



Stagionalità:

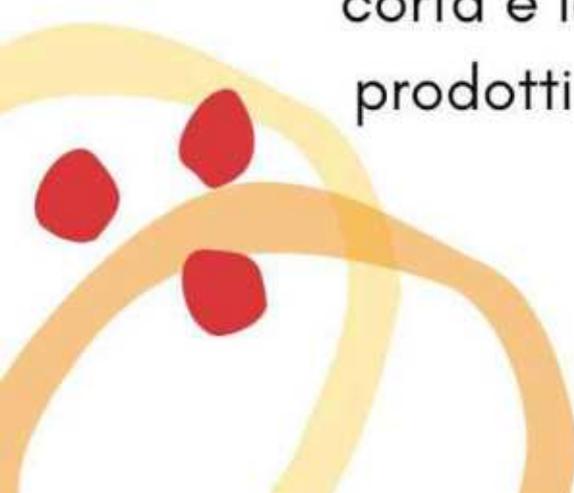
ritmi, sapori e diversità
nel rispetto del pianeta

Introduzione



Se desideriamo essere consumatori responsabili, ricordiamoci che acquistare prodotti di stagione ci aiuta a tutelare l'ambiente in quanto, crescendo essi in maniera naturale, non richiedono l'impiego di serre o incentivi chimici da parte dell'essere umano, con grande riduzione dell'impatto ambientale.

Acquistare cibi di stagione e possibilmente a km zero, ci permette di contribuire in maniera attiva e consapevole alla salvaguardia dell'ambiente e del territorio. La filiera corta è la migliore garanzia che i prodotti in tavola siano freschi e genuini.



Oltre a tutelare l'ambiente,
i cibi di stagione presentano,
molti altri vantaggi:



SALUTE: la Natura mette a disposizione degli esseri viventi, in ogni periodo dell'anno, determinati alimenti che, in virtù delle loro proprietà, sono utili a sopperire alle nostre esigenze di salute.



GUSTO: crescendo in maniera naturale nel giusto periodo dell'anno, sono generalmente più gustosi, saporiti e sani rispetto ad alimenti cresciuti con l'impiego di sostanze non naturali da parte dell'uomo. In questo modo si eviterà la raccolta anticipata elemento sottovalutato ma importante per l'apporto nutritivo.





-  **VARIETÀ:** rispettare la stagionalità significa anche variare la nostra alimentazione secondo i ritmi della natura di cui siamo parte garantendoci una nutrizione più sana.
-  **RISPARMIO:** la frutta e la verdura di stagione crescono in maniera naturale e tendono a proliferare nei periodi dell'anno adatti, pertanto la produzione è maggiore e questo permette di abbattere i costi di vendita. Inoltre, vi è un abbattimento di costi di trasporto e refrigerazione.





Angelica @unastoriagreen.

Cerco ogni giorno di migliorarmi sperimentando scelte semplici e consapevoli che conducano a uno stile di vita sano e in armonia con la natura.



Elena @mammacheavventura. Sono una mamma giovane e felice.

Viviamo la natura come fosse casa nostra cercando di rispettarla ogni giorno, cogliendone profumi e sapori, possibilità e vantaggi, lasciando ogni luogo meglio di come lo abbiamo trovato.



Ester @sterfe_illustra.

Sono un art director e nella vita mi diletto a illustrare cose.

Divulgo arte, racconto storie interessanti riguardanti la mia terra d'origine e riadatto i miei piatti preferiti in chiave vegan.



Laura @laulowimpact. Tramite i miei canali social condivido

quotidianamente il mio percorso verso una vita più sostenibile, con traguardi e fallimenti, nella profonda convinzione che ognuno di noi, con ogni gesto, possa fare la differenza.



Soraya @picciriddra.

Sono un'educatrice innamorata della natura e dei suoi ritmi. Tramite i miei canali sensibilizzo ad uno stile di vita sostenibile, consapevole e rispettoso attraverso la condivisione delle azioni che svolgo nella quotidianità. Azioni che possono essere lette come soluzioni per diminuire lo spreco quotidiano in tutti gli ambiti della nostra vita.

Gennaio

Frutta: arance, banane, cardi, datteri freschi, limoni, mandarini, kiwi, pompelmi

Verdura: bietole, broccoli, carciofi, carote, cardi, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, indivia belga e ricia, lattuga, patate, porri, radicchio rosso, rape, sedano, spinaci, topinambur

ricetta

Orecchiette alla cima di rapa

ingredienti: cime di rapa, olio, aglio e peperoncino. pasta di semola di grano duro rimacinato.

Procedimento:

Pulire le cime di rapa, lavare e cuocerle a vapore per 5 minuti. Nel frattempo preparare una padella con una dose gentile di olio, qualche spicchio di aglio e peperoncino.

Aggiungere le cime per farle insaporire.

