaci e Mandorle □□

Ingredienti:

- 300g di pasta integrale □
- 100g di spinaci freschi □
- 50g di mandorle □
- 1 spicchio d'aglio □
- Olio d'oliva
- Sale e pepe

Procedimento:

1. Cuocere la pasta secondo le istruzioni. ☐
2. In un mixer, unire gli spinaci, le mandorle, l'aglio, olio d'oliva, sale e pepe. Frullare bene. ☐
3. Scolare la pasta e mescolare con il pesto. Servire caldo! ☐

4. Frittata di Ceci con Verdure ☐☐

Ingredienti:

- 200g di farina di ceci ☐
- 500ml di acqua ☐
- 1 zucchina ☐
- 1 carota ☐
- 1 cipolla ☐
- Sale e pepe

Procedimento:

1. Mescolare la farina di ceci con l'acqua fino a ottenere una pastella liscia. ☐
2. Aggiungere la zucchina, la carota e la cipolla tritate.
3. Versare in una teglia rivestita di carta da forno e cuocere in forno a 180°C per 30 minuti. ☐
4. Sforzare e servire caldo o freddo! ☐

5. Dolcetti di Fico e Mandorle ☐☐

Ingredienti:

- 200g di fichi secchi ☐
- 100g di mandorle ☐
- 1 cucchiaio di cacao amaro ☐

Procedimento:

1. In un mixer, frullare i fichi secchi e le mandorle fino a ottenere un composto omogeneo. ☐
2. Aggiungere il cacao e mescolare bene.
3. Formare delle palline e passarle nel cocco grattugiato o nella granella di

nocciole, se desiderato. ☐

4. Riporre in frigo per far solidificare e servire! ☐

Queste ricette sono facili, deliziose e perfette per godere della frutta e della verdura di stagione a ottobre! 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 ☐☐