

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.



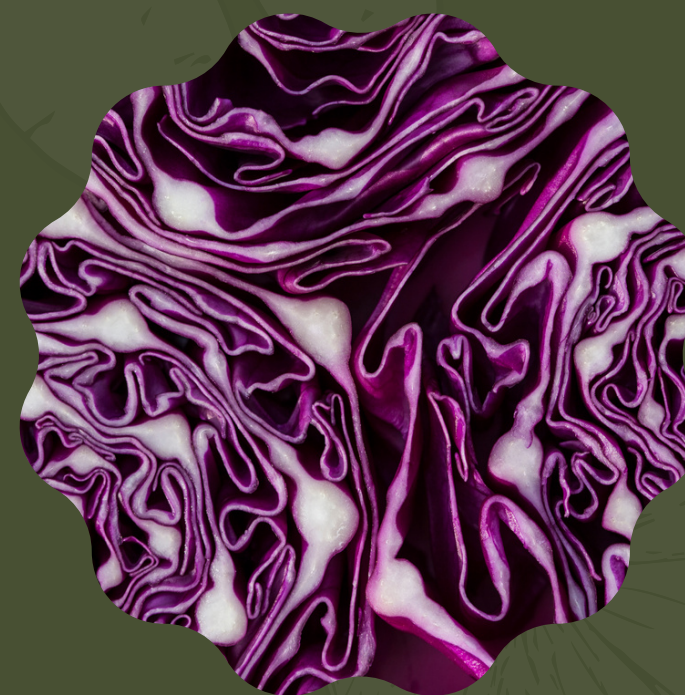
## RAPE

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 GIA' 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".*