

# FRESCO & VARIO

*i surgelati di prima qualità*



Le offerte di  
*Ottobre*



## Rubrica di Salute & Benessere

# Un autunno tutta zucca!

L'autunno è arrivato, con le sue giornate uggiose, le sue foglie variopinte e le immancabili zucche: l'arancio della loro polpa, le rende un ingrediente perfetto per colorare moltissimi piatti di stagione, ma le loro proprietà e i loro impieghi vanno anche oltre all'aspetto culinario.

La polpa di zucca è un alimento dal bassissimo impatto calorico, nonostante il suo sapore dolce, ricca di acqua e fibre, ideale per accompagnare secondi piatti come contorno, ma anche per preparare zuppe, risotti, sughi o come ingrediente di composte di frutta e dolci. La grande quantità di acqua contenuta nella polpa, conferisce a questo ortaggio proprietà diuretiche e depurative, mentre il beta-carotene, responsabile del caratteristico colore, agisce come antiossidante con effetti benefici a livello di pelle, occhi e metabolismo lipidico.

Oltre alla polpa, è possibile mangiare anche i semi di zucca, tostati o essiccati, come snack sano e nutriente, ricchissimo



di acidi grassi insaturi oleico e linoleico oltre ad una buona concentrazione di vitamina E. I semi possono essere spremuti a freddo per ottenere un olio in cui si concentrano le componenti lipidiche benefiche appena citate. Inoltre, nell'olio, si concentrano i betasteroli, delle molecole dalla conformazione simile ad androgeni ed estrogeni; grazie a queste componenti l'olio di semi di zucca è utilizzato in fitoterapia per alleviare i sintomi legati all'ipertrofia prostatica benigna nell'uomo e alla menopausa nella donna. A queste proprietà, si aggiunge quella di antiparassitario e vermifugo, conosciute e sfruttate an-

che in tempi antichi, grazie al contenuto di cucurbitina. Infine, della zucca, è possibile mangiare anche la buccia! Ben lavata e separata dalla polpa, può essere messa in forno ed essiccata per creare delle chips sfiziose e sane, ricche di minerali e microelementi, ottime anche come aperitivo.

### **Esempio di pasto bilanciato:**

- 150 g di gnocchi di zucca con funghi misti
- 200 g di filetto di merluzzo al vapore
- 200 g di zucca al forno

### **Dott.ssa Martina Sanson**

Lauree magistrali in Farmacia e Scienze degli Alimenti e della Nutrizione Umana

## Ricetta del mese

A cura di Fresco&Vario

# Tagliata di tonno con crema di zucca



*Un frutto della terra incontra una prelibatezza del mare: la delicatezza del tonno si unisce alla dolcezza avvolgente della zucca, regina dell'autunno. Il risultato è un piatto leggero e gustoso, ideale per chi ama i sapori autentici di stagione, in una ricetta semplice e nutriente.*

**Autore:** Fresco e Vario

**Livello di difficoltà:** facile

**Tempo di preparazione:** 25 minuti

**Ingredienti per 5 porzioni:**

800 g circa di tonno pinne gialle chunks

600 g di zucca a cubetti Orogel

Olio extravergine d'oliva

Sale e pepe q.b.

Timo e prezzemolo

### Procedimento

1. Cuocere la zucca in casseruola con un filo di olio extravergine, sale, pepe e timo, finché risulta morbida. Frullare fino a ottenere una crema liscia e vellutata.
2. Tagliare il tonno a fette. Scaldare una piastra antiaderente e cuocere le fette per 1-2 minuti per lato, lasciandole rosate all'interno.
3. Affettare sottilmente il tonno e servirlo accanto alla crema di zucca.
4. Completare con un filo d'olio extravergine a crudo e decorare con foglioline di bieta o prezzemolo riccio, a piacere.

Riscopri i sapori della terra e le bontà del mare in un connubio raffinato e genuino.

Trovi questa e molte altre ricette negli appositi dispenser all'interno dei nostri punti vendita!

### ANTIPASTI E SALSE

Stinco suino alla brace 650 g	€ / conf	<del>8,49</del>	<b>7,49</b>
Filetti acciughe Cantabrico 50 g	€ / conf	<del>3,20</del>	<b>2,69</b>
Ragu' di cinghiale 220 g	€ / conf	<del>6,29</del>	<b>4,99</b>
Salsa ai gamberi 200 g	€ / conf	<del>2,49</del>	<b>2,19</b>
Sugo ai funghi porcini Biffi 190 g	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>



### PRIMI PIATTI

Zuppa proteica 450 g	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,69</b>
Crespelle ai funghi 10pz 750 g	€ / conf	<del>6,90</del>	<b>6,19</b>
Sfornato ai funghi 500 g	€ / conf	<del>4,90</del>	<b>4,29</b>
Vellutata alla zucca Gias 600 g	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,69</b>
Zuppa dell'orto con orzo e farro bio 600 g	€ / conf	<del>4,29</del>	<b>3,69</b>



