

Lista della spesa di...

# Settembre

## Frutta di stagione:

- Anguria .....
- Avocado .....
- Cocco .....
- Dattero .....
- Fico e Fico d'India .....
- Mela .....
- Melone .....
- Melagrana .....
- Mirtillo .....
- Uva .....
- Pera .....
- Pesca .....
- Prugna .....

## Verdura di stagione:

- Broccolo .....
- Bietola .....
- Cavolo .....
- Cappero .....
- Carota .....
- Cetriolo .....
- Cipolla .....
- Lattuga .....
- Funghi .....
- Melanzane .....
- Pomodori .....
- Radicchio .....
- Sedano .....
- Spinaci .....
- Zucca .....

## Una piccola curiosità...

La melagrana

La melagrana è il frutto del melograno, un piccolo albero probabilmente originario della Persia.

I frutti sono composti da una scorza molto robusta e non commestibile, dalla colorazione rosso acceso.

All'interno la polpa è divisa in tanti piccoli grani delimitati da membrane bianche non commestibili. I grani eduli sono usati come ingrediente, condimento, decorazione oppure per la preparazione di succo, sciroppi o gelati.

Dal punto di vista nutrizionale la polpa della melagrana è composta prevalentemente da acqua e zuccheri ed è una buona fonte di potassio e vitamina C.

Una volta acquistata, la melagrana può essere conservata a temperatura ambiente per un paio di giorni o in frigorifero per qualche settimana.

**Note:** .....

.....  
.....  
.....