



# 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

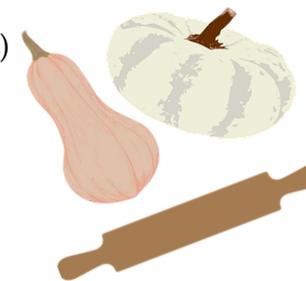
200g patate

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.

