

LISTA DELLA SPESA PER IL MENU DAL 23 AL 29 SETTEMBRE

CEREALI:

- mix di cereali (eventualmente di quelli "pronti in dodici minuti")
- 100 ml di quinoa
- riso tipo Venere
- 4 cucchiaini colmi di fiocchi di avena
- 4 cucchiaini colmi di farina integrale
- Fusilli
- 180 g di spaghetti spezzati o di pastina di grano duro
- pan grattato
- cous cous
- 250 g di miglio
- Farina di mais finissima (fioretto)
- 150 grammi farina di ceci
- 280 g di orzo decorticato

VERDURE:

- 11 zucchine
- 5 pomodori
- 2 cipolla bianca
- 2 cipolla dorata
- 2 cipolla rossa
- 1 testa d'aglio
- 2 porro
- 1 scalogno
- 2 cipollotti
- 8 carote
- Insalata
- 7-8 peperoni rossi tondi
- 700 g di cavolfiore
- 200 ml di passato pomodoro
- Fagiolini
- 1 patata
- 1 peperone giallo
- 500 g di cime di rapa
- Olive taggiasche
- un cespo di scarola
- 15 fiori di zucca
- Sedano
- 600 g di bietole da foglia

FRUTTA:

- 1 pera abate matura
- 1 limone
- 1 pesca gialla

FRUTTA SECCA/ESSICCATA:

- Uvetta
- Mandorle (scaglie)
- nocciole

LEGUMI:

- 2 tazze piselli
- 150 g ceci secchi
- 2 manciate di lenticchie rosse decorticate
- 250 g di fave secche

VARIE:

- Roselline secche (o essiccate provenienti dai vostri balconi fioriti);

ERBE AROMATICHE:

- Erba cipollina
- Rosmarino
- Basilico
- Maggiorana
- Salvia

DERIVATI:

- 300 g di ragù di seitan
- un vasetto di yogurt di soia
- 300 ml di besciamella di soia
- 200 g di tofu

CONDIMENTI:

- Olio EVO
- Sale integrale

SEMI:

- Sesamo

SPEZIE:

- Pepe
- Curcuma
- Zenzero
- Curry
- Peperoncino
- Noce moscata
- Bacche di ginepro