

Che cosa si raccoglie IN AUTUNNO?



In autunno la natura dà il meglio di sé: i boschi si riempiono di colori caldi e le foglie che cadono sembrano danzare come ballerine. L'autunno è uno spettacolo per gli occhi, ma anche per il palato: durante l'estate frutta e verdure hanno fatto il pieno di luce e calore, diventando dolci, succose e pronte per essere colte e gustate.

In autunno c'è frutta e verdura in abbondanza e a volte non riusciamo a consumarla tutta. Questo è il momento migliore per dedicarsi alle provviste per l'inverno, quando nei campi non cresce molto. Per esempio possiamo usare la frutta per preparare una confettura oppure mettere le verdure in conserva per farle durare più a lungo.

Autunno. tempo
Di CONSERVE

AUTUNNO

settembre · ottobre · novembre

- Coste
- Ramolaccio
- Pere
- Uva
- Mele
- Pastinaca
- Cavolo riccio
- Cavolo
- Kiwi
- Prezzemolo da radice
- Cavolo cinese
- Cipolle
- Rafano
- Zenzero
- Barbabietola
- Salvia
- Aneto
- Dragoncello
- Porro
- Zucca
- Ramolaccio nero
- Patate dolci
- Patate
- Verza
- Spinaci
- Cavolo a punta
- Topinambur
- Fagiolini rampicanti
- Carote
- Scorzonera
- Portulaca
- Rucola
- Lattuga cappuccio
- Cicoria bianca di Milano
- Lattuga iceberg

INSALATE

VERDURA

FRUTTA

ERBE AROMATICHE

Stagione di raccolta in Svizzera: queste varietà di frutta, verdura, insalate ed erbe aromatiche crescono nei campi svizzeri durante l'autunno.

Tante altre interessanti nozioni di cucina su littlefooby.ch/nozioni