



Novembre 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			

COLTURE DEL MESE

FRUTTA: Arance, cachi, clementine, kiwi, mapo, uva.

VERDURA: Barbabietole, broccoli, carciofi, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, fagioli, fagiolini, finocchi, porri, ravanelli, verze, zucca.

Consiglio nutrizionale

I carciofi, con elevate concentrazioni di fibra, promuovono il buon funzionamento intestinale e controllano il colesterolo nel sangue.

Sono un'ottima fonte di vitamine, tra cui la vitamina B9 (acido folico), particolarmente utile in gravidanza.



RICETTA DEL MESE

Zuppa di carciofi.
(DOSI PER 4 PERSONE)

1,5L brodo vegetale

8 carciofi

2 carote

1 cipolla

Sedano

Aglione

Prezzemolo

Olio extra vergine d'oliva

Crostini di pane tostato

Lava e sminuzza carote, cipolla e un gambo di sedano, lascia stufare con olio per qualche minuto, unisci un po' d'acqua e frulla tutto. Dopo aver pulito i carciofi, tagliali a spicchi non troppo grandi e cuocili in padella con olio e uno spicchio d'aglio. Porta ad ebollizione il brodo e incorpora le verdure passate, i carciofi e il prezzemolo tritato. Riporta tutto ad ebollizione e condisci con sale e pepe (facoltativo). Servi la zuppa, accompagnandola con crostini di pane croccanti.

Consiglio del contadino

Per mantenere freschi più a lungo i carciofi appena colti, lasciali immersi in acqua col gambo lungo, come fossero un mazzo di fiori.

