



Gennaio 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, cachi, clementine, mandarini, kiwi.

VERDURA: Barbabietole, broccoli, carciofi, cavoli, cavolini di Bruxelles, cavolfiori, finocchi, porri, rape, verze, zucca.

Consiglio nutrizionale

Consumare le arance, i mandarini e i kiwi ci assicura l'assunzione della quantità giornaliera di vitamina C raccomandata, che per gli adulti è circa 60-70 mg/die.

La vitamina C ci aiuta a contrastare l'azione dei radicali liberi e delle infezioni, potenziando il nostro sistema immunitario.



Consiglio del contadino

Il finocchio cresce a livello del terreno, e non tollera ristagni idrici. Per evitare eccessi di umidità, assicurati di aver effettuato una vangatura accurata del terreno.

RICETTA DEL MESE

Insalata di arance e finocchi.

(DOSI PER 4 PERSONE)

- 1 finocchio
- 2 arance
- Cipollotto fresco (facoltativo)

Dopo aver lavato e tagliato tutti gli ingredienti, condisci a crudo con olio extravergine di oliva, sale e un pizzico di pepe.

