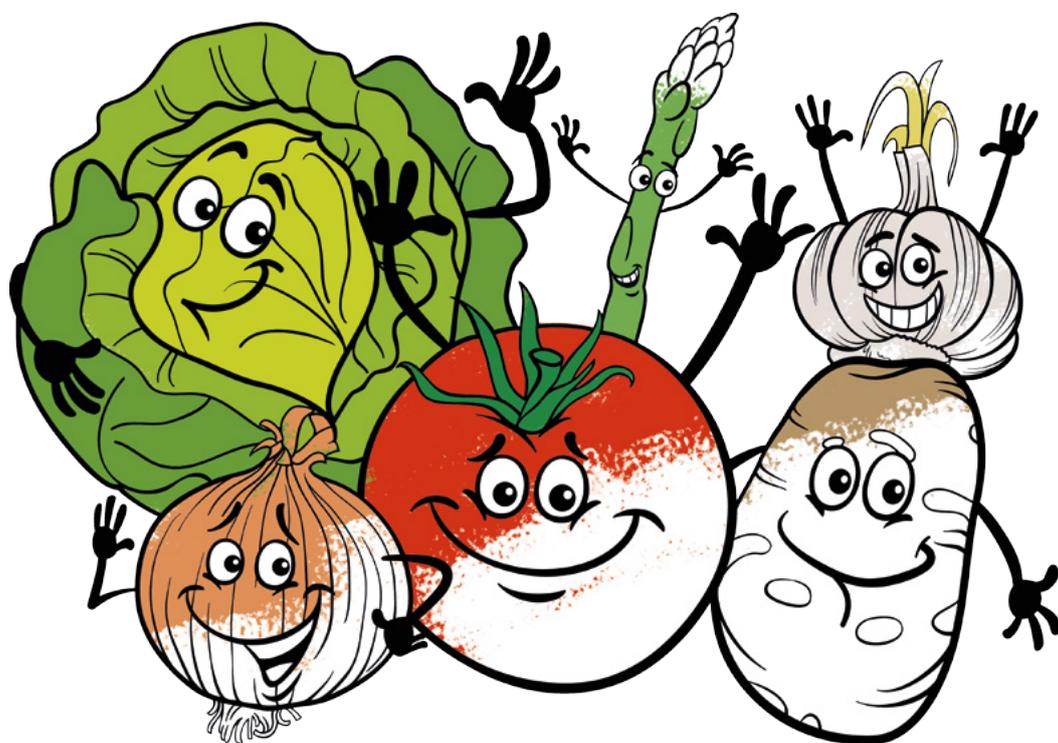


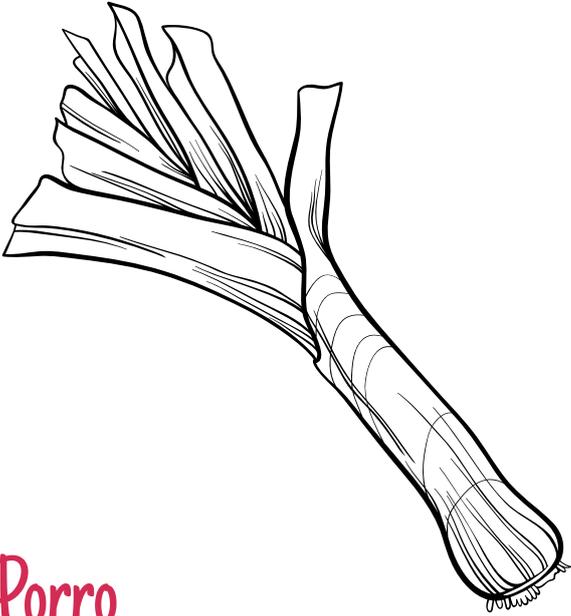
Calendario stagionale da colorare



Quali sono le varietà di frutta e verdura che crescono
nelle diverse stagioni? Scoprilolo!

Primavera

Anche se fuori fa ancora freddo, alcuni ortaggi e frutti stanno già nascendo. I ravanelli, gli spinaci o i porri non temono il gelo. A maggio inizia inoltre la stagione degli asparagi, attesa con impazienza da molti.



