

Lista della spesa di...

Agosto

Frutta di stagione:

- Anguria
- Avocado
- Cocco
- Lampone
- Mango
- Mela
- Melone
- Mirtillo
- Mora
- Papaya
- Pera
- Pesca
- Prugna

Verdura di stagione:

- Aglio
- Basilico
- Bietola
- Cappero
- Carota
- Cetriolo
- Cipolla
- Fagioli
- Fagiolini
- Indivia
- Lattuga
- Melanzana
- Peperone
- Pomodoro
- Radicchio
- Sedano

Il consiglio del mese...

La cottura degli ortaggi

Cerca di mantenere la cottura degli ortaggi il più breve possibile!

Una cottura protratta oltre a alterare i valori nutritivi, portando a una diminuzione del contenuto di minerali e vitamine, può alterare anche il gusto e la consistenza del cibo.

Il metodo di cottura più semplice è quello caratterizzato dal cuocere gli ortaggi in acqua. In questo caso ricorda di utilizzare poca acqua e cerca di recuperarla per la preparazione di salse o brodi. L'acqua di cottura degli ortaggi è infatti ricca di minerali e vitamine.

Un metodo di cottura alternativo è quello al vapore: grazie a questa tipologia di cottura gli ortaggi andranno incontro a una perdita di nutrienti minore, conservando consistenza e sapore. Attenzione alla frittura! Cerca di limitare questa tipologia di cottura a un paio di volte al mese.

Note:

.....
.....
.....