Per la pasta: 400 grammi di semola di grano duro rimacinato, 200 grammi di acqua a temperatura ambiente, sale q.b.

Creare una fontana con la farina, aggiungere il sale e successivamente l'acqua poco alla volta, impastare e creare una palla che dovrà riposare per almeno 15 minuti a temperatura ambiente.

Creare delle strisce che dividerai in pezzettini di circa 1 cm, con l'aiuto di un coltello a lama liscia forma delle conchiglie.

Cuocere per orecchiette per 5 minuti e condisci con le cime di rapa; se si vuol dare un tocco di originalità al piatto, aggiungere del pangrattato, meglio se casalingo, condito con spezie a piacimento e cotto.

Febbraio

Frutta: arance, banane, limoni, mandarini, pompelmi, kiwi, pere

Verdura: cetrioli, bietole, broccoli, carciofi, carote, cardi, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, indivia belga e ricia, lattuga, patate, porri, radicchio rosso, rape, sedano, spinaci, topinambur

ricetta

Fanfrittata di carciofi

Ingredienti: 150 g di farina di ceci, 300 g acqua, noce moscata, un pizzico di curcuma, sale q.b., pepe nero, carciofi

Procedimento: Pulire i carciofi e far cuocere in un tegame il cuore con olio evo e pepe per circa 10 minuti.

Unire i carciofi al composto, ungere padella con olio e far cuocere qualche minuto per lato con il coperchio la nostra frittata

Marzo

Frutta: arance, banane, limoni, mele, pere

Verdura: agretti, taccole, ravanelli, asparagi, cipollotti, patate novelle, cetrioli, bietole, broccoli, carciofi, carote, cardi, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, indivia belga e riccia, lattuga, patate, porri, radicchio rosso, rape, sedano, spinaci, topinambur

ricetta

topinambur al forno

Quella del topinambur al forno è una ricetta molto semplice, un delizioso gratinato da servire come contorno o antipasto, composto da strati alternati di patate, topinambur ed erbe aromatiche. Un modo per scoprire ed esaltare il gusto di questo tubero non tanto conosciuto.

Ingredienti: 500 g di topinambur, 500 g di patate, 1 cipolla rossa grande, 250 ml di brodo vegetale, 150 ml di latte intero, 15 g di amido di mais, burro q.b., rosmarino, timo, sale, pepe

Procedimento: sbucciare le patate e i topinambur e affettarli sottilmente. Imburrare una pirofila e fare un primo strato di patate. Poi un secondo strato di topinambur, cospargere con metà della cipolla tritata, erbe aromatiche, sale e pepe. Procedere in questo modo fino a esaurimento ingredienti.

Mescolare il latte con il brodo e l'amido di mais. Mettere sul fuoco, sempre mescolando, portare a bollore e lasciare addensare. Versare il tutto sulle verdure all'interno della pirofila. Completare con un pizzico di pepe, erbe aromatiche tritate e, se gradite, un po' di parmigiano reggiano e fiocchetti di burro. Cuocere nel forno già caldo a 180° per circa 1 ora. Il gratin sarà cotto quando la superficie apparirà dorata e sarà possibile tagliare le verdure con la lama di un coltello.

Fare assestare per qualche minuto, quindi servire il vostro topinambur al forno.

Aprile

Frutta:

arance, limoni, cedri, pere, kiwi, fragole, mele, nespole.

Verdura:

aglio fresco, agretti, asparagi, broccolo, carciofo, catalogna, carota, cavolfiore,

cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolini di Bruxelles, ceci, cicoria e cicorino, cima di rapa, cipollotti, coste, crauti, crescione, erbe, fava, finocchio, indivia, lattuga, luppolo

ricetta

risotto alle fragole

Ingredienti:

1 cipolla, riso carnaroli, brodo vegetale, fragole

Procedimento:

Soffriggere un po' di cipolla e aggiungere il riso carnaroli da mantecare poco a poco con brodo vegetale e vino bianco.

Aggiungere sale, pepe e maggiorana. Tip per il brodo: quando fate il brodo vegetale potete frullare la verdura del brodo e versare negli stampini per il ghiaccio. Così otterrete dadi da brodo pronti all'uso evitando qualsiasi spreco utilizzando anche gli scarti delle verdure.

Tagliare le fragole a cubetti e aggiungere verso fine mantecatura, facendole sciogliere pian piano. Conservare un paio di fragole da tagliare a spicchi per guarnire il piatto. Impiattare... et voilà! Les jeux sont fait!

Maggio

Frutta:

arance ovali, banane, ciliegie, fragole, nespole.

Verdura:

asparagi, barbabietole, broccoli, carciofi, cicoria, finocchi, radicchio rosso, rucola, spinaci, indivia, lattuga, ravanelli.

ricetta

Smoothie spinaci e banane

Ingredienti:

- 1 banana precedentemente congelata a rondelle
- 2 pugni di spinaci
- 1 cucchiaino di vaniglia in polvere
- 1 cucchiaino di erbe di grano.