Porro

Nutrienti: potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro, vitamine C e K, vitamine del gruppo B, acido folico

Preparazione: cotto in risotti, contorni e zuppe

Idea golosa: torta salata con porri, crème fraîche (o ricotta) e pancetta

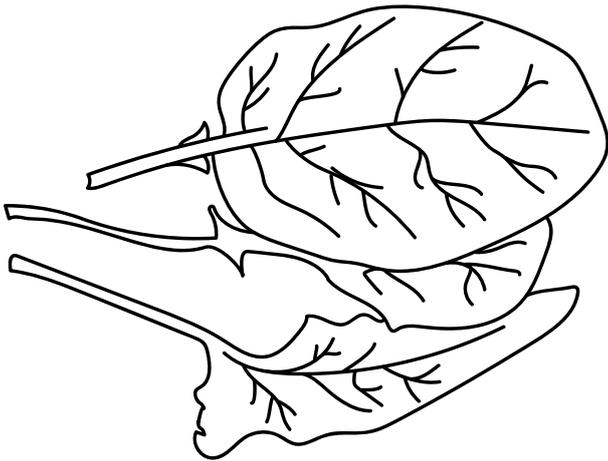


Ravanelli

Nutrienti: potassio, acido folico, vitamina C

Preparazione: in insalata, nei panini, come finger food o in pinzimonio

Idea golosa: insalata di ravanelli

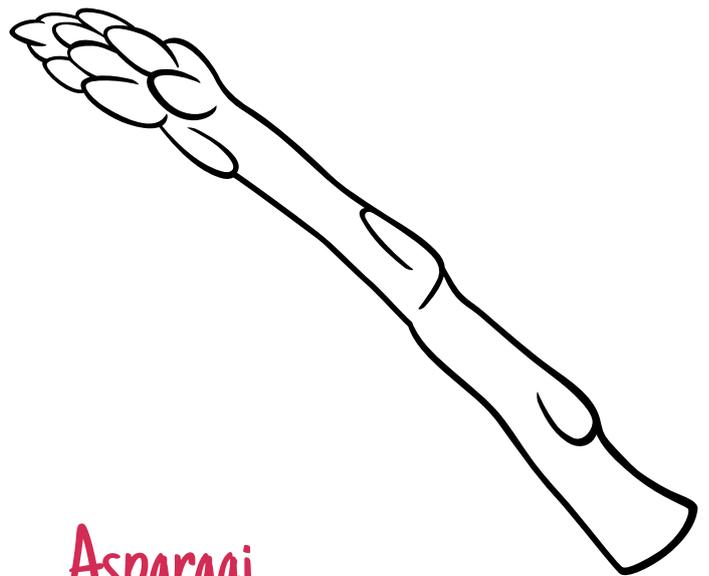


Spinaci

Nutrienti: potassio, calcio, magnesio, ferro, iodio, vitamine C, E, K e B e provitamine, acido folico, biotina

Preparazione: cotti come contorno, in risotti, zuppe e smoothie

Idea golosa: spinaci con patate lesse e uovo al tegamino



Asparagi

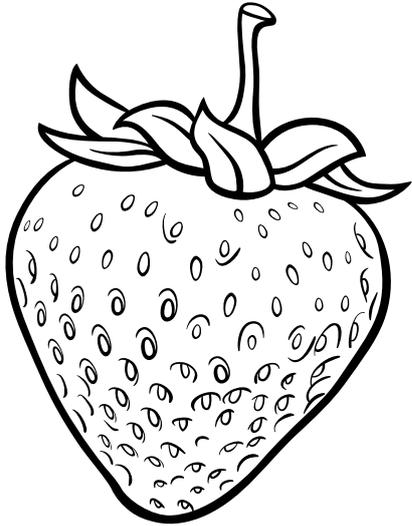
Nutrienti: potassio, magnesio, ferro, fosforo, vitamina C e K, vitamine del gruppo B, acido folico

Preparazione: cotti al forno o in una zuppa

Idea golosa: asparagi con patate, prosciutto e salsa olandese

Estate

Durante la stagione più calda, la natura offre il suo meglio e gli orti si riempiono di frutta e verdura. Il Re dell'orto è naturalmente il pomodoro, particolarmente apprezzato e disponibile in diverse dimensioni, forme e colori. In estate, crescono inoltre zucchine, cetrioli e peperoni e, naturalmente, frutti di bosco deliziosi.

