





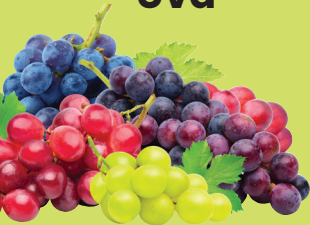





Frutta e Verdura Autunnale

	MODALITÀ DI CONSERVAZIONE	CONSIGLI IN CUCINA
Bieta 	Conservalo in frigo nel cassetto della verdura e in un sacchetto di carta che aiuta ad assorbire l'umidità in eccesso. Attenzione agli sbalzi di temperatura che potrebbero farla appassire.	Lavala bene e tagliala finemente, cuocila rapidamente in padella con olio, pepe, uno spicchio d'aglio e un po' d'acqua. Adagiala su del pane tostato con un filetto di alicie sott'olio.
Indivia 	Riposta in frigorifero si mantiene anche per una settimana all'interno di un sacchetto chiuso. Mantienila al riparo dalla luce per evitare che diventi verde.	Ottima sia cotta che cruda, provala in insalata con spicchi di arancia, olive nere e gomasio alle erbe, o per un aperitivo con del patè d'olive.
Zucca 	È uno di quei vegetali che si conserva addirittura per mesi. Importante condizione affinché si mantengano così a lungo è posizionarle in un luogo non troppo umido e fresco.	Magnifica base per vellutate o zuppe. Taglia la polpa a dadini e cuocila con brodo vegetale. Una volta ammorbidita frullala e aggiungi del succo di arancia dei semi oleaginosi.
Sedano Rapa 	Può essere conservato fino ad una ventina di giorni in frigorifero all'interno di un sacchetto di carta, da sostituire se dovesse risultare troppo umido dopo qualche giorno.	Sbuccialo, taglialo a cubotti e cuocilo a vapore. Poi condisci con olio, rosmarino, pepe e un pizzico di sale o gomasio. Sfizioso anche come base di un purè con patate e topinambur.
Radicchio 	Conservalo in frigorifero. L'ideale è mantenere umida la parte che in origine era vicina alle radici, se possibile in un contenitore con poca acqua sul fondo come si fa con i fiori.	Ottimo ingrediente da utilizzare per comporre dei condimenti per paste o risotti. Sfizioso anche accompagnato con frutta secca in granella come nocciole o noci.
Rapa 	Può essere conservata fresca in frigo anche per settimane, ad eccezione delle cime che sono più delicate. Si può anche congelare, dopo averla fatta bollire per qualche minuto.	Provala tagliata a fettine sottilissime e marinata con succo di limone, olio, pepe ed erba cipollina tritata. Gustosa anche nei piatti cotti a fuoco lento come lo stufato di verdure.
Sedano 	Va mantenuto sempre abbastanza umido. Conservalo in frigo avvolto da carta assorbente leggermente bagnata. Dopo averlo lessato, può essere conservato anche in congelatore.	È una delle basi della cucina mediterranea. Ottimo crudo, utilizzato come appoggio per un finger food con caprino e frutta secca, o all'interno del gazpacho con pomodori e cetrioli.


