



La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili

STAGIONI IN TAVOLA



**CONSIGLI PRATICI PER UNA SPESA INTELLIGENTE,
ECONOMICA E STAGIONALE**

Novembre goloso



BMTI

ITALMERCATI

ITALMERCATI S.p.A. - VIA S. VINCENZO, 1 - 00187 ROMA

INDICE

CAPITOLO

01

Affronta il freddo con gusto:
porta in tavola cachi e kiwi

CAPITOLO

02

Castagne,
il dono più dolce del bosco

CAPITOLO

03

Conservare il cibo in inverno:
tradizioni, praticità e sapori da
portare con sé



INDICE

CAPITOLO

04

I consigli delle
nostre nutrizioniste
sui prodotti di stagione

CAPITOLO

05

Le ricette dello Chef
Donato Carra



AFFRONTA IL FREDDO CON GUSTO: PORTA IN TAVOLA CACHI E KIWI



Con l'arrivo dell'autunno e dei primi freddi, il nostro organismo ha bisogno di una marcia in più per affrontare i cambi di stagione. Stanchezza, cali di energia e difese immunitarie più deboli sono spesso i primi segnali che ci ricordano quanto sia importante assumere un buon apporto di vitamine: ecco perché scegliere frutti ricchi di nutrienti e di stagione come cachi e kiwi è una strategia vincente.

Durante i mesi freddi il corpo consuma più energia per mantenere la temperatura e affrontare virus e influenze stagionali. Le vitamine svolgono un ruolo essenziale: **rinforzano il sistema immunitario, favoriscono il metabolismo, migliorano la qualità della pelle e del sonno e contribuiscono al benessere generale.** Non sempre è necessario ricorrere a integratori: spesso basta mangiare bene!





Cachi e vitamina A: dolcezza e salute

I **cachi**, conosciuti anche come loti, diosperi o pomi d'oro, sono tra i frutti simbolo dell'autunno. La loro polpa morbida e dolcissima è una fonte preziosa di **vitamina A**, fondamentale per la **salute della vista, della pelle e delle mucose**. Questa vitamina ha anche un importante ruolo **antiossidante**: aiuta a contrastare i radicali liberi e a mantenere giovani i tessuti.



Un dubbio frequente riguarda la sensazione di **"bocca che lega"**: questo effetto astringente è dovuto ai tannini, presenti nei frutti non ancora maturi. Per evitarlo, **basta scegliere cachi ben maturi**, con buccia morbida e sottile, **oppure lasciarli qualche giorno vicino a mele o pere**: l'etilene rilasciato da questi frutti accelera la maturazione, rendendo il gusto più dolce e meno allappante.

Oltre alla vitamina A, i cachi contengono **fibre solubili** che favoriscono il benessere intestinale. In particolare, contribuiscono a regolarizzare la flora batterica e ad alleviare la stitichezza. Tuttavia, **il loro contenuto di zuccheri è elevato**: per questo motivo sono piuttosto calorici (circa 65-70 kcal per 100 g) e vanno consumati con moderazione, specialmente in caso di diete ipocaloriche o diabete.



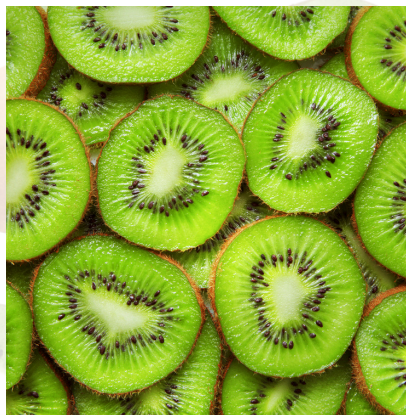


Kiwi e vitamina C: energia e difese naturali

Tra i frutti autunnali più preziosi per la salute c'è il **kiwi**, una vera riserva di **vitamina C**. Questa vitamina è essenziale per rafforzare le **difese immunitarie**, favorire l'**assorbimento del ferro** e stimolare la **produzione di collagene**, mantenendo la pelle elastica e luminosa.



