



E BOOK
D'AUTUNNO

ORTO
CUCINA E DISPENSA

COSA TROVERAI NEL TUO E-BOOK

CHI SIAMO

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

LA DISPENSA D'AUTUNNO

RICETTE DI STAGIONE

POCO TEMPO PER CUCINARE?

NOVITA' PER TE



CHI SIAMO

LA NOSTRA E' UNA
STORIA DI FAMIGLIA.
L'OFFERTA DEL NOSTRO
FARMER MARKET VARIA
IN BASE AL RITMO
DELLE STAGIONI.

SEGUE LA NATURA
PRIMA DELLA DOMANDA



CHI SIAMO

TE LA FACCIAMO SEMPLICE,
ABBIAMO A CUORE 3
OBIETTIVI:

1. UN MODO ETICO E
SOSTENIBILE DI FARE
LA SPESA
2. UN MOMENTO DI
ATTENZIONE VERSO IL
CIBO CHE METTIAMO A
TAVOLA
3. IL CONTATTO CON IL
TERRITORIO IN CUI
VIVIAMO



SPESEA DI STAGIONE

INIZIAMO CON LA SELEZIONE DEI
PRODOTTI CHE NON DEVONO
MANCARE NELLA TUA SPESEA DI
STAGIONE

CLICCA QUI PER LA TUA SPESA DI

VERDURA E ORTAGGI

OTTOBRE



CICORIA

LA NOSTRA CICORIA A TAGLIO PROVIENE DA VALLERICCIA, ZONA SITUATA NEL CUORE DEI CASTELLI ROMANI, SU TERRENI RICCHI DI MINERALI CHE RIESCONO A TRASFERIRE AL PRODOTTO UN SAPORE UNICO.



BROCCOLI

RICCHISSIME DI VITAMINE E DI SALI MINERALI, LE INFINITE VARIETÀ DI CRUCIFERE SONO OTTIME SE GUSTATE IN ZUPPE E MINESTRE CALDE INVERNALI. POSSONO ESSERE CONSUMATE LESSE, ALL'AGRO, RIPASSATE IN PADELLA, GRATINATE CON LA PASTA OPPURE DA SOLE.



FUNGHI GALLETTI

I FUNGHI GALLETTI SONO I FUNGHI PIÙ CONOSCIUTI E APPREZZATI IN CUCINA. IL SUO CAPPELLO SI PRESENTA DI FORMA CONVESSA, DI COLORE GIALLO LISCIO E LUCIDO, CON I BORDI ONDULATI, COME LA CRESTA DI UN GALLO.



ZUCCA

SUPER VERSATILE, LA ZUCCA SI ESPRIME NELLA SUA MASSIMA BONTÀ A OTTOBRE SI PRESTA SIA A RICETTE DOLCI CHE SALATE.

NOVEMBRE



RADICCHIO
ESISTONO VARIETÀ DAL SAPORE AMAROGLIOLO ED ALTRE PIÙ DOLCI, QUASI TUTTE SONO CROCCANTI.
LE TIPOLOGIE DI RADICCHIO SI DIVIDONO ESSENZIALMENTE IN DUE GRANDI GRUPPI: QUELLI CON FOGLIE DAL COLORE ROSSO INTENSO E QUELLI CON FOGLIE VARIEGATE.



FUNGHI PORCINI
I FUNGHI PORCINI APPARTENGONO AL GENERE BOLETUS DELLA FAMIGLIA BOLETACEAE, CONSIDERATO INSIEME ALL'OVULO TRA I FRUTTI "SPONTANEI" DELLA TERRA A MAGGIOR VALORE ORGANOLETTICO.
SE IL PORCINO DI CASTAGNO È DI COLORE MARRONE MEDIO-SCURO, QUELLO DI QUERCIA È DI UN COLORE PIÙ INTENSO, MENTRE LE CONSISTENZE RIMANGONO SOSTANZIALMENTE INVARIATE.



CAVOLO NERO
IL CAVOLO NERO È UNA VERDURA A FOGLIA VERDE APPARTENENTE ALLA FAMIGLIA DELLE BRASSICACEE.
PRODOTTO NEI TERRENI DI VALLERICCIA E VELLETRI È UNA VERA SPECIALITÀ.



BIETA
LA NOSTRA BIETA A TAGLIO PROVIENE DA VALLERICCIA, ZONA SITUATA NEL CUORE DEI CASTELLI ROMANI, SU TERRENI RICCHI DI MINERALI CHE TRASFERISCONO AI PRODOTTI UN SAPORE UNICO.
RACCOLTA E CONSEGNATA NEI NOSTRI PUNTI VENDITA OGNI MATTINA FRESCHISSIMA.

