

Calendario di Stagione • Ottobre

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

Ottobre avvolge la nostra cucina con i colori caldi del foliage e i sapori ricchi e confortevoli della terra. Scegliere frutta e verdura di stagione in questo mese di transizione significa portare in tavola il massimo del gusto, delle vitamine e del benessere naturale.

Frutta di Ottobre

- **Cachi:** dolcissimi, cremosi e perfetti freschi o per conserve e crostate rustiche.
- **Castagne:** il simbolo dell'autunno, ottime arrostiti o nelle zuppe.
- **Melograni:** scrigni di chicchi rossi ricchi di antiossidanti naturali.
- **Uva:** ultime varietà tardive dolcissime e succose.
- **Mele:** croccanti e profumate, ideali da forno o crude.
- **Pere:** fondenti e aromatiche, ottime sia crude che cotte.
- **Kiwi:** prime raccolte italiane ricche di vitamina C.
- **Fichi d'India:** ultime produzioni dolci e dissetanti.

Verdura di Ottobre

- **Zucca:** regina indiscussa per vellutate, teglie e ripieni.
- **Broccoli e Cavolfiori:** crucifere protettive, ottime saltate o al forno.
- **Funghi:** freschi o coltivati, per arricchire risotti e secondi.
- **Spinaci e Bietole:** a foglia verde, ideali da scottare o frullare.
- **Finocchi:** croccanti e depurativi, da gustare crudi o gratinati.
- **Radicchio:** con la sua nota amarognola ideale per paste e insalate tiepide.
- **Carote e Sedano:** freschi e croccanti per ogni base aromatica.
- **Porri:** dal sapore delicato, eccellenti per zuppe e torte salate.



Consiglio Green: Sfrutta l'abbondanza di ottobre per dedicarti alle prime conserve fatte in casa senza zuccheri raffinati o a sessioni di batch cooking con zucca e verdure al forno!