I kiwi sono inoltre ricchi di **fibre** e di **sostanze antiossidanti**, utili per il benessere del cuore e per regolare il transito intestinale. Hanno **pochissime calorie** (circa 40 kcal per 100 g) e un buon potere saziante. Tuttavia, in persone predisposte, possono causare lievi reazioni allergiche o disturbi gastrici: è quindi bene introdurli gradualmente nella dieta.



I **kiwi verde** ha un gusto più acidulo ed è particolarmente ricco di fibre, mentre il **kiwi giallo** è più dolce e **contiene una quantità ancora maggiore di vitamina C**. Interessante anche il momento del consumo: **mangiare un kiwi prima di andare a dormire può favorire il rilassamento** e migliorare la qualità del sonno, grazie alla presenza naturale di serotonina e antiossidanti. In generale, però, si può gustare sia al mattino, per un pieno di energia, sia la sera, come leggero spuntino.

Vitamina E, il tocco finale

Accanto a vitamina A e C, **non bisogna dimenticare la vitamina E**, contenuta soprattutto nella **frutta secca** come mandorle, noci e nocciole. Questa vitamina **protegge le cellule dai danni ossidativi**, **contribuisce alla salute cardiovascolare** e **rafforza ulteriormente il sistema immunitario**. Un piccolo mix quotidiano di frutta secca, insieme a una porzione di frutta fresca di stagione, rappresenta un modo semplice e naturale per affrontare l'autunno con energia e benessere!





CASTAGNE, IL DONO PIÙ DOLCE DEL BOSCO



Con il loro profumo che riempie la casa **le castagne rappresentano uno dei piaceri più autentici dell'autunno**: riportano alla mente i ricordi delle caldarroste nelle piazze o delle serate passate in famiglia. Ma oltre al loro fascino nostalgico, le castagne sono anche un alimento ricco di proprietà nutritive, perfetto per affrontare i primi freddi con energia e gusto.



Negli ultimi anni, però, questo cibo antico è diventato sempre più prezioso, tanto da spingere molti a chiedersi: **perché costano così tanto e come possiamo sceglierle e gustarle al meglio?**

Perché le castagne costano tanto?

Negli ultimi anni il prezzo delle castagne è aumentato, soprattutto a causa di raccolti ridotti e **cambiamenti climatici** che ne compromettono la produzione. A ciò si aggiunge la **diffusione del cinipide del castagno**, un insetto che ha colpito duramente i castagneti italiani. Inoltre, **la raccolta è spesso manuale** e richiede tempo e attenzione, fattori che incidono sul costo finale.



Come riconoscere le castagne migliori nei mercati

Non farti scoraggiare: la spesa è ampiamente ricompensata dal prodotto, soprattutto se sai quando comprarle e come sceglierle! Al mercato, **per scegliere le castagne più buone** basta qualche piccolo accorgimento:

- acquistatele da fine settembre a novembre, ricordandovi che in genere il **picco di produzione è tra ottobre e inizio novembre**.
- devono essere **lucide, sode e pesanti** rispetto alla loro dimensione;
- la **buccia non deve presentare fori** (spesso segno della presenza di vermetti), crepe o macchie di muffa;
- scuotendole, **non si deve sentire il frutto muoversi** all'interno;
- preferisci castagne **conservate in cassette aerate**, non in sacchetti chiusi dove si può formare umidità.

E se hai voglia di castagne anche in altri momenti dell'anno, niente paura: **si conservano congelate sia crude che cotte**.



Le migliori ricette tradizionali italiane a base di castagne

Dalle caldarroste nelle piazze ai dolci di montagna, le castagne sono protagoniste di moltissime ricette regionali. In Toscana troviamo il **castagnaccio**, torta rustica con farina di castagne, pinoli e rosmarino; in Piemonte e Liguria si preparano **gnocchi di castagne** o **zuppe di farro e castagne**; nel Sud Italia, invece, non mancano i dolci come i **calzoncelli** lucani. Si tratta comunque di un ingrediente versatile, ottimo nei dolci ma anche nei piatti salati: arrosti, funghi o verdure di stagione.