DICEMBRE

LEGUMI

SEBBENE CONTENGANO ANCHE DEI CARBOIDRATI, VENGONO CONSIDERATI PRINCIPALMENTE COME FONTE PROTEICA, DA SOSTITUIRE ALMENO TRE VOLTE A SETTIMANA A CARNE, UOVA, FORMAGGI O PESCE. INOLTRE, SONO ECONOMICI E MOLTO VERSATILI IN CUCINA.



SCAROLA

L'INDIVIA SCAROLA È LA PIÙ DIFFUSA DELLE INDIVIE. È COLTIVATA IN CAMPO SU AMPI APPEZZAMENTI, PUÒ ESSERE LESSATA E SERVITA ALL'AGRO, CON OLIO E LIMONE, OPPURE ESSERE CONSUMATA SEMPLICEMENTE COME INSALATA ED ESSERE ARRICCHITA CON QUALSIASI INGREDIENTE A SECONDA DEI PROPRI GUSTI.



RAPE

LA BARBABIETOLA O RAPA ROSSA (BETA VULGARIS), APPARTENENTE ALLA FAMIGLIA DELLE CHENOPODIACEAE, È UN CONCENTRATO DI BENESSERE NATURALE E UN PREZIOSO ALLEATO DI CUORE, FEGATO, COLON E APPARATO VASCOLARE



CAVOLO ROSSO

QUESTO CAVOLO CAPPUCCIO SI APPREZZA AL MEGLIO TAGLIATO FINE FINE E MANGIATO CRUDO, DOPO UN LEGGERO CONDIMENTO A BASE DI OLIO, SALE E ACETO. QUELLO ROSSO È PARTICOLARMENTE BUONO PER LA DOLCEZZA CHE LA RENDE IDEALE CRUDO IN INSALATA.



CLICCA QUI PER LA TUA SPESA DI

FRUTTA

OTTOBRE



MELE

SGRANOCCHIATA PURA E SEMPLICE, GRATTATA PER I BEBÈ, FRULLATA, TRASFORMATA IN COMPOSTE, SUCCHI DI FRUTTA, STRUDEL E TORTE DI OGNI GENERE: LA MELA È IL FRUTTO VERSATILE PER ECCELLENZA!



FICHI NERI

APPARTENENTE ALLA FAMIGLIA DELLE MORACEAE E SONO ALTAMENTE ENERGETICI PER IL LORO CONTENUTO ZUCCHERINO, FORNENDO 47KCAL PER 100G. COSTITUITI PER L'82% DA ACQUA, CONTENGONO VITAMINE (A, B1, B2, B6, PP E C) E SALI MINERALI



CASTAGNE

OLTRE AD ESSERE BUONE SONO ANCHE PREZIOSE PER IL NOSTRO CORPO. SONO UN ALIMENTO DI ELEVATA QUALITÀ GRAZIE ALL'ALTA PERCENTUALE DI AMIDI ABBINATA AD UN DISCRETO CONTENUTO DI GRASSI, PROTEINE, SALI MINERALI E VITAMINE



NOCCIOLE

LE NOCCIOLE SONO UNA FONTE ECCELLENTE DI VITAMINE, MINERALI (POTASSIO, MAGNESIO FOSFORO E CALCIO), PROTEINE, FIBRE, ACIDI GRASSI ESSENZIALI (I COSIDDETTI ACIDI GRASSI "BUONI") E ANTIOSSIDANTI (

NOVEMBRE



MANDARINI

IL MANDARINO È MOLTO RICCO DI VITAMINA C, MA CONTIENE ANCHE VITAMINE DEL GRUPPO B, VITAMINA A, VITAMINA P, ACIDO FOLICO E DIVERSI MINERALI TRA CUI MAGNESIO, POTASSIO, CALCIO E FERRO. IL MANDARINO CONTIENE, INOLTRE, BROMO, SOSTANZA CHE FAVORISCE IL SONNO E IL RILASSAMENTO.



ARANCE

LA RICCHEZZA IN VITAMINA C ASSICURA UNA POTENTE ATTIVITÀ ANTISCORBUTICA, ANTIRADICALICA, OLTRE A POTENZIARE LE DIFESE IMMUNITARIE DELL'ORGANISMO. IL CONSUMO ABITUALE DI ARANCE FAVORISCE LA DIGESTIONE



KIWI

RICCO IN CARBOIDRATI, ZUCCHERI, FIBRE E MICRONUTRIENTI, MENTRE LE PROTEINE DEL KIWI E I GRASSI SONO PIUTTOSTO RIDOTTI. E' INOLTRE RICCO DI VITAMINA C, MINERALI E ANTIOSSIDANTI, CHE LO RENDONO UTILE PER CONTRASTARE E PREVENIRE ALCUNI DISTURBI



NOCI

UN TONICO DEL SISTEMA NERVOSO E POSSIEDE PROPRIETÀ ANTIANEMICHE, ANTISPASTICHE, SEDATIVE E ANTIINFIAMMATORIE. L'EFFETTO CARDIACO DELLE NOCI DIPENDE DALL'EQUILIBRIO IN ELETTROLITI E, SOPRATTUTTO, DALLA LORO AZIONE SUL TONO MUSCOLARE ED ELASTICO DEI VASI CHE FAVORISCONO LA CIRCOLAZIONE ARTERIOSA.