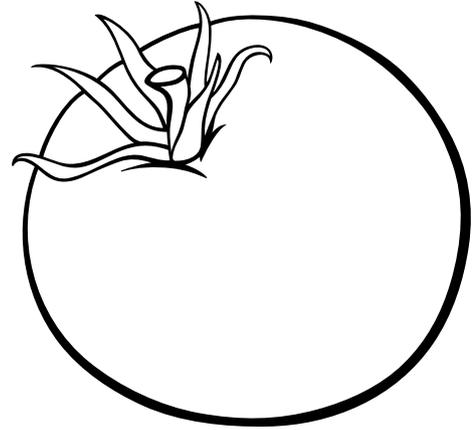


Fragole

Nutrienti: acido folico, potassio, ferro, magnesio, fosforo, vitamina C

Preparazione: come spuntino sano, per torte, marmellate e coppe con gelato

Idea golosa: frullato di fragole con latte di mandorla

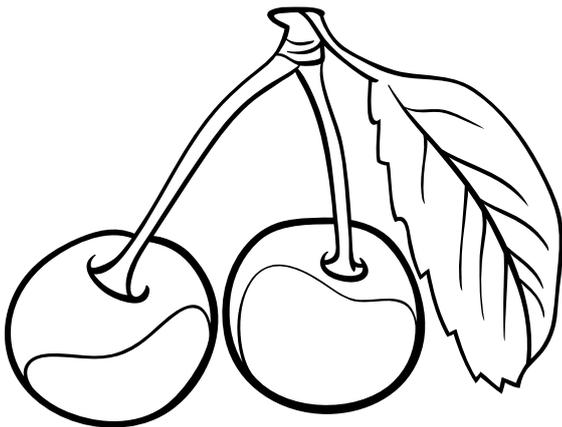


Pomodori

Nutrienti: potassio, magnesio, vitamine C, A e B2 e provitamine

Preparazione: come contorno, in insalata, nei panini, per sughi o zuppe

Idea golosa: insalata caprese

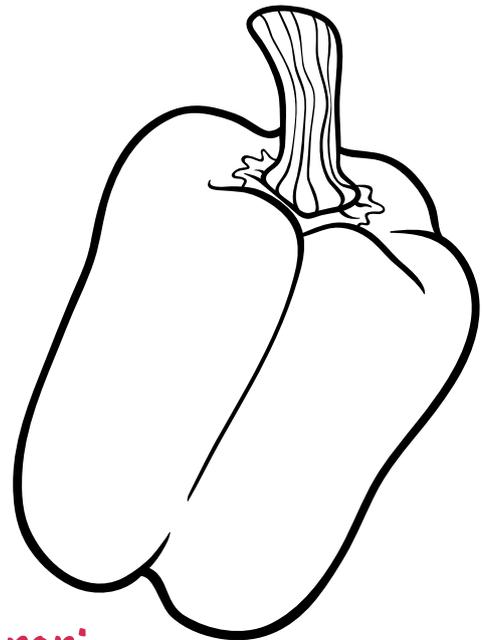


Ciliegie

Nutrienti: potassio, calcio, magnesio, ferro, fosforo, vitamina C, vitamine del gruppo B, acido folico

Preparazione: come spuntino sano, per marmellate e cotte

Idea golosa: muffin cioccolato e ciliegie



Peperoni

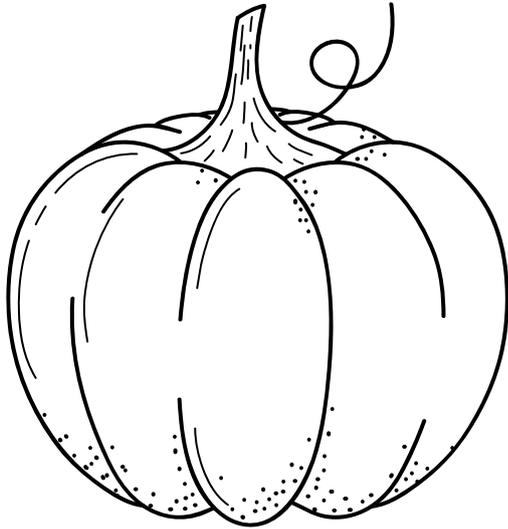
Nutrienti: potassio, vitamina E, C e B e provitamine