Metodi di cottura delle castagne

Le castagne possono essere cucinate in diversi modi:

- **Arrostite** (caldarroste): è il metodo più classico e amato. Incidi la buccia con un taglio orizzontale, disponile in una padella forata o su una teglia e cuoci per circa 25-30 minuti, mescolandole spesso. Alla fine, avvolgile in un panno umido per qualche minuto: il vapore faciliterà la pelatura.
- **Bollite**: cuocile in acqua salata con una foglia d'alloro o un rametto di rosmarino per circa 30-40 minuti, finché la buccia si stacca facilmente. Sbucciale ancora tiepide per evitare che si induriscano.
- **Al forno**: dopo averle incise, disponile su una teglia rivestita di carta forno e cuocile a 200°C per circa 25 minuti. Per un risultato più morbido, puoi immergerle in acqua per 10 minuti prima della cottura.
- **Lessate e pelate**: ideali per dolci, creme e ripieni. Dopo averle incise, falle bollire per 10 minuti, poi sbucciale e continua la cottura in latte o acqua per altri 20 minuti, finché diventano tenere.





Tanti benefici ma occhio alle calorie

Le castagne sono una **fonte naturale di energia**, ricche di carboidrati complessi, fibre, potassio e vitamine del gruppo B. Aiutano a combattere la stanchezza, favoriscono la concentrazione e, grazie alle fibre, migliorano la funzionalità intestinale. Tuttavia, **contengono più calorie rispetto ad altri frutti** (circa 190 kcal per 100 g) e sono meno indicate per chi segue diete ipocaloriche o ha problemi di glicemia.



Le castagne gonfiano?

In **alcuni casi sì**: le fibre e l'amido, se consumati in quantità eccessive, possono provocare gonfiore o **fermentazione intestinale**. Per ridurre questo effetto, è meglio non abbinarle a legumi o cibi molto ricchi di zuccheri, masticarle lentamente e non lasciarsi trascinare dalla gola: **4-6 castagne al giorno** (non di più!) rappresentano una porzione equilibrata.





CONSERVARE IL CIBO IN INVERNO: TRADIZIONI, PRATICITÀ E SAPORI DA PORTARE CON SÉ



Con l'arrivo dell'inverno, la cucina torna a essere un luogo di calma, profumi e gesti lenti. **È la stagione delle dispense piene, delle zuppe fumanti, delle cotture che richiedono tempo** ma regalano comfort. Conservare il cibo, oggi come un tempo, significa risparmiare, evitare sprechi e portare con sé i sapori preziosi dell'autunno anche quando il freddo si fa più intenso.



Frutta e verdura in libertà?

In casa, la temperatura più bassa permette di preservare bene frutta e verdura in luoghi freschi e aerei, come dispensa, balcone o cantina (quando non si raggiungono temperature sotto zero). È importante **non sovrapporre** gli alimenti, controllarli spesso e riporli in contenitori che lasciano circolare l'aria. Però ricorda sempre: anche se il clima invernale aiuta a mantenere più a lungo alcuni alimenti, **non può sostituire una corretta conservazione in frigorifero o freezer.**



Porta sempre l'autunno con te

L'autunno regala ingredienti che vale la pena "salvare" per l'inverno. Ecco alcuni consigli utili:

Zucca: si conserva tagliata a cubetti o già cotta e frullata, perfetta per vellutate e risotti.

Funghi: meglio scottarli o trifolarli prima di congelarli, così mantengono profumo e consistenza.

Castagne: una volta bollite e pelate, si congelano facilmente e diventano ingredienti versatili per zuppe o dolci.

Mele e pere: ottime se trasformate in composte o cotte a spicchi, già pronte per torte invernali.

Erbe aromatiche: si conservano benissimo tritate e congelate in cubetti di olio o acqua.

Usare **contenitori ermetici, porzioni piccole e indicare sempre la data** di congelamento aiuta a evitare sprechi e disordine.