## PIZZE PALA

Pizza pala 4 formaggi s. 1pz 220 g	€ / conf	<del>3,09</del>	<b>2,69</b>
Pizza pala diavola s. 1pz 270 g	€ / conf	<del>3,09</del>	<b>2,69</b>
Pizza pala funghi di bosco s. 1pz 215 g	€ / conf	<del>3,09</del>	<b>2,69</b>
Pizza pala integrale s. 1pz 220 g	€ / conf	<del>3,09</del>	<b>2,69</b>
Pizza pala margherita s. 1pz 220 g	€ / conf	<del>2,89</del>	<b>2,49</b>
Pizza pala pesto e verdure grigliate s. 1pz 235 g	€ / conf	<del>3,09</del>	<b>2,69</b>
Pizza pala radicchio e speck s. 1pz 245 g	€ / conf	<del>3,09</del>	<b>2,69</b>
Pizza pala salsiccia e zucchine s. 1pz 240 g	€ / conf	<del>3,09</del>	<b>2,69</b>
Pizza pala wurstel e patatine s. 1pz 240 g	€ / conf	<del>3,09</del>	<b>2,69</b>



## VERDURE

Misto benessere Orogel 1 kg	€ / conf	<del>5,49</del>	<b>4,90</b>
Contorno foglie verdi Paren 1 kg	€ / conf	<del>3,29</del>	<b>2,89</b>
Minestrone Green Ice 2,5 kg	€ / conf	<del>5,80</del>	<b>4,99</b>
Misto funghi pronto 1 kg	€ / conf	<del>11,90</del>	<b>10,50</b>
Polpa zucca cubettata Orogel 1 kg	€ / conf	<del>3,79</del>	<b>3,29</b>



Filetto sgombro 2pz pv	€ / kg	<del>15,50</del>	<b>13,95</b>
Cappesante Atlantico senza guscio 500 g	€ / conf	<del>21,90</del>	<b>18,90</b>
Code gambero Argentina c1 "bordo" 400 g	€ / conf	<del>9,90</del>	<b>8,90</b>
Cozze Atlantico con guscio 1 kg	€ / conf	<del>5,99</del>	<b>5,29</b>
Filetti di merluzzo d'Alaska Frosta 340 g	€ / conf	<del>6,49</del>	<b>5,69</b>
Misto scoglio al naturale 300 g	€ / conf	<del>4,49</del>	<b>3,99</b>
Scampi Scozia 21/30 400 g	€ / conf	<del>8,90</del>	<b>7,90</b>
Verdesca trance pv	€ / kg	<del>8,50</del>	<b>7,50</b>



**CARNI E SUGHI**

Speedy pollo crunchy nuggets 220 g	€ / conf	<del>3,99</del>	<b>3,49</b>
Cordon bleu Aia 960 g	€ / conf	<del>8,49</del>	<b>7,49</b>
2 cotolette di pollo 180 g	€ / conf	<del>1,89</del>	<b>1,69</b>
Speedy pollo golden fillet 220 g	€ / conf	<del>3,99</del>	<b>3,49</b>



## **DOLCI CROISSANT E FRUTTA**

Tortino frutta secca 2pz 200 g	€ / conf	<del>4,49</del>	<b>3,99</b>
Croissant cereali miele e avena (6pz) 450 g	€ / conf	<del>3,69</del>	<b>3,29</b>
Crostata frutti di bosco 700 g	€ / conf	<del>13,90</del>	<b>12,50</b>
Pancakes (4pz) 180 g	€ / conf	<del>2,59</del>	<b>2,29</b>
Sweet crepes crema nocciola 300 g	€ / conf	<del>3,99</del>	<b>3,49</b>



## **OFFERTISSIME!** Sconti dal **20% su:**

Filetto salmone Norvegia 1000/1400 pv	€ / kg	<del>25,90</del>	<b>19,90</b>
Fritto misto dell'orto Paren 1 kg	€ / conf	<del>6,49</del>	<b>5,19</b>
Gnocchi con zucca 1 kg	€ / conf	<del>4,99</del>	<b>3,99</b>
Lasagne alla zucca, funghi e speck 2,5 kg	€ / conf	<del>29,90</del>	<b>23,90</b>
Patate crunchy petals McCain 2,5 kg	€ / conf	<del>9,95</del>	<b>6,99</b>



si trova a:

Oderzo (TV)  
Via degli Alpini, 40  
Tel. 0422 710159

San Donà di Piave (VE)  
Via Como, 27  
Tel. 0421 222442

Olmi di S. Biagio di Callalta (TV)  
Via Pordenone, 2  
Tel. 0422 892279

Castelfranco Veneto (TV)  
Via della Borsa, 2  
Tel. 0423 724441

Conegliano (TV)  
Viale Italia, 202/D  
Tel. 0438 411273

Giorni e orari di apertura:

- da lunedì a venerdì 9.00 - 13.00 / 15.30 - 19.30
- sabato continuato 9.00 - 19.30

---

**[www.frescoevario.it](http://www.frescoevario.it)**



Offerte valide fino ad esaurimento scorte e salvo subentro di promozioni di maggior valore.  
Prezzi, prodotti e informazioni sono validi ad eccezione di errori e/o omissioni di stampa.  
Eventuali informazioni errate saranno opportunamente segnalate tramite avvisi nel punto vendita.  
Le immagini di questo volantino hanno il semplice scopo di presentare il prodotto.