Frutta e Verdura Autunnale

	MODALITÀ DI CONSERVAZIONE	CONSIGLI IN CUCINA
Melagrana 	Conservabile per diverse settimane anche fuori frigo purché in ambiente asciutto e fresco. Per prolungarne la conservazione si possono sgranare i chicchi e congelarli in sacchetti.	I semi si prestano bene con piatti a base di carne, sia rossa che bianca. Provali con il pollo e aggiungili direttamente in cottura quando cuoci delle fettine di pollo in padella.
Fico 	Sono molto delicati e tendono a deteriorarsi rapidamente. Conservali in frigorifero in un contenitore con della carta assorbente, cambiandola possibilmente ogni due giorni.	Magnifici come accompagnamento a salumi, come il prosciutto crudo, o con formaggi stagionati, grazie al contrasto con la loro forte sapidità.
Uva 	Riposta in frigorifero all'interno di un sacchetto di carta si conserva per circa una settimana. Non lasciarla fuori dal frigorifero per lunghi periodi, in quanto marcisce molto in fretta.	Oltre a essere gustata a fine pasto, si presta bene per innumerevoli ricette salate, soprattutto con carne di maiale. Prova ad aggiungerla durante la cottura a delle fettine di lonza.
Caco 	Mantienili in un contenitore che permetta il passaggio di aria, idealmente in un cesto di vimini, in un luogo fresco non eccessivamente umido, evitando la luce diretta del sole.	Semplice ma di grande effetto: privalo della buccia, ricava la polpa e frullala, aggiungi della cannella in polvere e versa in un bicchiere aggiungendo della granella di mandorle.
Mela 	Conservabile sia in frigorifero che a temperatura ambiente. L'unica accortezza è tenerla separata da altri frutti o verdura in quanto fa maturare più velocemente gli altri vegetali.	Base perfetta per estratti o centrifugati di verdura e frutta. Il suo sapore dolce tende a mediare anche la presenza di verdura dal gusto più amarognolo come il radicchio o l'indivia.
Castagna 	Una volta acquistate, si conservano per lunghi periodi in ambiente asciutto e fresco in un contenitore che permetta il passaggio di aria (sacco o rete).	Prova ad aggiungere alcune castagne precedentemente cotte e sbucciate in una zuppa di verdura o falle rosolare con dello scalogno in accompagnamento a un filetto di maiale.








Frutta e Verdura Invernale

	MODALITÀ DI CONSERVAZIONE	CONSIGLI IN CUCINA
Broccolo 	In frigo avvolgendo la parte superiore con carta da cucina umida si conserva 3 giorni o per 5 se posto nel cassetto. Meglio evitare i contenitori ermetici.	Ottimo cotto a vapore e frullato con un cucchiaio di ricotta, una manciata di noci e qualche foglia di maggiorana: un pesto per condire la pasta o farcire una bruschetta.
Carciofo 	Da conservare in acqua acidulata in frigo per evitare che anneriscano oppure in carta leggermente inumidita per un massimo di 2 giorni.	I gambi possono essere utilizzati per la preparazione di brodi o fondi di cottura.
Porro 	Si conserva per 6 giorni circa in frigorifero: va eliminata la parte verde e avvolta la parte bianca con carta da cucina inumidita.	Delizioso stufato dolcemente con un filo di olio extra vergine d'oliva e sbattuto con delle uova come farcia sfiziosa per dei toast integrali.
Finocchio 	Conservabile anche fuori frigo, in una cassetta di legno in un luogo fresco (max 6 °C), buio e non troppo umido per circa tre settimane.	Le barbe del finocchio essiccate si possono usare per un gomasio fatto in casa, tritandone una manciata assieme a 140 g di sesamo e 20 g di sale marino integrale.
Cavolo Verza 	Per evitare che perda tutta la vitamina C meglio cuocere il cavolo verza intero e poi eventualmente riporlo in frigo o in freezer per usi successivi.	Buonissimo anche cotto in forno ventilato a 160 °C per 15 minuti, come delle chips. Condisci con paprica dolce e un filo d'olio extra vergine di oliva.
Cavolo Viola 	Si conserva molto bene nel cassetto del frigorifero dedicato alla frutta e verdura anche per due settimane. Qualora dovessi conservarlo dopo averlo tagliato, copriilo con pellicola da cucina.	Ottimo a vapore e poi frullato con del brodo vegetale per una vellutata colorata e alternativa.
Cavoletto di Bruxelles 	Si conservano in freezer, dopo averli cotti a vapore per 5 minuti e fatti raffreddare bene.	Da provare tagliato sottilmente e mangiato crudo con una mela a dadini, una manciata di mandorle a lamelle leggermente tostate e una vinaigrette alla senape.