Risparmia con le cotture lunghe

L'inverno è la stagione perfetta per le cotture lente. **Brodi, legumi, spezzatini, minestrone e sughi corposi** non solo scaldano, ma **consumano meno energia se preparati in abbondanza**. Un'unica grande pentola può garantire diversi pasti:

- i **legumi lessati** si porzionano facilmente e si congelano per zuppe e contorni veloci;
- un **ragù** ricco può diventare il condimento per più pranzi della settimana;
- **minestrone e vellutate** si conservano in freezer in pratiche monoporzioni;
- la **polenta** già cotta può essere tagliata a fette e congelata per essere grigliata o ripassata al forno.

Preparare in grande significa anche avere sempre un pasto genuino a portata di mano quando il freddo invita a restare in casa.

Marmellate, sottoli e fermentati: i metodi più tradizionali

Per chi ama i sapori di una volta, i metodi di conservazione naturali restano una certezza.

- Le **marmellate** sono perfette per utilizzare frutta molto matura.
- I **fermentati** (come cavoli o carote) si preparano con pochi ingredienti e regalano sali minerali e probiotici.
- I **sottoli** e i **sottaceti** richiedono attenzione nella sterilizzazione, ma durano a lungo e portano un tocco saporito alle tavole invernali.

Questi metodi, oggi rivalutati anche in ottica anti-spreco, hanno il pregio di trasformare gli ingredienti più semplici in conserve ricche di gusto.





I CONSIGLI DELLE NOSTRE NUTRIZIONISTE SUI PRODOTTI DI STAGIONE

Cime di rapa

Le **cime di rapa** sono un'ottima fonte di minerali importanti come il potassio, il fosforo e il calcio, quest'ultimo importante per la salute delle ossa. Sono anche ricche di vitamina C, antiossidante e amica del sistema immunitario e di vitamina A, fondamentale per la vista. L'alto contenuto di fibre favorisce la digestione e contribuisce al senso di sazietà, rendendole ideali in un regime alimentare equilibrato e a basso contenuto calorico. Inoltre, sono preziose per l'apporto di acido folico, particolarmente importanti durante la gravidanza per il corretto sviluppo del feto. Nonostante i loro benefici, le cime di rapa presentano alcune controindicazioni, infatti, a causa dell'elevata quantità di purine che contengono, il loro consumo è sconsigliato a coloro che soffrono di iperuricemia, ossia l'eccesso di acido urico nel sangue o gotta.





Melograno

Il **melograno**, dal punto di vista nutrizionale, è un frutto ipocalorico, composto per circa l'80% di acqua. Nonostante sia ricco di zuccheri semplici come il fruttosio (circa 13-18 grammi per 100 grammi di parte edibile), è anche una buona fonte di fibra alimentare che aiuta a bilanciare l'assorbimento degli zuccheri e supporta la regolarità intestinale ma è soprattutto ricco di vitamina C (utile per il sistema immunitario) e vitamina K. E' un antiossidante e un antinfiammatorio potentissimo, grazie al contenuto di polifenoli come le punicalagine. Inoltre, fa molto bene alla salute cardiovascolare poiché, un consumo regolare, può contribuire a tenere sotto controllo la pressione sanguigna e migliorare la circolazione. Mangiarlo al mattino o come spuntino sarebbe l'ideale e, la sua natura ipocalorica, lo rende un'ottima scelta anche nelle diete dimagranti. Coloro che soffrono di reflusso o ulcera, però, devono consumarlo con moderazione a causa della sua leggera acidità.



NUTRIZIONISTA

Anna Maria De Santis

Cotogna

La **cotogna** è un frutto che si consuma principalmente cotto. È un alimento a basso contenuto calorico, apportando circa 57 Kcal per 100 grammi ed è costituita per più dell'80% da acqua. Contiene molte fibre, soprattutto la pectina che è una fibra solubile nota per il suo potere gelificante e che, insieme al fruttosio, contribuisce a mantenere un basso indice glicemico. Dal punto di vista vitaminico, la cotogna fornisce una discreta quantità di vitamina C, fondamentale per sostenere il sistema immunitario, oltre a diverse vitamine del gruppo B. Infine, possiede una significativa azione antiossidante. Questo si traduce in diversi benefici per la salute intestinale e digestiva.