Procedimento:

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore, aggiungere poca acqua, frullare.

Gingno

Frutta:

albicocche, amarene, banane, ciliegie, fragole, lamponi, more, mirtilli, nespole, pesche, prugne, ribes, fichi, limoni, meloni.

Verdura:

asparagi, cicoria, rucola, lattuga, ravanelli, rabarbaro, patate novelle, fave, barbabietole, carote, piselli, aglio, basilico, bietole da costa, cetrioli, cipolla, fagiolini, pomodori, radicchio, sedano.

ricetta

Insalata di grano saraceno con fagiolini, olive taggiasche, noci tostate e scorza di limone

Ingredienti:

60 g di grano saraceno
1 manciata di fagiolini lessati
1 manciata di olive taggiasche
1 manciata di noci tostate
la scorza grattugiata di 1 limone
olio extra vergine di oliva q.b.
sale integrale q.b. per cuocere il cereale

Procedimento:

Lessa il grano saraceno in acqua bollente salata per 15 minuti (segui i tempi di cottura indicati sulla confezione). Lessa o cuoci a vapore i fagiolini. Tosta le noci in padella antiaderente o in forno a 180° ventilato per qualche minuto. Scola il cereale e versalo in una ciotola, aggiungi i fagiolini tagliati a pezzetti, le olive taggiasche, le noci, la scorza di limone e condisci con olio extra- vergine di oliva a crudo.

Luglio

Frutta:

albicocche, angurie, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, mandorle fresche, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, prugne, susine, ribes.

Verdura:

basilico, barbabietole, carote, cetrioli, cicoria, fagiolini, insalata, melanzane, patate novelle, piselli, pomodori, rabarbaro, ravanelli, rucola, sedano, zucchine.

ricetta

Melanzane impanate nelle mandorle con salsa hummus

Ingredienti:

1 melanzana, olio evo, mandorle con la buccia tritate, sale, 1 conf. di ceci bio, succo di mezzo limone, 2 cucchiari di tahini chiaro, 1 pizzico di sale integrale, 1 spicchio d'aglio privato dell'anima (facoltativo), acqua (meglio se ghiacciata)

Procedimento:

Questa ricetta è davvero super semplice! Partiamo con la preparazione delle melanzane. Taglia le melanzane a fette, cospargile di sale e lascia che diano l'amaro per 30 minuti. Sciacquale e tamponale. Ungile leggermente e passale nelle mandorle tritate. Inforna per 15-20 minuti a 180 gradi. Nel frattempo potrete preparare l'hummus. Frulla i ceci in un robot da cucina. Aggiungi il succo di limone, il sale, l'aglio (se lo usi) e il tahini e frulla. Aggiungi l'acqua iniziando con 60 ml e aggiungendone poco alla volta se necessario. Frulla fino a quando non otterrai una consistenza liscia e cremosa. Servi le melanzane insieme all'hummus.

Agosto

Frutta: angurie, banane, fichi, fragole, lamponi, mele, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, prugne, ribes, uva.

Verdura: rucola, rabarbaro, patate novelle, barbabietole, carote, sedano, piselli, pomodori, cetrioli, lattuga, zucchine, melanzane, fagiolini, peperoni, ravanelli

ricetta

Ghiaccioli bicolore all'anguria e melone

Questa ricetta dei ghiaccioli bicolore è molto semplice, naturale e rinfrescante. Per ottenerla, è sufficiente scegliere due frutti di colori diversi: in questo caso, abbiamo scelto anguria e melone.

Ingredienti: 300 grammi di polpa di melone, 300 grammi di polpa di anguria, 2 cucchiari di zucchero a velo, il succo di un limone

Procedimento: frullare la polpa di melone con un cucchiaino di zucchero a velo e il succo di mezzo limone.

A parte, frullare la polpa di anguria con un cucchiaino di zucchero a velo e il succo di mezzo limone.

Riempire gli stampi per ghiaccioli per metà con uno dei due composti e mettere in congelatore.

Quando sono ghiacciati aggiungere l'altro composto (che nel frattempo avrete conservato in frigorifero) e rimettere nel congelatore.



Settembre

Frutta: banane, fichi, limoni, lamponi, mandorle, mele, melograni, meloni, more, pere, pesche, prugne, uva

Verdura: barbabietole, bietole, broccoli, carote, cavolo cappuccio, cavolo verza, cetrioli, basilico, cicorie, cipolle, coste, erbe, fagioli, fagiolini, indivie, lattughe, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, radicchio rossi, rape, ravanelli, rucola, scalogni, sedano, sedano rapa, spinaci, zucche, zucchine.-Ricetta di stagione: tagliolini integrali al limone

ricetta

Tagliolini integrali al limone

Questa ricetta è tanto semplice quanto gustosa.