DICEMBRE

CLEMENTINE

IDEALE PER RAFFORZARE LE DIFESE IMMUNITARIE DURANTE IL PERIODO INVERNALE, SONO UN ALIMENTO RICCO DI FIBRE PER SUPPORTARE LA MOTILITÀ INTESTINALE. INOLTRE, È UNA MINIERA DI VITAMINE, IN PARTICOLARE QUELLE DEL GRUPPO C, E SALI MINERALI, COME FERRO, MAGNESIO E POTASSIO



FRUTTA SECCA

QUESTI FRUTTI HANNO POCA ACQUA, POCHI ZUCCHERI E UNA BUONA QUANTITÀ DI PROTEINE. LA FRUTTA SECCA A GUSCIO È MOLTO RICCA DI VITAMINA B ED E, DI CUI SONO NOTE LE PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI. INOLTRE, È RICCHISSIMA DI SALI MINERALI COME MAGNESIO, POTASSIO, FERRO, RAME, FOSFORO E CALCIO E DI FIBRE.



MELOGRANO

È RICCO DI POTENTI ANTIOSSIDANTI, COME L'ACIDO PUNICICO E LA PUNICALAGINA. ESERCITA UNA POTENTE ATTIVITÀ ANTINFIAMMATORIA. CONTRASTA LO SVILUPPO DEL CANCRO ALLA MAMMELLA E ALLA PROSTATA. MIGLIORA LA PRESSIONE ARTERIOSA.



CACHI

DOVREBBE ESSERE CONSUMATO CRUDO PER GARANTIRE UN BUON APPORTO IN TERMINI DI VITAMINE E SALI MINERALI, BENEFICIANDO DEL BUON EFFETTO VITAMINIZZANTE E RIMINERALIZZANTE. PER LA PRESENZA DEL POTASSIO, IL CACHI È CONSIDERATO UN BUON DIURETICO E DEPURATIVO, MENTRE IL COSPICUO CONTENUTO IN FIBRE RENDE IL FRUTTO UN OTTIMO RIMEDIO NATURALE CONTRO LA STITICHEZZA



DISPENSA D'AUTUNNO



CONSERVA



SOTT'OLIO



MIELE



CONFETTURE



SEMI



PRODOTTI
DA
FORNO

[CLICCA QUI PER VEDERE I PRODOTTI NELLO STORE](#)

3 RICETTE

PER MANGIARE SANO
MANTENENDO IL GUSTO
DELLA NATURA

VELLUTATA DI ZUCCA

INGREDIENTI:

- OLIO EVO 25 GR
- PORRO 30 GR
- CURCUMA 10 GR
- FRESCA O 3 GR IN POLVERE
- ZUCCA MOSCATA DI PROVENZA 0,750 KG
- CAROTE 0,3 KG
- PATATE 0,2 KG
- ACQUA 1 LT
- SEMI DI ZUCCA 50 G



PREPARAZIONE

- 1) LAVA LE VERDURE (VANNO COTTE TUTTE CON LA BUCCIA) ELIMINA SOLO I SEMI E TORSOLI
- 2) TAGLIA LA ZUCCA A DADI, LE PATATE A SPICCHI, LE CAROTE IN 4, IL PORRO A TOCCHI E LA CURCUMA A FETTE
- 3) CONDISCI LE VERDURE CON L'OLIO EVO E UN PIZZICO DI SALE
- 4) RIVESTI 2 TEGLIE CON CARTA DA FORNO
- 5) DISPONI LA ZUCCA SU UNA TEGLIA E LE ALTRE VERDURE SULL'ALTRA
- 6) CUOCI IN FORNO VENTILATO GIÀ CALDO A 220°C PER 20/25 MINUTI (FINO A DORATURA)
- 7) MENTRE LE VERDURE CUOCIONO IN FORNO PORTA AD EBOLLIZIONE UNA CASSERUOLA CON 1 LT DI ACQUA LEGGERMENTE SALATA
- 8) SFORNA LE VERDURE E METTILE TUTTE DENTRO L'ACQUA BOLLENTE POI PORTA IL TUTTO AD EBOLLIZIONE E MANTIENI IL BOLLORE LEGGERO PER 10 MINUTI
- 9) REGOLA DI SALE E AGGIUNGI LA CURCUMA, POI FRULLA CON MINIPIMER AD IMMERSIONE FINO AD OTTENERE UNA VELLUTATA LISCIA E DENSA
- 10) A QUESTO PUNTO FAI TOSTARE I SEMI DI ZUCCA IN PADELLA ANTIADERENTE A FUOCO DOLCE, IMPIATTA E DECORA AGGIUNGENDO UN FILO D'OLIO