Preparazione: come finger food, come contorno o cotti al forno/griglia

Idea golosa: Peperoni ripieni al forno

Autunno

In autunno, la protagonista dell'orto è la zucca: disponibile in varietà piccole e grandi, è amata da grandi e piccini. In autunno si possono raccogliere anche insalate, cavoli (ad esempio la verza), patate o broccoli. Questa è inoltre la stagione dei funghi. Tra la frutta di stagione troviamo mele, pesche e noci.

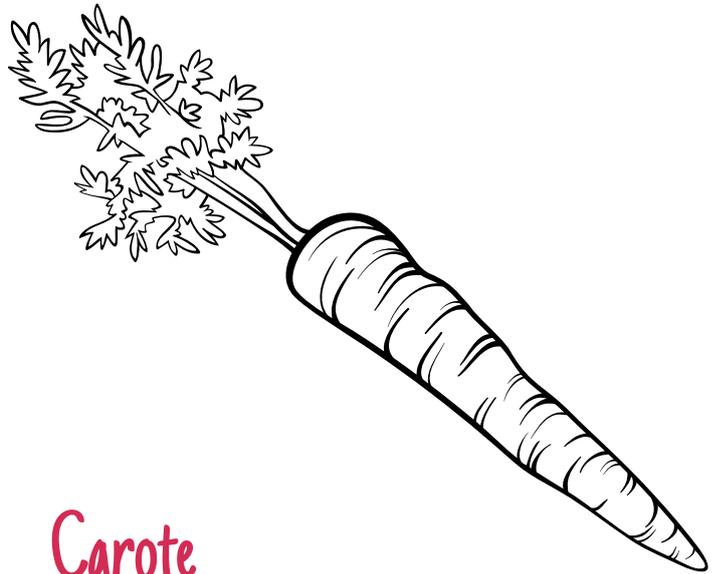


Zucca

Nutrienti: potassio, fosforo, ferro, vitamina A e provitamine

Preparazione: in risotti, vellutate e al forno

Idea golosa: pane alla zucca

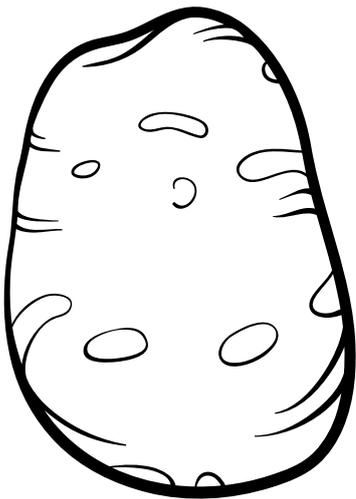


Carote

Nutrienti: potassio, calcio, ferro, magnesio, iodio, vitamina A, provitamine

Preparazione: come finger food, cotte, come contorno o zuppa

Idea golosa: stufato di patate e carote

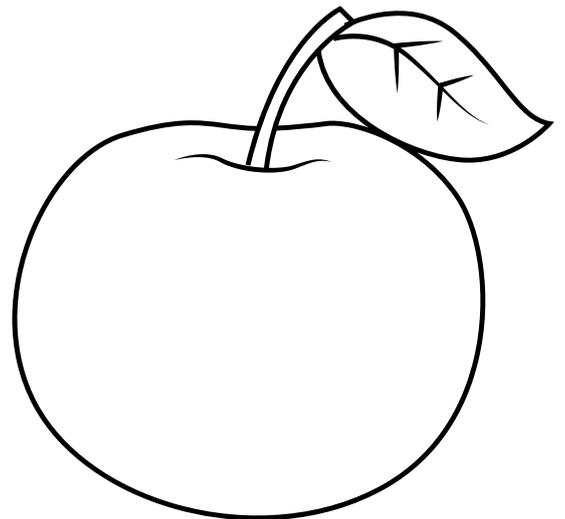


Patate

Nutrienti: potassio, magnesio, fosforo, vitamine C e K, vitamine del gruppo B, acido folico

