

I prodotti di stagione sono essenziali per la salute e l'ambiente. Mangiarli significa nutrirsi di alimenti freschi e ricchi di nutrienti, oltre che sostenere l'agricoltura locale riducendo la dipendenza da importazioni e le emissioni di carbonio dovute al trasporto. Questo approccio preserva la biodiversità agricola e valorizza le tradizioni culinarie locali, promuovendo un sistema alimentare più sostenibile.

Qui riporto alcuni degli ingredienti che potrebbero ispirarti.

Novembre

- **Frutta:**
 - *Clementine e Mandarini:* Agrumi dolci e succosi.
 - *Castagne:* Ottime arrostate, simbolo dell'autunno.
- **Verdura:**
 - *Porri:* Perfetti per zuppe e contorni.
 - *Radicchio:* Aggiunge un tocco amaro e croccante ai piatti.
 - *Carciofi:* Ottimi sia crudi che cotti.

Dicembre

- **Frutta:**
 - *Pere:* Varietà come la Abate o la Kaiser.
 - *Arance:* Inizio della stagione degli agrumi.
- **Verdura:**
 - *Cavolo Nero:* Tipico della Toscana, ottimo per zuppe.
 - *Patate:* Versatili e fondamentali per molti piatti.
 - *Cavolo di Bruxelles:* Perfetto per contorni festivi.

Gennaio

- **Frutta:**
 - *Kiwi:* Ricco di vitamina C e ideale per frullati.
 - *Citrus:* Continuano ad essere disponibili, come limoni e pompelmi.
- **Verdura:**
 - *Finocchi:* Freschi e croccanti, ottimi in insalata.
 - *Lenticchie:* Un legume tipico del periodo, spesso associato al Capodanno.
 - *Verza:* Ottima per stufati e minestre.