

La spesa di novembre : frutta e verdura di stagione

Posted on 3 Novembre 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 novembre : frutta e verdura di stagione



👤 Scopriamo insieme quali sono le verdure e la frutta di stagione a Novembre, per creare la lista della spesa con i prodotti più gustosi da comprare e cucinare con tante ricette autunnali. Novembre segna la continuità dell'autunno, offrendo un'abbondanza di frutta e verdura fresche. Scegliere alimenti di stagione non solo rispetta il ciclo naturale dell'agricoltura, ma garantisce anche sapori autentici e nutrienti. Esploriamo insieme quali sono i prodotti di novembre che arricchiranno la nostra tavola! Per fare la spesa di Novembre con la frutta e le verdure di stagione, scopriamo cosa ci offre l'orto e cosa possiamo trovare dal fruttivendolo, trasformandoli in deliziosi piatti con le nostre ricette. Con l'autunno che avanza, mangiare in modo sano, naturale ed economico è possibile; basta acquistare solo prodotti di stagione, notoriamente più saporiti e gustosi. Scegliere quelli da agricoltura biologica e a Km 0 fa bene anche all'ambiente! 🌻🌻🌻 A Novembre, le verdure tornano a essere protagoniste nelle tavole e nelle sagre, oltre a costituire colorati spuntini. Cresce la voglia di ricette calde e leggere che riattivano le energie e portano con sé una ventata di benessere. Ci sono molte idee e ricette che puoi mettere in tavola con la spesa di novembre. Ho preparato per te alcune ricette

semplici e veloci basate su alcuni di questi frutti e verdure di stagione a Novembre. Ecco cosa mettere nel cestino della spesa per vivere pienamente la stagione autunnale tra rinnovate energie e ingredienti da sperimentare.

Frutta di stagione a Novembre

- **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 la salute delle 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!

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)

Verdura di stagione a Novembre

- **Cavolo:** Ricco di vitamina C e fibre, supporta il sistema immunitario.
- **Broccoli:** Contengono antiossidanti e vitamina K, utili per la salute ossea.
- **Cavolfiore:** Fonte di vitamina C e B6, aiuta il sistema nervoso.
- **Carote:** Ricche di beta-carotene e vitamina A, ottime per la vista e la pelle.
- **Patate dolci:** Ricche di fibre e vitamina A, ottime per l'energia.
- **Mais:** Buona fonte di carboidrati e fibre, favorisce la digestione.
- **Patate:** Ricche di potassio e vitamina C, forniscono energia.
- **Funghi:** Bassi in calorie e ricchi di vitamina D, supportano il sistema immunitario.
- **Spinaci:** Fonte di ferro e vitamina K, supportano la salute del sangue.
- **Melanzane:** Contengono fibre e antiossidanti, benefiche per il cuore.

Mangiare verdure di stagione è non solo gustoso, ma anche un modo efficace per supportare una dieta sana e sostenibile!

Ricette Semplici Vegane con Frutta e Verdura di Stagione a Novembre 🍎🥕

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

1. Insalata di Cavolo, Mele e Noci 🥬🍏🌰

Ingredienti:

- 200g di cavolo cappuccio verde 🥬
- 2 mele 🍏
- 100g di noci 🌰
- Succo di limone 🍋
- Olio d'oliva
- Sale e pepe

Procedimento:

1. Tagliare finemente il cavolo e le mele a fette. ☐
2. In una ciotola, unire il cavolo, 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. Zuppa di Fagioli e Broccoli ☐☐

Ingredienti:

- 300g di fagioli neri cotti ☐
- 200g di broccoli ☐
- 1 cipolla ☐
- 700ml 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 i broccoli e cuocere per alcuni minuti. ☐
3. Versare i fagioli e il brodo vegetale, portare a ebollizione. ☐ Cuocere per 15 minuti.
4. Frullare fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiustare di sale e pepe e servire! ☐

3. Pasta con Pesto di Spinaci e Noci ☐☐☐

Ingredienti:

- 300g di pasta integrale ☐
- 100g di spinaci freschi ☐
- 50g di noci ☐
- 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 noci, l'aglio, olio d'oliva, sale e pepe. Frullare bene. ☐
3. Scolare la pasta e mescolare con il pesto. Servire caldo! ☐

4. Cavolfiore Arrosto con Spezie ☐☐

Ingredienti:

- 1 cavolfiore intero ☐
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- Paprika, curcuma e cumino a piacere ☐
- Sale e pepe

Procedimento:

1. Preriscaldare il forno a 200°C. ☐
2. Tagliare il cavolfiore a cimette. In una ciotola, condirlo con olio, spezie, sale e pepe.
3. Disporre le cimette su una teglia e arrostitire per 25-30 minuti, fino a doratura. ☐
4. Servire caldo come contorno o piatto principale! ☐

5. Dolcetti di Fico e Noci ☐☐

Ingredienti:

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

Procedimento:

1. In un mixer, frullare i fichi secchi e le noci 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 novembre! 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 🙏



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 →