Calendario di Stagione: Novembre

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

> Novembre avvolge la nostra cucina con l'atmosfera profonda dell'autunno inoltrato, i primi veri freddi e i sapori avvolgenti della terra. Scegliere frutta e verdura di stagione in questo mese significa portare in tavola il massimo del benessere naturale, del comfort e del sostegno immunitario.

🍎 Frutta di Novembre

- **Cachi e Cachi-mela:** dolcissimi, cremosi e perfetti freschi, per confetture o torte soffici.
- **Agrumi (Mandarini, Arance):** prime raccolte ricche di vitamina C per scacciare i malanni di stagione.
- **Melograni:** preziosi chicchi rossi carichi di antiossidanti naturali.
- **Castagne:** il simbolo per eccellenza dell'autunno, ottime arrostite o nelle vellutate.
- **Kiwi:** eccellenze italiane ricchissime di fibre e vitamina C.
- **Mele e Pere invernali:** croccanti, aromatiche e perfette sia crude che cotte al forno con cannella.

🥦 Verdura di Novembre

- **Zucca:** regina indiscussa per vellutate cremose, risotti e teglie arrostite.
- **Cavolo Nero e Cavoletti:** superfood antinfiammatori ideali per zuppe e ribollite.
- **Cavolfiori e Broccoli:** crucifere protettive, ottime saltate o gratinate.
- **Radicchio e Catalogna:** con le loro note amarognole perfette per depurare e arricchire paste e insalate tiepide.
- **Finocchi:** croccanti, depurativi e drenanti.
- **Porri e Cardi:** saporiti e delicati, eccellenti per stufati e contorni caldi.

Consiglio Green di Viaggi e Assaggi Felici: Sfrutta l'abbondanza di novembre per organizzare sessioni di batch cooking nel weekend con zucca e radici al forno, oppure cimentati nelle prime conserve casalinghe di cachi e vaniglia!