



QUINS ALIMENTS HE DE CONSUMIR DURANT LA TARDOR?

La natura és molt sàvia, i ens proporciona a cada estació els aliments que el nostre cos necessita:

- Verdures i tubercles d'arrel i/o rodones** com les cebes, les carbasses, les pastanagues, les xirivies, els naps, moniato, bolets...
- Verdures de fulla verda**, tant important per a la nostra salut, com les bledes, espinacs, les cols, les fulles de remolatxa...
- Fruites** com el raïm, la magrana, el codony, el caqui...
- Llegums**: cigrons, mongetes de tot tipus, llenties...
- Fruits secs**: nous, avellanes, ametlles...

Altres consells:

- Anar reduint els aliments crus i freds, i anar augmentant els més cuits i calents juntament amb coccions més llargues.
- Utilitzar **espècies** amb un toc picant per començar a escalfar el cos com el gingebre, la nou moscada, la canyella.

Idees de receptes de temporada

Crema de carbassa i moniato

Amanida d'espinacs, magrana o figues, nous i formatge de cabra

Xips de moniato al forn

Remenat d'ou amb bolets i alls tendres