



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**

Sapori di gennaio



BMTI

ITALMERCATI

ITALIAN WHOLESALE MARKET ASSOCIATION

INDICE

CAPITOLO

01

Gennaio detox: ritroviamo
leggerezza nei sapori dell'orto

CAPITOLO

02

Con La Borsa della Spesa scopri il
sapore dell'inverno...
e risparmi!

CAPITOLO

03

Tutto quello che abbiamo
imparato dal Veganuary



INDICE

CAPITOLO

04

I consigli delle
nostre nutrizioniste
sui prodotti di stagione

CAPITOLO

05

Le ricette dello Chef
Donato Carra



GENNAIO DETOX: RITROVIAMO LEGGEREZZA NEI SAPORI DELL'ORTO



Com'è stata la vostra ripresa? Archiviati i panettoni e i vari brindisi, il nostro corpo ci invia segnali chiari: ha voglia di **freschezza, idratazione** e, soprattutto, di **leggerezza**. Nessuna dieta punitiva o bibitoni da parte nostra! **La vera "cura detox" si trova al mercato!** Gennaio ci regala, infatti, una varietà incredibile di prodotti "veg" che sono ottimi per il nostro benessere.

Depurarsi con i prodotti della terra significa assecondare i ritmi della natura, rispettandola. **In questo periodo, l'orto italiano ci dona ottimi prodotti:** ortaggi ricchi di acqua, fibre e sostanze solforate che aiutano il fegato e i reni a smaltire gli eccessi delle feste.

I top 3 del detox invernale

Se vogliamo davvero "pulire" l'organismo, ci sono **tre protagonisti** che non possono mancare nella nostra borsa della spesa:

Carciofi: grazie alla **cinarina** stimolano la secrezione biliare e **aiutano il fegato a rigenerarsi**. Mangiarli crudi, tagliati finissimi con un filo d'olio e limone, è il modo migliore per assumerne tutte le proprietà.



Finocchi: composti per quasi il 90% d'acqua, sono **favolosi per drenare**. Grazie all'ananeto, hanno proprietà carminative che eliminano i gas intestinali e **sgonfiano la pancia** in pochi giorni. Sono lo spuntino "spezza-fame" ideale: croccanti, dolci e praticamente a calorie zero.



Cavoli: non fatevi scoraggiare dall'odore intenso durante la cottura! Quel profumo deriva dallo zolfo, un **potente antiossidante** che aiuta le cellule a eliminare le tossine accumulate. Sono **ricchissimi di vitamina C**, fondamentale per sostenere il sistema immunitario contro il gelo di gennaio.



L'importanza dell'idratazione

Spesso pensiamo che per depurarci basti bere molta acqua. Vero, ma non basta. **Il nostro corpo adora l'acqua "biologica" contenuta nelle verdure.** Preparare una vellutata di zucca e carote con un pizzico di zenzero o un passato di porri e patate, permette di reidratare i tessuti e fare il pieno di sali minerali persi durante le abbuffate.



Agrumi a volontà

Non dimentichiamoci di loro, per carità! Le arance Tarocco, nel pieno della loro stagione, **hanno tanta vitamina C.** e, in più, la loro fibra, la parte bianca o la **albedo**, che spesso scartiamo, è fondamentale per "spazzare" l'intestino e nutrire la flora batterica buona.



Il detox fa bene anche al pianeta

Sapevate che scegliere prodotti veg di stagione a gennaio non è solo una scelta di salute ma è un **atto di consumo consapevole**? Le verdure di questo periodo costano meno perché la produzione è abbondante e non richiede serre riscaldate energivore. Acquistare prodotti locali, magari provenienti dai nostri mercati ortofrutticoli, garantisce che ciò che portate in tavola sia stato raccolto da poche ore, mantenendo al massimo il potere depurativo. Quindi fatene la giusta scorta e buona depurazione!





CON LA BORSA DELLA SPESA SCOPRI IL SAPORE DELL'INVERNO... E RISPARMI!

L'inverno viene spesso associato a una cucina ripetitiva o povera di scelta. In realtà è vero l'opposto. **I mesi freddi, gennaio in particolare, offrono una varietà di prodotti freschi, saporiti e nutrienti** che non hanno nulla da invidiare a quelli delle altre stagioni. Il problema non è l'assenza di alternative, ma l'abitudine: siamo talmente abituati a trovare tutto sempre disponibile che finiamo per comprare fuori stagione senza nemmeno pensarci.

