

isparmio energia di Safari

ai clic per avviare il plugin Flash



**SU TUTTA LA GAMMA
GPL E METANO**


[HOME](#) [INFORMARSI](#) [ABITARE](#) [CONSUMARE](#) [MANGIARE](#) [MUOVERSI](#) [VIAGGIARE](#) [VIVERE](#) [TECNO](#) [SPAZI VERDI](#) [FORUM!](#) [VIDEO](#)

Frutta e Verdura di Stagione: la Spesa di Marzo

Scritto Da Gloria Mastrantonio

Creato 03 Marzo 2014

Mi piace Condividi < 325mila

Piu' informazioni su: [spesa di stagione](#) [frutta e verdura](#) [frutta di stagione](#)
[spinaci](#) [agretti](#) [avocado](#)



Frutta e verdura di stagione - Marzo è il mese in cui la primavera entrerà nelle nostre case con i suoi colori, odori e soprattutto gustosi sapori, tanto attesi durante questo interminabile **inverno**. Lasciate finalmente il freddo alle spalle, accogliamo a braccia aperte la **stagione primaverile** che con i suoi primi caldi tiepidi, farà germogliare i semi piantati con tanta cura nel nostro piccolo **orto sul balcone**.



CREAZIONI ARTIGIANALI
DA TUTTO L MONDO

[SCOPRI I PRODOTTI >](#)

► Ma cosa potremo invece mettere nel piatto in questo mese?

VERDURA

Agretti

CERCA

Risparmio energia di Safari
Fai clic per avviare il plugin Flash



ULTIME NOTIZIE



Allarme amianto oltre che arsenico per l'acqua di Roma Nord
in Acqua



Francia: 25 centesimi a km per chi va al lavoro in bici
in Bici



Rifiuti: Conai e Cnr insieme per riciclare meglio plastica e...

in Rifiuti & Riciclaggio



Compost Island: le isole per compostare i rifiuti organici di...

in Rifiuti & Riciclaggio



Maglioncini cercansi per salvare i pinguini dal petrolio
in Animali

DAI BLOG



Gli antichi orti urbani di Parigi recuperati dai cittad...



Primavera: Holi, il Festival dei Colori...

Un secondo al giorno: la guerra negli occhi dei bambini...



O meglio chiamati "Barba di Frate", gli **agretti** non sono altro che le piantine giovani della **Salsola soda**, una pianta appartenente alla famiglia delle Chenopodiaceae, di origine mediterranea.

Molto diffusi nella cucina italiana, gli agretti, possono essere consumati **cotti al vapore** o lessati e poi conditi anche semplicemente con dell'olio, aglio, sale e limone.

Ricchissimi di potassio, calcio e vitamine C e B3, queste saporite piantine, sono particolarmente depurative, diuretiche e rimineralizzanti. Proprio grazie a tali proprietà, in questa stagione sarebbe opportuno consumarli regolarmente.

Spinaci



Dal caratteristico sapore leggermente amaro e metallico gli Spinaci "*o si amano o si odiano*". Anche se per lo più disponibili in tutto l'anno, è proprio in questo periodo però che possiamo trovarne di più freschi e saporiti, soprattutto della **varietà a foglia piccola** adatti a veloci insalate crude. Ben noti per le qualità nutrizionali, gli spinaci contengono **elevati livelli di ferro e calcio**, ma la presenza dell'**acido ossalico** che lega i due minerali, ha come conseguenza che questi non possano essere assorbiti dal corpo.

Ma dall'alto contenuto di **vitamine A e C**, questa verdura, a foglia verde, è **antiossidante** e strabocante di acido folico, indispensabile soprattutto per le donne in gravidanza.

Cipolline



Gli ultimi cacciatori di miele nelle foto di Andrew New...



Fumo negli occhi....



greenMe.it: sarò buon* con la Terra

YouTube 849

SOCIAL

greenMe.it: sarò buon* con la Terra
Mi piace

greenMe.it: sarò buon* con la Terra piace a 325.346 persone.

<img alt="Profile picture 9



Da aggiungere alle fresche insalate dei primi caldi, le **Cipolline possono essere mangiate crude**, mantenendo così tutte le proprietà nutrizionali, o semplicemente scottate per dargli quel sapore vibrante e croccante, che le caratterizza rispetto alle cipolle normali.

Tenere e gustose, le cipolline (ottime se in agrodolce o sotto aceto), sono semplicemente cipolle bianche, raccolte in giovane età, che appartengono alla stessa famiglia, dell'aglio, porro, scalogno ed erba cipollina. Sono un'ottima **fondi vitamina B e C, acido folico e fibre**. Antiossidanti e contenenti flavonoidi, queste aiutano a proteggere l'organismo dal cancro e dalle malattie cardiache.

