

Calendario di Stagione • Settembre

I tesori della terra a km 0 per una cucina plant-based ricca e sostenibile

Settembre segna il meraviglioso ponte tra la generosità estiva e i sapori caldi dell'autunno. Scegliere frutta e verdura di stagione significa portare in tavola il massimo del gusto, delle vitamine e del benessere naturale.

Frutta di Settembre

- **Fichi:** dolcissimi e perfetti freschi o per crostate rustiche.
- **Uva:** bianca e nera, ricca di antiossidanti naturali.
- **Pere:** prime varietà settembrine succose e croccanti.
- **Mele:** croccanti e profumate, ideali da forno o crude.
- **Susine e Prugne:** ultime raccolte di fine estate.
- **Pesche Nectarine:** le ultime della stagione.
- **Melograni:** primi frutti ricchi di preziosi chicchi rossi.
- **Cachi:** prime varietà precoci di fine mese.
- **Castagne:** prime comparse in quota a fine mese.

Verdura di Settembre

- **Melanzane:** regine della parmigiana e delle teglie al forno.
- **Zucchine:** tenere e versatili per ogni preparazione.
- **Pomodori:** ultimi frutti maturi baciati dal sole.
- **Spinaci novelli:** teneri e perfetti da scottare o frullare.
- **Peperoni:** colorati e ricchi di vitamina C.
- **Zucca:** prime varietà precoci per vellutate e ripieni.
- **Bietole e Cicoria:** verdure a foglia verde ricche di ferro.
- **Fagiolini:** croccanti e leggeri per insalate tiepide.
- **Carote e Sedano:** freschi e croccanti per ogni base aromatica.

 **Consiglio Green:** Sfrutta l'abbondanza di settembre per dedicarti a brevi sessioni di batch cooking o per preparare conserve fatte in casa senza zuccheri raffinati!

Viaggi e Assaggi Felici • Piatti e Consigli Plant-Based