Eppure, seguire il ritmo naturale delle stagioni con una spesa consapevole porta **benefici concreti, per il portafoglio, per l'ambiente e anche per il gusto.**



Cosa ci regala davvero l'inverno

Gennaio è un mese generoso. I banchi del mercato si riempiono di ortaggi resistenti al freddo, ricchi di sapore e perfetti per una cucina calda e confortante.

Tra le verdure spiccano **cavoli** di ogni tipo, **broccoli**, **verza**, **cavolfiore**, **cime di rapa**, **porri**, **finocchi**, **radicchio**, **carciofi**, **zucca** e **patate**. Sono ingredienti versatili, ideali per zuppe, contorni al forno, risotti e piatti unici che scaldano senza appesantire.



La frutta invernale non è da meno: **agrumi** come **arance**, **mandarini**, **clementine**, **limoni** e **pompelmi**, ma anche **mele**, **pere**, **kiwi** e **melograni**. Frutti che portano freschezza, vitamina C e un equilibrio perfetto tra dolcezza e acidità, utilissimi anche per alleggerire i piatti più ricchi.



A completare il quadro ci sono **legumi secchi**, **cereali**, **frutta secca** e **semi**, che in inverno trovano il loro momento ideale e diventano alleati preziosi per un'alimentazione varia e completa.



Perché comprare di stagione aiuta davvero l'ambiente

Scegliere prodotti di stagione non è solo una questione di gusto o di tradizione, ma un gesto concreto a favore dell'ambiente.

I prodotti fuori stagione spesso arrivano da molto lontano, con lunghi trasporti che aumentano le emissioni di CO₂. Altri vengono coltivati in serre riscaldate, che richiedono grandi quantità di energia. Mangiare di stagione significa ridurre questi sprechi, perché si scelgono alimenti coltivati nel loro periodo naturale, senza forzature.

In più, **i prodotti stagionali hanno bisogno di meno trattamenti chimici** per crescere e conservarsi, rispettando di più il suolo e le risorse naturali. E non è un dettaglio nemmeno dal punto di vista economico: **quando un alimento è di stagione, è più abbondante, costa meno e ha una qualità migliore.**

In altre parole, rispettare la stagionalità è uno di quei rari casi in cui una **sceita semplice porta benefici su più fronti**, senza richiedere sacrifici.

Inverno: meno abitudini, più consapevolezza

Comprare fragole a gennaio o zucchine a dicembre è spesso un **riflesso automatico**. Eppure una zuppa di verdure invernali, un'insalata di agrumi, un contorno di cavoli al forno possono essere sorprendentemente ricchi di gusto, senza bisogno di cercare ingredienti fuori tempo.



Mangiare di stagione significa anche riscoprire la creatività in cucina e il piacere di aspettare: ogni alimento torna quando è il suo momento, e proprio per questo lo si apprezza di più.

La Borsa della Spesa come alleata quotidiana

Orientarsi tra stagionalità, scelte consapevoli e prodotti giusti non deve diventare complicato. **La Borsa della Spesa nasce proprio per questo:** aiutarti a riconoscere i prodotti di stagione, fare acquisti più consapevoli e costruire una cucina che segue il ritmo naturale dell'anno.

È uno strumento **semplice ma concreto**, che accompagna le tue scelte quotidiane, **ti aiuta a risparmiare** e ti permette di fare, ogni giorno, **qualcosa di buono anche per l'ambiente**. Perché mangiare bene, soprattutto in inverno, non significa rinunciare a qualcosa, ma scegliere meglio.





TUTTO QUELLO CHE ABBIAMO IMPARATO DAL VEGANUARY

Ogni gennaio si sente parlare sempre di più di **Veganuary**. C'è chi lo segue con entusiasmo, chi lo guarda con curiosità e chi pensa di non poter proprio rinunciare ai prodotti di origine animale. In realtà, al di là delle etichette, il Veganuary può essere letto come **un mese di scoperta**: un'occasione per riflettere su cosa mettiamo nel piatto e su quali abitudini alimentari possiamo rendere più consapevoli, senza stravolgere tutto.