Preparazione: bollite, come purè di patate, gnocchi, in padella, al forno o fritte

Idea golosa: insalata di patate e uova



Mele

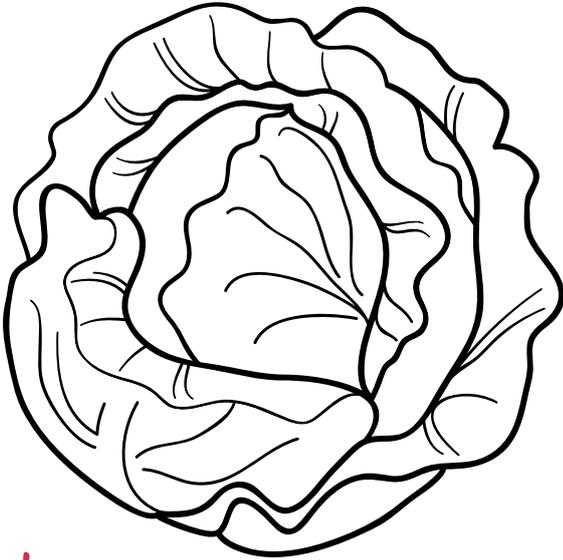
Nutrienti: potassio, ferro, biotina

Preparazione: come spuntino sano, cotte al forno, per la composta o il succo di frutta

Idea golosa: mele al forno con salsa alla vaniglia

Inverno

Fuori fa di nuovo freddo e presto il paesaggio si ricoprirà di bianco. Tuttavia, alcuni ortaggi stanno ancora crescendo nell'orto. Tra questi troviamo cipolle, cavoli e crescita invernale. Nella stagione fredda si possono trovare anche diversi tipi di noci.

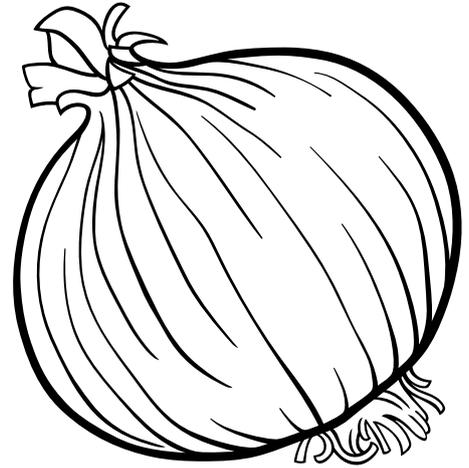


Cavolo

Nutrienti: potassio, calcio, magnesio, ferro, vitamine C, E e K

Preparazione: al forno o stufato, come contorno o come ripieno

Idea golosa: involtini di cavolo verza

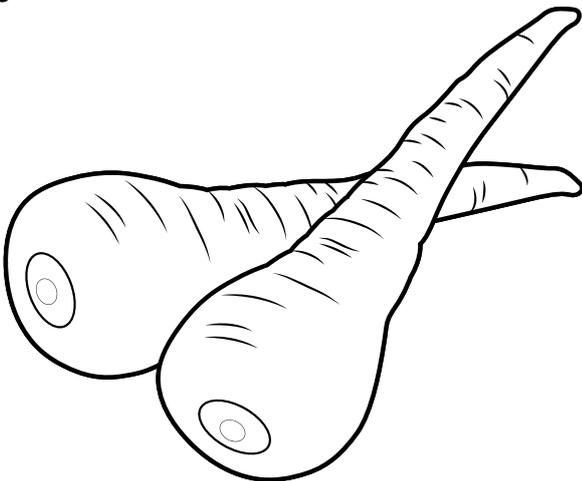


Cipolle

Nutrienti: potassio, vitamina C, biotina

Preparazione: per soffritti, nelle insalate, al forno o stufate

Idea golosa: torta salata alle cipolle



Pastinaca

Nutrienti: potassio, calcio, fosfato, vitamina E e C, vitamine del gruppo B e acido folico

Preparazione: cotte, purea o come zuppa

Idea golosa: contorno di verdure a base di pastinaca



Nocciole

Nutrienti: potassio, magnesio e calcio, zinco, rame e vitamina B

Preparazione: tostate, per deliziose creme o latte di nocciola

Idea golosa: torta di nocciola