Se consumata cruda, la cotogna manifesta un'azione astringente, grazie ai tannini. Al contrario, quando è cotta, la fibra si ammorbidisce e favorisce una lieve azione lassativa, promuovendo la regolarità.



Cavoli

Tutte le varietà di **cavoli**, tra cui il cavolo verza, il cavolo cappuccio bianco o rosso, il cavolo broccolo, il cavolo nero e anche il cavolfiore, sono ortaggi molto nutrienti che contengono elevate quantità di vitamina C, vitamina K, fibre e antiossidanti naturali, tra cui i glucosinolati, che contribuiscono alla protezione delle cellule e al benessere generale. Grazie al loro apporto di fibre favoriscono la digestione, mentre il contenuto di vitamine e antiossidanti sostiene il sistema immunitario. In generale, possono essere consumati dalla maggior parte delle persone e possono essere inseriti facilmente in una dieta equilibrata. Tuttavia, chi soffre di problemi tiroidei non controllati, come alcuni tipi di ipotiroidismo, potrebbe dover limitarne il consumo perché i cavoli crudi contengono sostanze che possono interferire con l'assorbimento dello iodio. Anche chi ha una sensibilità intestinale particolare, come chi soffre di colon irritabile, può talvolta trovare i cavoli difficili da digerire, soprattutto se consumati crudi. In assenza di queste condizioni specifiche, i cavoli rimangono un alimento consigliabile per il loro ricco profilo nutrizionale e i molteplici benefici.



NUTRIZIONISTA

Ida Liotti





LE RICETTE DELLO CHEF DONATO CARRA

Torta di cotogne

Lava 3-4 cotogne medie, sbucciale e elimina il torsolo. Tagliale a fettine sottili e spruzzale con succo di limone per evitare che anneriscano. In una ciotola, monta 100 g di burro morbido con 200 g di zucchero fino a ottenere una crema soffice. Aggiungi 3 uova, una alla volta, continuando a mescolare. Setaccia 200 g di farina 00 con 1 bustina di lievito per dolci e un pizzico di sale e incorporala delicatamente all'impasto. Aggiungi la scorza di 1 limone. Versa metà dell'impasto in una tortiera imburrata e infarinata. Disponi le fettine di cotogne sopra l'impasto. Copri con l'altra metà dell'impasto o lascia le fettine in superficie. Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 40-50'. Controlla la cottura con uno stecchino: deve uscire pulito. Lascia raffreddare la torta e spolvera con zucchero a velo prima di servire.



Zuppa di cavolo nero e fagioli

In una pentola capiente, scalda dell'olio extra vergine d'oliva e soffriggi una cipolla e due spicchi d'aglio tritati finemente. Aggiungi una patata media tagliata a cubetti e copri con il brodo vegetale. Lascia cuocere per circa 10'. A questo punto, unisci 200g di cavolo nero tagliato a pezzi e 400g di fagioli cannellini lessati. Continua la cottura per altri 15'. Se preferisci una consistenza più cremosa, frulla circa metà della zuppa con un mixer a immersione. Riporta la zuppa sul fuoco, se necessario, e aggiusta di sale e pepe. Servi la zuppa calda, completando ogni porzione con un generoso filo d'olio extra vergine d'oliva a crudo.



Orecchiette alle cime di rapa

Inizia pulendo e lavando 600g di cime di rapa, eliminando le foglie più dure e conservando solo quelle tenere e le infiorescenze. In una pentola capiente porta a bollore abbondante acqua salata e tuffa le cime di rapa. Dopo circa 5', aggiungi nella stessa pentola 400g di orecchiette fresche per cuocerle insieme. Nel frattempo, in una padella, scalda un generoso filo d'olio extra vergine d'oliva con 2 spicchi d'aglio interi, 2 filetti di acciughe sott'olio e un peperoncino (se lo desideri). Fai sciogliere le acciughe a fuoco dolce per creare la base del condimento. Quando le orecchiette sono cotte al dente, scolale insieme alle cime di rapa conservando dell'acqua di cottura e versale nella padella con il condimento. Fai saltare per 1-2', aggiungendo poca acqua di cottura se necessario per amalgamare. Impiatta con un filo d'olio o con un po' di pangrattato tostato.