Frutta e Verdura Invernale

	MODALITÀ DI CONSERVAZIONE	CONSIGLI IN CUCINA
Cavolfiore 	Sbollenta per pochi minuti le cimette, scolale e bagnale in acqua fredda per arrestare la cottura. Asciugale bene, porzionale e congelale per un futuro utilizzo.	Buonissimo non solo cotto ma anche crudo: marinato con qualche goccia di aceto di vino e condito con un trito di aglio, alici e prezzemolo.
Kiwi 	Conservabile in luogo fresco e buio, in cassette di legno, prelevando ogni 15 giorni i frutti più maturi. Far maturare a temperatura ambiente o, se già maturo, in frigo in sacchetti di carta.	Ottimo per spiedini super golosi se immerso nel cioccolato fondente fuso e poi nella granella di frutta secca mista.
Arancia 	Si conservano per un paio di mesi in cassettoni di legno in un luogo fresco e buio, lontano dalla luce diretta del sole.	Con il succo di un'arancia si possono marinare le fettine di pollo prima della cottura regalando un tocco di freschezza alla semplice carne bianca.
Mandarino 	Deperisce molto più facilmente rispetto agli altri agrumi. Meglio tenerlo in sacchetti traforati in frigorifero per pochi giorni.	Il succo del mandarino è ideale come dressing per le insalate: emulsionane due cucchiaini con un paio di cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale marino integrale e pepe nero.
Pera 	Da conservare in sacchetti di carta per trattenere l'umidità prodotta naturalmente dal frutto e prevenirne l'avvizzimento.	Deliziosa come dessert veloce: spolvera la pera cannella e una manciata di mandorle a lamelle.
Pompelmo 	Conservalo nel cassetto per la frutta del frigorifero anche per 2/3 settimane. Evita i contenitori sigillati con coperchio perché raccolgono la condensa e favoriscono l'insorgere della muffa.	Ottimo per rafforzare il sistema immunitario se spremuto con arancia e zenzero.







Frutta e Verdura Primaveraile

	MODALITÀ DI CONSERVAZIONE	CONSIGLI IN CUCINA
Asparago 	Conserva gli asparagi in frigorifero per una settimana al massimo.	È fantastico anche crudo: gustalo tagliato a fettine sottilissime e marinate per 30 minuti con olio, succo di limone ed erbe aromatiche a piacere.
Carota 	Tieni le carote in frigo per conservarle al meglio. Non metterle vicino ai pomodori e alle mele perché tendono a diventare amare.	Conferisce colore e sapore naturalmente dolce ai tuoi estratti e centrifugati. La purea di carota può essere utilizzata per dolcificare torte e biscotti al posto dello zucchero.
Lattuga 	Avvolgi la lattuga con della carta da forno o con un tovagliolo di carta per togliere l'umidità per conservarle più a lungo. Non utilizzare involucri di plastica.	L'hai mai provata in una vellutata? Cuocila a vapore e poi frullala con del brodo vegetale. Ottima anche per freschi involtini o per un pesto originale.
Cipolla 	Non tenere le cipolle vicino alle patate, tendono a germogliare più velocemente. Se vuoi conservarle a lungo tienile appese libere in un luogo asciutto e fresco.	È la regina dei soffritti ma occhio all'olio! Cuocila a bassa temperatura per evitare di perdere per strada tutte le sue magnifiche proprietà.
Rucola 	Conserva la rucola in frigorifero nello scompartimento per le verdure non più di 2 o 3 giorni.	Provala, in sostituzione del basilico, per fare un pesto alternativo con olio extra vergine di oliva e mandorle.
Ravanello 	Conservalo in frigorifero nello scompartimento per la frutta e verdura per massimo 3 o 4 giorni.	Fresco e pungente è un protagonista delle insalate primaverili. Del ravanello siamo abituati a mangiare la radice, ma anche le foglie sono buone in insalata o nelle zuppe.
Fragola 	Riponi le fragole in frigorifero e mangiale entro un paio di giorni.	Riesce a dare vivacità a piatti dolci e salati. Per esempio, abbinala all'asparago e sperimenta un nuovo sapore.