Ma cos'è davvero il Veganuary e, soprattutto, cosa vale la pena portarsi dietro anche dopo gennaio?



Un esperimento gustoso!

Il termine Veganuary nasce dalla fusione di **"vegan"** e **"January"**, cioè gennaio, ed è stato introdotto nel 2013 nel Regno Unito. Da qui, l'iniziativa si è diffusa rapidamente, arrivando a coinvolgere **milioni di persone in più di 200 Paesi nel mondo**. Si tratta di una sfida: **provare ad alimentarsi in modo esclusivamente vegano per un mese**.

In questo modo, tante persone hanno provato a partecipare a questo esperimento collettivo che permette di avvicinarsi a nuovi ingredienti e nuove ricette, approfittando di un mese tradizionalmente dedicato alla disintossicazione dalle abbuffate delle feste.



Cosa abbiamo imparato

L'aspetto più interessante del Veganuary non è tanto "diventare vegani", quanto **imparare qualcosa di utile anche per la cucina di tutti i giorni**.

Uno degli insegnamenti più utili è infatti "variare". Inserire più piatti vegetali significa **ampliare il repertorio**, non impoverirlo. Si impara a usare meglio **spezie, erbe aromatiche, cotture e combinazioni** semplici ma complete.



I punti in comune con la nostra cucina di sempre

Chi pensa che l'alimentazione vegetale sia lontana dalla tradizione italiana, spesso dimentica **quante ricette di casa nascano già senza ingredienti animali**. Legumi, verdure, cereali, zuppe, minestre, contorni semplici: fanno parte da sempre della nostra cultura alimentare.

Il Veganuary ci ricorda che:

- i **legumi** sono una fonte preziosa di proteine vegetali;
- i **cereali**, soprattutto quelli integrali, saziano e sono versatili;
- le **verdure di stagione** possono diventare protagoniste del piatto e non solo un contorno.





Come portare il Veganuary nella vita di tutti i giorni

Non serve continuare con un'alimentazione completamente vegetale per tutto l'anno. **Basta poco per fare la differenza:**

- dedicare **uno o due pasti a settimana** a piatti vegetali;
- riscoprire **ricette tradizionali** a base di legumi e verdure;
- **alternare le fonti proteiche**, senza eliminare nulla ma variando di più;
- puntare su **piatti unici completi e stagionali**.

In questo modo il cambiamento diventa realistico e adatto a tutta la famiglia.

Non una rinuncia, ma una scelta in più

Il Veganuary ci insegna che **possiamo mangiare bene anche semplificando**, che la cucina vegetale non è complicata e che fare scelte più attente è possibile senza rinunciare al piacere della tavola, soprattutto se facciamo attenzione alla stagionalità! **Scegliere frutta e verdura del periodo non solo migliora il gusto dei piatti, ma aiuta anche a ridurre gli sprechi e a fare una spesa più consapevole.**

Ed è proprio questo lo spirito che può accompagnarci per tutto l'anno: **meno automatismi, più attenzione a ciò che scegliamo e portiamo a casa.**





I CONSIGLI DELLE NOSTRE NUTRIZIONISTE SUI PRODOTTI DI STAGIONE

Nasello

Il nasello è un pesce bianco ipocalorico e altamente digeribile, caratterizzato da un eccellente profilo proteico e una quasi totale assenza di grassi. Le sue carni forniscono proteine ad alto valore biologico, fondamentali per il mantenimento dei tessuti, accompagnate da una preziosa concentrazione di sali minerali come il potassio, il fosforo e lo iodio. Grazie al suo ciclo di vita breve, accumula quantità trascurabili di mercurio, risultando sicuro per il consumo frequente in gravidanza e durante lo svezzamento dei bambini. E' quindi una fonte nutritiva leggera, povera di calorie ma ricca di vitamine del gruppo B, garantendo un nutrimento completo senza appesantire l'apparato digerente.





