

2 Νοεμβρίου 2022

Νοέμβριος: Ποια προϊόντα είναι τώρα στην εποχή τους

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Καιρός για κάστανα και αμύγδαλα. Κηπευτικά, όπως τα λάχανα και τα σέλινα, είναι τώρα στα καλύτερά τους, ενώ στους πάγκους βρίσκουμε επίσης, φρέσκα ακτινίδια, ρόδια και λωτούς



Τα φρούτα του μήνα

Ολόφρεσκα είναι τα γλυκόξινα ακτινίδια, που συλλέγονται από Οκτώβρη μέχρι Δεκέμβρη - δοκιμάστε τα Πιερίας, Καβάλας και Ημαθίας. Τα περίφημα λαμπερά ρόδια Ερμιόνης, συναγωνίζονται εκείνα της Πέλλας και της Αργολίδας. Καιρός για φρέσκα αμύγδαλα και καρύδια νέας εσοδείας (ειδικά από τα ορεινά της Αχαΐας και της Αρκαδίας), αλλά και για κάστανα βολιώτικα και κρητικά μαρόνια. Τα αυστηρά εποχικά κυδώνια του Πηλίου είναι φημισμένα εξίσου με τα Αφράτα Θεσσαλονίκης. Ο Νοέμβρης είναι μήνας για κλημεντίνες, λωτούς και βέβαια για τα πρώτα χειμερινά πορτοκάλια: Μέρλιν, Ναβαλίνες και New Hall. Ποικιλία από γκρέιπφρουτ παράγει η Κόρινθος και η Κρήτη, και πολλών λογίων φρούτα του δάσους το Μέτσοβο, τα Τρίκαλα και η Εύβοια. Τα τελευταία φρέσκα αχλάδια της αγοράς είναι τα Passa Grassana και πλέον θα βρίσκουμε μόνο ψυγείου. Ομοίως, τώρα κυκλοφορούν τα τελευταία πράσινα, ορεινά ξινόμηλα Granny Smith και Mutsu. Σε ορισμένους μανάβηδες θα βρούμε όψιμα σταφύλια, σκεπαστά, όπως Σουλτανίνα Κρήτης και Κορινθίας και Σιδερίτη Πελοποννήσου.

Τα λαχανικά και οι καρποί της εποχής

Κουνουπίδια, κολοκύθες, λάχανα, μπρόκολα, σαλάτες, σέλινα, σπανάκια, ρόκα καλλιεργημένα και άγρια, νοστιμεύουν με τις χαμηλές θερμοκρασίες. Για τα λαχανικά των οποίων καταναλώνουμε τις ρίζες ο πάγκος των βιολογικών αγορών είναι μονόδρομος. Ιδιαίτερα επιβαρυνμένοι από ψεκασμούς είναι οι υπόγειοι

εποχικοί καρποί: καρότα, παντζάρια, πράσα, ραπανάκια, πατάτες και γλυκοπατάτες. Αναζητήστε επίσης σε κάποιους παραγωγούς νωπές ελιές σε διχτάκια.

Πηγή: gastronomos.gr