ZUPPA DI LEGUMI

INGREDIENTI:

- OLIO EVO
- CIPOLLA
- SEDANO
- CAROTE
- UN PIZZICO DI PEPERONCINO
- MISTO LEGUMI DI ORTO
CUCINA E DISPENSA:
FAGIOLI, BORLOTTI E
CANNELLINI
- ORZO, FARRO, PISELLI,
LENTICCHIA
- ACQUA
- E UN PIZZICO DI SALE



PREPARAZIONE

1. LAVA I LEGUMI
2. PREPARA IL SOFFRITTO CON CAROTE CIPOLLA E SEDANO
3. METTI L'OLIO IN PADELLA E AGGIUNGI IL PREPARATO PER IL SOFFRITTO A FIAMMA VIVACE MA NON TROPPO ALTA.
4. GIRA COSTANTEMENTE IL TUTTO
5. AGGIUNGERE I LEGUMI ED IL PEPERONCINO E LASCIARE INSAPORIRE 2 MINUTI
6. AGGIUNGI L'ACQUA
7. LASCIA BOLLIRE PER UN ORA E MEZZA
8. SERVI A PIACERE

FETTUCCINE AI PORCINI

INGREDIENTI:

- AGLIO
- FUNGHI PORCINI
- FETTUCCINE
- PREZZEMOLO



PREPARAZIONE

1. PULISCI BENE I FUNGHI, LA PARTE DEL CAPPELLO CON UNO STRACCIO UMIDO, E LA PARTE DEL GAMBO ANDANDO AD ELIMINARE UN POCHINO DI CORTECCIA PORTANDO VIA IL PEZZETTINO FINALE DI TERRA.

2. AFFETTALI E ADAGIALI IN UNA PADELLA CON GLI AGLI SBUCCIATI E LEGGERMENTE SCHIACCIATI, 3 CUCCHIAI DI OLIO EVO E TRIFOLATELI CON PREZZEMOLO PER 3 MASSIMO 5 MINUTI.

3. UNA VOLTA COTTE LE FETTUCCHINE SALTAIN PADELLA INSIEME AI FUNGHI A FUOCO LENTO, AMALGAMANDO IL TUTTO ROTEANDO LA PADELLA E FACENDO ATTENZIONE A NON ROMPERLE.

POCO TEMPO PER CUCINARE?

ABBIAMO PENSATO ANCHE A QUESTO!

SUL FARMER MARKET PUOI SCEGLIERE UNA
SELEZIONE DI VERDURE GIÀ PULITE E TAGLIATE
PRONTE PER LA COTTURA



....MA NON SOLO!

VISITA IL NOSTRO REPARTO DI GASTRONIMIA
E LA TUA CENA E' SERVITA!

COSTANTINO IL GRANDE

QUESTO È UN PIATTO A CUI TENIAMO PARTICOLARMENTE.
E' UN OMAGGIO A NOSTRO NONNO COSTANTINO, UN GRANDE
UOMO CHE CI HA TRASMESSO L'AMORE PER LA TERRA, HA
COLTIVATO LE SUE TERRE FINO ALL'ETÀ DI 90 ANNI!

UN PIATTO DI ORIGINE CONTADINA RIVISITATO IN CHIAVE
MODERNA: TRADIZIONE E INNOVAZIONE PER UN SAPORE
RICCO DI STORIA E PERSONALITÀ.

COSTANTINO IL GRANDE È REALIZZATO CON PATATE,
MELANZANE, ZUCCHINE, POMODORI SECCHI, CIPOLLA, OLIO,
PEPE, PEPERONCINO E CRUMBLE (CROCCANTE DI PANE
HOME MADE ALLE ERBE DI STAGIONE).

CONSIGLIO: SERVI IL TUO "COSTANTINO IL GRANDE" SU UN
LETTO DI MISTICANZA DI CAMPO, CHE DONA AL PIATTO
FRESCHEZZA E COLORE.



LE NOVITA' PER TE

New!

FIDELITY CARD IN ARRIVO

RACCOGLI PUNTI CON LA TUA SPESA A KM. 0
E SCOPRI TUTTI I VANTAGGI

CONSEGNA GRATUITA

SE TI ISCRIVI ALLA NEWS LETTER

CONSEGNAMO ANCHE SUL TUO **LUOGO DI
LAVORO!**



INIZIA ORA LA TUA SPESA A KM. 0
LA PRIMA CONSEGNA E' GRATUITA!

*L'uomo gli chiese: "Quanto rende la tua terra?
Il contadino rispose: "Il giusto".*