Verza

La verza è una verdura invernale con pochissime calorie e tantissime vitamine, specialmente la C e la K, utili per rinforzare le difese immunitarie e proteggere le ossa. Grazie alle sue fibre, aiuta a sentirsi sazi velocemente e favorisce il buon funzionamento dell'intestino, agendo quasi come una spugna che pulisce l'organismo. Contiene inoltre sostanze che combattono l'invecchiamento delle cellule e riducono le infiammazioni. Molto consigliato per chi vuole depurarsi o per chi cerca un pieno di energia naturale. Tuttavia, chi soffre di pancia gonfia o colon irritabile deve fare attenzione, poiché la verza può causare fermentazione e gas intestinali. È inoltre sconsigliata in grandi quantità a chi ha problemi di tiroide o a chi assume farmaci per fluidificare il sangue, a causa dell'alto contenuto di vitamina K che potrebbe interferire con la cura.

Cicoria

La cicoria è un ottimo contorno, estremamente leggero e idratante, composto in gran parte da acqua e fibre prebiotiche come l'inulina che nutre la flora batterica benefica e aiuta a regolare l'assorbimento di grassi e zuccheri nel sangue. È ricca di vitamine, in particolare la A, la C e la vitamina K e di sali minerali come potassio e calcio che favoriscono la depurazione del fegato. È particolarmente consigliata a chi desidera stimolare la digestione e la funzionalità epatica. Le sostanze amare contenute favoriscono infatti la produzione di bile e aiutano chi soffre di inappetenza o lentezza digestiva. Ottima per chi sta seguendo un regime alimentare per il controllo del peso corporeo o per chi combatte la ritenzione idrica. Si consiglia un consumo moderato a chi soffre di gastrite, reflusso gastroesofageo o ulcere.



NUTRIZIONISTA

Anna Maria De Santis

NUTRIZIONISTA

Ida Liotti



LE RICETTE DELLO CHEF DONATO CARRA

Trota salmonata al forno con limone ed erbe aromatiche

Ingredienti per 2 persone:

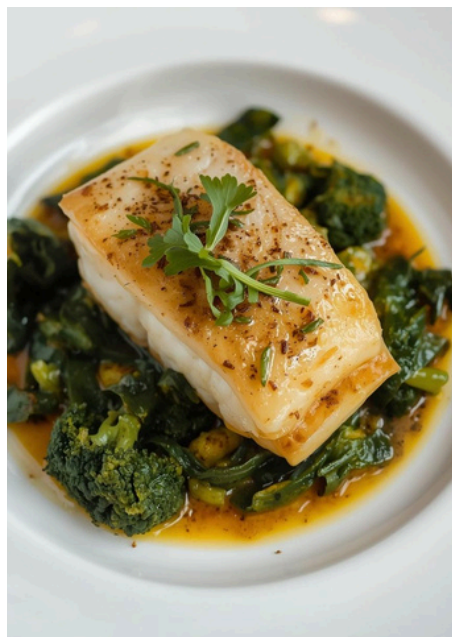
Preriscalda il forno a 180°C, prendi 2 filetti di trota salmonata e adagiali su una teglia con della carta forno. Condisci il pesce con un pizzico di sale, una macinata di pepe nero, uno spicchio d'aglio schiacciato e un mix di erbe aromatiche fresche (rosmarino o timo). Per una nota agrumata, grattugia la scorza di un limone non trattato direttamente sui filetti e irrorali con il succo di mezzo limone. Completa la preparazione con due cucchiaini di olio extravergine d'oliva distribuiti uniformemente. Se desideri un piatto più ricco, puoi aggiungere nella teglia anche dei pomodorini o delle fettine di patate tagliate molto sottili. Inforna la teglia e cuoci per circa 12-15', regolandoti in base allo spessore del pesce. Prima di servire, guarnisci con del prezzemolo fresco tritato e qualche fettina di limone fresco.



Gallinella in guazzetto mediterraneo

Ingredienti per 2-3 persone:

In una padella larga, scalda un po' d'olio extravergine d'oliva e fai soffriggere dolcemente uno spicchio d'aglio e un piccolo scalogno tritati finemente. Se lo gradisci, aggiungi un po' di peperoncino. Unisci 300g di pomodorini tagliati a metà (o dei pelati a pezzetti), aggiusta di sale e lascia cuocere per circa 5-7', finché non iniziano a rilasciare il loro succo. Prendi la gallinella da circa 800g (già pulita e tagliata in tranci) e sistemala con cura nel sugo. Sfuma con mezzo bicchiere di vino bianco secco e lascia evaporare l'alcol a fiamma vivace. Versa un mestolino di acqua calda o di fumetto di pesce, copri la padella e prosegui la cottura a fuoco medio per circa 12-15', a seconda della grandezza dei pezzi. A fine cottura, regola di sale e pepe, quindi cospargi con abbondante prezzemolo fresco tritato. Servi la gallinella ben calda, magari accompagnandola con delle fette di pane tostato per raccogliere il saporito sughetto.