E ancora nel vostro cesto delle verdure per questo mese potete mettere:

barbabietola rossa

broccolo

cicoria

carote

sedano

fagioli

zucca

radicchio

finocchio

cavolfiore

carciofo

porro

cavolo verza

rapa

topinambur

cavolini di bruxelles

bietola

- L'AutoNobile
- Naturomania
- Passeggero Leggero
- Pensieri Verdi
- Radici
- Smart City
- Universo Green
- Vivere in Transizione
- ViviGreen



GUIDA GREEN

- Aziende Bio (3007)
- Aziende Eco (1484)
- Aziende Equo e Solidali (47)
- Editoria e Internet (71)
- Istituzioni e Associazioni (118)
- Persone Green (132)

FRUTTA

Avocado



Originario di una vasta zona geografica che si estende dalle montagne centrali ed occidentali del Messico, attraverso il Guatemala fino alle coste dell'Oceano Pacifico nell'America centrale, l'albero dell'Avocado può raggiungere anche i 15-20 metri d'altezza. Il frutto, leggermente allungato quasi rassomigliante a una pera, dalla polpa verde o gialla, è particolarmente ricco di beta-carotene e potassio. Ottimo idratante per la nostra pelle è l'olio che se ne ricava, ma non solo, infatti in cucina è l'avocado buonissimo, sia se consumato da solo in macedonie con altra frutta, o se aggiunto ad un po' di fresca lattuga.

Facile da coltivare possiamo far crescere **l'avocado anche sul nostro piccolo orto sul balcone**.

LEGGI anche:

[**Avocado: 10 modi per utilizzarlo in cucina o per la bellezza**](#)

[**Avocado: un frutto ricco di benefici per salute e bellezza -**](#)

Lime



Agrume del genere Citrus, il **Lime** è molto probabilmente un ibrido tra il cedro e il limone. Molto usato nella preparazione di cocktail, come l'intramontabile Mojito, l'essenza di questo frutto dal colore verdognolo, viene impiegato molto nell'industria cosmetica, soprattutto come profumo.

Ma non è da meno il suo **uso in cucina**, soprattutto come **sostituto del limone**, per macedonie o piatti di pesce.

Come tutti gli agrumi una un elevato contenuto di **Vitamina C** e Sali minerali. È un naturale antiacido gastrico, favorisce la digestione con proprietà toniche, rinfrescanti, antisettiche e per finire antibatteriche.

Per tutto il mese di Marzo possiamo ancora trovare:

arancia

mandarino

pere

kiwi**mele****frutta secca****mandarancio****pompelmo****limone****Gloria Mastrantonio**

Consiglia { 1,9mila }

Invia

Tweet { 56 }

8+1 { 20 }

64

Potrebbe interessarti anche:**Frittelle di Carnevale: la ricetta tradizionale dei tortelli...****Frutta e Verdura di Stagione: la Spesa di Febbraio...****10 zuppe invernali...****Dimagrire pancia**

marieclaire.it/Beauty

Look Novità, Fascino e Seduzione Consigli di Bellezza e Benessere

**Abbonati GRATIS alle Newsletter di greenMe.it** Verde quotidiano Newsletter settimanale

Nome

Email

 Privacy e Termini di Utilizzo

Iscriviti

Acqua Alcalina Ionizzata**Come eliminare le occhiaie****Aggiungi commento**

Le idee e le opinioni espresse dai lettori attraverso i commenti a non rappresentano in alcun modo l'opinione della redazione e dell'editore. Gli autori dei messaggi rispondono del loro contenuto.

Nome (richiesto)

E-Mail (richiesta)

3000 caratteri rimasti



Aggiorna

JComments**Network**

wellMe.it
NextMe
GreenBiz.it

Crediti

Chi siamo
la Redazione
Mktg & Pubblicità
Contatti
Invio Comunicati e/o Eventi
Collabora
Termini e Condizioni

ricerche in 1 click

rimedi naturali
usì alternativi
auto ibride
fotovoltaico
eolico
OGM
come coltivare
riciclo creativo
ricette vegetariane
ricette vegane

Copyright © 2009-2013 - GreenMe.it è Testata Giornalistica reg. Trib. Roma, n° 77/2009 del 26/02/2009 - p.iva 09152791001 Designed by JoomShaper

[Sitemap](#) [Vedere](#) [Scroll to Top](#)