Far cuocere i tagliolini integrali in una pentola di acqua bollente. Mentre i tagliolini sono in cottura, preparare un pentolino a fuoco basso con panna vegetale, il succo di un limone, pepe, un pizzico di sale e timo. Far scaldare a fuoco lento.

Nel frattempo preparare qualche striscetta di scorza di limone (attenzione che siano biologici e con buccia edibile) per guarnire il piatto.

Scolare i tagliolini, rimetterli nella pentola, aggiungere la salsa e mescolare a fuoco minimo.

Impiattare e guarnire con le scorze di limone.

Buon appetito!

Ottobre

Frutta: ananas, banane, cachi, castagne, limoni, mandorle, melograni, mele, nocciole, noci, pere, uva

Verdura: broccoli, cachi, carote, catalogna, cavolini di Bruxelles, cavolo, cavolfiore, cetrioli, cime di rapa, funghi, melanzane, menta, porri, scorzonera, sedano, tartufi, zucca, zucchine

ricetta

Crostata di castagne al cioccolato

Ingredienti

per la frolla: zucchero di canna 150 g, burro freddo 90 g, uova 2, farina 380 g, sale fino.ingredienti

per il ripieno: castagne 500 g, zucchero di canna 40 g, latte di riso 160 g, cioccolato fondente 135 g, ricotta 60 g

Procedimento: occupiamoci prima della frolla, versate lo zucchero di canna, il burro freddo tagliato a tocchetti e il sale, amalgamare bene e poi uniamo le uova intere. Versare poi la farina e lavorare l'impasto.

Incidere quindi le castagne e mettiamole a cuocere per 20 minuti in acqua bollente, quindi le sgusciamo e le tritiamo con un mixer.

Tritiamo anche il cioccolato con un coltello e prepariamo la crema: in un pentolino versiamo latte, zucchero e le castagne.

Portiamo a bollore e togliendolo dal fuoco incorporiamo il cioccolato e la ricotta.

Con metà frolla ricopro la teglia da torta compresi i bordi, dispongo il ripieno e ricopro con l'altra mezza pasta frolla in modo da sigillare il ripieno all'interno. cuociamo in forno statico preriscaldato a 180° per 40 minuti.

Novembre

Frutta: Arance Bietole Cachi Broccoli Castagne Carciofi Cedri
Cardo Clementine Carote Kiwi Cavolfiore Mandaranci

Verdura: Cavoli Mandarini Cicoria Mela cotogna Cipolle Mela
Finocchio Melagrana Insalate Noci Porri Pere Radicchio Rape
Sedano Spinaci Zucche

ricetta

Zucca all'arancia

Ingredienti: zucca, arance, rosmarino e aglio possibilmente a km zero.

Procedimento:

Tagliare la zucca a fette dello stesso spessore (lasciare la buccia!).

Adagiarle su una teglia con carta da forno (quella lavabile e riutilizzabile è la più sostenibile di tutte poiché ci impedisce di produrre rifiuti).

Spremere le arance e ricoprire le fette di zucca, lasciandole "affogare" nell'arancia. Aggiungere uno spicchio di aglio tagliato in 2 o 3 pezzetti e del rosmarino. Infornare a 180 gradi finché la zucca non avrà assorbito tutto il succo di arancia.

Servire e gustare!

Dicembre

Frutta: ananas, arance, cedri, kiwi, limoni, mandarini, mele, nespole, nocciole, pompelmi

Verdura: barbabietola rossa, broccoli, cicoria, carote, cardi, cavolini di bruxelles, cavolfiori, carciofi, sedano, sedano rapa, ravanelli, fagioli, funghi, zucca, radicchio, indivia, porri,

ricetta

Marmellata di cachi

Ingredienti: 1kg polpa di cachi, 250 g di zucchero

Procedimento: Pulire i cachi e ottenere circa 1 kg di polpa, metterli a cuocere assieme a 250 grammi di zucchero a fuoco lento (dipende dalla dolcezza desiderata).

Una volta raggiunta la consistenza desiderata, riporre in un barattolo precedentemente sterilizzato.



Grazie!

Ringraziamo tutte le persone che hanno scelto di approfondire questo argomento, ponendosi in un'ottica sempre più sostenibile verso i propri consumi.

Per qualsiasi suggerimento e confronto potete contattarci attraverso le nostre pagine instagram, che potrete taggare nei vostri piatti di stagione.

Verranno tutte ri-condivise al fine di sollevare un po' di consapevolezza sulla stagionalità!

SORAYA

@picciriddra

LAURA

@lalowimpact

ESTER

@esterfeillustra

ANGELICA

@unastoriagreen

ELENA

@mammacheavventura