Frutta e Verdura Estiva

	MODALITÀ DI CONSERVAZIONE	CONSIGLI IN CUCINA
Melanzana 	Tende ad appassire velocemente: conservala tra i 16/18 °C in un sacchetto di carta, al riparo da luce e umidità. In frigorifero è opportuno non superare i 4/5 giorni di conservazione.	Provala cotta intera in forno a bassa temperatura (120 °C), dopo aver effettuato qualche foro sulla buccia. Tagliala a metà, estrai la polpa, tritala, aggiungi erbe aromatiche e spalmala.
Cetriolo 	Conservalo in frigorifero per non più di 3/4 giorni tenendolo separato da altri alimenti, come melone, banane o pomodori.	Provalo in abbinamento a qualche frutto di stagione in un frullato o in un centrifugato: conferirà una freschezza unica.
Peperone 	Non lavarlo sino all'utilizzo e conservalo in frigorifero nella parte bassa possibilmente chiuso in un sacchetto.	Taglialo a fiammifero e mettilo a marinare per 30 minuti con succo di limone, olio, pepe e un pizzico di gomasio alle erbe.
Zucchini 	È un ortaggio sensibile: va conservata a 16/18 °C massimo in un sacchetto di carta. In frigorifero, meglio non superare i 4/5 giorni di conservazione.	Provala tagliata a dadini e cotta rapidamente a vapore, condisci con delle foglie di menta fresca tritate e mandorle.
Pomodoro 	Se vuoi rallentarne la maturazione, conservalo in frigorifero per qualche giorno. Se rimane fuori dal frigo, meglio riporlo all'interno di una busta di carta.	L'ideale è alternare il consumo di pomodoro cotto e crudo: solo in questo modo puoi sfruttare al massimo tutti i suoi benefici.
Fagiolini 	Si conserva bene in frigorifero per 3/4 giorni senza perdere nutrienti e sapore. Puoi anche congelarlo dopo averlo ben lavato, sbollentato per un paio di minuti in acqua bollente, scolato e raffreddato.	Se cotto a vapore, mantiene di più il suo gusto e aroma. Puoi anche saltarlo poi rapidamente in padella, da provare con scalogno e un'alice sottolio.
Albicocca 	Conservala fuori dal frigo se non è ancora del tutto matura. Se ben matura, invece, conservala in frigorifero. Per gustarla al meglio, preleva almeno un'ora prima del consumo.	Frulla qualche albicocca con un frullatore a immersione assieme a una foglia di menta, versa la purea negli stampini per ghiaccioli e via in freezer.

Frutta e Verdura Estiva

	MODALITÀ DI CONSERVAZIONE	CONSIGLI IN CUCINA
Anguria 	Se intera, l'ideale è conservarla in ambiente fresco (ad esempio in cantina). Se è affettata, conservala in frigorifero riparando la parte priva di buccia con la pellicola.	Per dei finger food accattivanti, taglia l'anguria a cubotti, scavali con un cucchiaino e riempi di caprino fresco e granella di nocciole.
Melone 	In frigo si conserva anche per una settimana; se già tagliato, riponilo in un contenitore per alimenti (meglio di vetro), e si conserverà per 2 giorni. Tienilo lontano dalle altre verdure.	Prova a utilizzarlo come ingrediente per un risotto di scampi e lime: il sapore sarà entusiasmante.
Prugna 	Conservalo in un luogo fresco e asciutto, o in frigorifero, ma sempre all'interno di un sacchetto di carta.	Per una versione golosa tagliala a metà, leva il nocciolo e farciscila con ricotta e prosciutto crudo.
Pesca 	Conservalo fuori dal frigo se non è ancora matura, altrimenti riponilo in frigorifero. Per gustarla al meglio, tienila a temperatura ambiente per circa un'ora prima del consumo.	Tagliala a fettine e usale per aromatizzare dell'acqua assieme a qualche foglia di mentuccia fresca.
Frutti di Bosco 	Conservali nella loro confezione di acquisto in frigorifero. Alla base c'è un tappetino che assorbe l'eccesso di umidità evitando la formazione di muffe.	Provali a colazione con yogurt greco, frutta secca in granella, cereali soffiati e scaglie di cioccolato.
Ciliegia 	Conservalo in frigorifero in un contenitore di vetro o di ceramica. Lavala solo prima del consumo.	Si presta anche per preparazioni salate: provala con il pollo e il tacchino. Aggiungine una manciata in cottura per conferire colore e profumi nuovi.