



Ottobre 2023

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

COLTURE DEL MESE

FRUTTA: Arance, clementine, mapo, uva.

VERDURA: Barbabietole, broccoli, carciofi, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, cetrioli, fagioli, fagiolini, finocchi, funghi, melanzane, peperoni, pomodori, porri, radicchio, rape, verze, zucca.

Consiglio nutrizionale

Mangiare la zucca permette di assumere grandi quantità di vitamina A, utile per mantenere la salute di pelle e mucose, vitamina C, alleata per le difese immunitarie e la sintesi di collagene, e vitamina E, potente antiossidante. I semi di zucca possono diventare uno snack salutare, ricco di fibre e acidi grassi essenziali.



Consiglio del contadino



Il clima ideale per la zucca è mite, intorno ai 20°. Nei mesi più caldi assicurati di proteggere le piante, installando reti ombreggianti a copertura dell'orto.



RICETTA DEL MESE

Gnocchi di zucca.

(DOSI PER 4 PERSONE)

600g zucca

200g patate

1 uovo

30g parmigiano

300g farina

Un pizzico di noce moscata



Dopo averle lavate, taglia a cubetti la zucca e le patate, e cuoci per 20 minuti a 200° in forno statico. Schiaccia e amalgama, salando a piacere, poi stendi il composto e lascialo raffreddare. Aggiungi uovo, parmigiano e noce moscata. Incorpora la farina poco alla volta, impastando per ottenere una consistenza morbida e omogenea. Su un piano infarinato forma dei fusi e taglia gli gnocchi ogni 2cm circa. Procedi alla cottura in acqua salata bollente: gli gnocchi saranno pronti quando verranno su! Provali con un ragù classico o con gorgonzola e noci.