Filetti di spigola su cime di rapa

Ingredienti per 2 persone:

Pulisci 400 gr di cime di rapa eliminando i gambi più duri e lavale. Sbollentale in acqua salata per 3-4'. In una padella capiente scalda un filo di olio extravergine d'oliva con 1 spicchio d'aglio schiacciato e, se gradito, un pizzico di peperoncino. Aggiungi le cime di rapa, regola di sale e lasciale stufare per 8-10' con coperchio, aggiungendo se necessario un goccio d'acqua. Incidi leggermente la pelle di 2 filetti di spigola. Scalda una padella antiaderente con pochissimo olio e adagia la spigola dalla parte della pelle. Cuoci per 3-4' fino a quando la pelle risulta croccante e dorata. Gira i filetti, sfuma con un cucchiaino di vino bianco e completa la cottura per circa 1'. Regola di sale solo alla fine. Disponi al centro del piatto una base di cime di rapa. Adagia sopra il filetto di spigola, completa con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo e, se gradita, una leggera grattugiata di scorza di limone per dare freschezza.



Camille alle carote e arancia

Ingredienti per 10-12 tortine

Per iniziare, metti 200g di carote (peso pulito) in un mixer insieme a 50ml di succo d'arancia (o latte vegetale) e frulla bene fino a ottenere una crema liscia. In una ciotola, versa la crema di carote appena preparata e aggiungi 120g di zucchero di canna e 80ml di olio di semi. Mescola per amalgamare poi profuma l'impasto con la scorza grattugiata di un'arancia bio e un po' di sale. Incorpora gradualmente 200g di farina 00 e una bustina di lievito per dolci già setacciati. Lavora il composto con cura fino a ottenere un impasto liscio e morbido. Distribuisci l'impasto negli stampi a semisfera (quelli tipici delle camille) o in dei pirottini da muffin, riempiendoli per circa tre quarti. Cuoci in forno statico preriscaldato a 170°C per 20-25'. Sforna e lascia raffreddare le tortine su una gratella e rifinisci con una spolverata di zucchero a velo.



Ricetta vegana: verza stufata con ceci e curcuma

Ingredienti per 2-3 persone:

Prendi mezza verza, elimina le foglie esterne più coriacee, lavala con cura e tagliala a striscioline sottili. In una padella capiente, scalda due cucchiaini di olio extravergine d'oliva e fai soffriggere a fuoco dolce una cipolla piccola e uno spicchio d'aglio tritati finemente. Aggiungi la verza nella padella, mescola bene e lasciala appassire per circa 5'. Unisci un cucchiaino di curcuma, una generosa macinata di pepe nero e 240g di ceci già cotti, precedentemente scolati e risciacquati dal loro liquido di governo. Versa un mestolino di brodo vegetale caldo (o acqua), copri con un coperchio e prosegui la cottura per 20-25', mescolando di tanto in tanto affinché i sapori si amalgamino. Verso la fine, regola di sale e, se gradisci un tocco piccante o aromatico, aggiungi del peperoncino o della paprika affumicata. Togli il coperchio alla fine per far restringere il fondo di cottura.



Insalata kiwi, avocado e ceci croccanti

Scola 150 gr di ceci cotti, asciugali bene e saltali in padella con olio, sale e paprika affumicata finché diventano dorati e croccanti. Sbuccia 3 kiwi maturi ma sodi e tagliali a fettine. Taglia 1 avocado a cubetti, irrori subito con limone. In una ciotola unisci insalata, per esempio songino o rucola, kiwi e avocado. Aggiungi i ceci caldi e 1 cucchiaino di semi di sesamo o zucca. Condisci con olio, sale e pepe.



CHEF

Donato Carra





La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili

www.borsadellaspesa.it

powered by



BMTI