Razza in umido con patate e pomodoro

In una casseruola soffriggi cipolla tritata, uno spicchio d'aglio e un filo d'olio. Aggiungi un pizzico di peperoncino se ti piace. Unisci 3 patate tagliate a cubetti e falle insaporire per un paio di minuti. Versa 300 g di passata di pomodoro e mezzo bicchiere d'acqua, poi cuoci 10'. Aggiungi 1 kg di razza pulita tagliata a pezzi, sfuma con mezzo bicchiere di vino bianco, copri e cuoci per circa 15'. Regola di sale e pepe, aggiungi prezzemolo tritato e lascia riposare qualche minuto prima di servire.





Flan di cavolfiore

Cuoci 500 gr di cavolfiore a vapore o lessalo in acqua salata per circa 10-12', finché è tenero. Scolalo bene e frullalo insieme 150 ml di latte di soia (o avena, o mandorla non zuccherato), 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie (per dare sapore "formaggioso"), sale, pepe e noce moscata q.b. Aggiungi 2 cucchiaini di amido di mais (maizena) o fecola di patate e frulla di nuovo fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Ungi gli stampini con un po' di olio e spolverali di pangrattato. Versa il composto negli stampini, riempiendoli per $\frac{3}{4}$. Cuoci a bagnomaria in forno preriscaldato a 180°C per 35-40', finché i flan si rassodano e la superficie diventa leggermente dorata. Lascia intiepidire qualche minuto prima di sfornare.



Burger di castagne e lenticchie

Inizia cuocendo 150g di lenticchie secche in acqua salata per 20-25' finché sono morbide, poi scolale bene. Lessa 150g di castagne per lo stesso tempo e poi sbucciale. In una padella, rosola una cipolla e uno spicchio d'aglio tritati in 2 cucchiaini di olio EVO. In un mixer, unisci le lenticchie, le castagne, il soffritto di cipolla e aglio, un cucchiaino di farina di ceci, un cucchiaino di paprika dolce, sale e pepe. Aggiungi anche mezzo cucchiaino di cumino, se ti piace. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo, ma leggermente granuloso. Se l'impasto è troppo morbido per essere lavorato, aggiungi un po' di pangrattato. Forma 4 burger medi con le mani. Scalda una padella con un filo d'olio e cuoci i burger per 4-5' per lato finché non sono dorati. In alternativa puoi cuocerli in forno a 180° C per 20-25'. Servi i tuoi burger caldi, magari in un panino con verdure e salsa.

Torta soffice alle clementine

Inizia mescolando gli ingredienti secchi. In una ciotola capiente, unisci 250g di farina 00 (o metà integrale), 80g di zucchero di canna, una bustina di lievito per dolci (16g) e un pizzico di sale. In una ciotola separata, emulsiona 80ml di olio di semi, 180ml di succo di clementine fresche, la scorza grattugiata di 2 clementine e 100ml di bevanda vegetale. Versa gli ingredienti liquidi in quelli secchi e mescola rapidamente con una frusta fino a ottenere un impasto omogeneo, evitando di lavorarlo troppo. Olia e infarina una tortiera e versaci l'impasto. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per 35-40' o finché uno stecchino inserito al centro non uscirà pulito. Lascia raffreddare la torta su una gratella e, se desideri, spolvera con zucchero a velo o una semplice glassa al succo di clementine.



Finocchi brasati arancia e zenzero

Taglia 2 finocchi a spicchi e rosolali in padella con un cucchiaino di olio finché diventano dorati. In una ciotola mescola il succo e la scorza di 1 arancia, 1 cucchiaino di zenzero grattugiato, un cucchiaino di sciroppo d'acero, sale e pepe. Versa il mix sui finocchi, copri e cuoci 15-20' finché sono morbidi. Scopri e lascia restringere la glassa. Completa con semi di finocchio o sesamo.



CHEF

Donato Carra



La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili

www.borsadellaspesa.it

powered by



BMTI