



Febbraio 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					

COLTURE DEL MESE

FRUTTA: Arance, clementine, kiwi, mandarini.

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

Consiglio nutrizionale

Mangiare i cavoli ci aiuta ad assumere micronutrienti importantissimi, come vitamine e sali minerali, carotenoidi, ferro, potassio e calcio.

Consumarli con costanza contrasta l'insorgenza di infezioni, migliora i processi di guarigione delle ferite e la vista.



Consiglio del contadino



Ricordati di effettuare il trapianto delle piantine di verza, quando raggiungono un'altezza di circa 20 cm, più o meno dopo 40 giorni.



RICETTA DEL MESE

Involtini di verza.

(DOSI PER 4 PERSONE)

4 foglie di verza
400g passata di pomodoro
1 spicchio d'aglio

RIPIENO:

300g salsiccia
150g provola a cubetti
1 uovo
3 cuc. formaggio grattugiato
3 cuc. pangrattato

Sbollenta per qualche minuto le foglie più grandi della verza in acqua salata, crea il composto per il ripieno con salsiccia, precedentemente cotta, provola, formaggio, pangrattato, e amalgama con l'uovo. Forma i tuoi involtini e ripassali in padella con aglio e pomodoro.

Provali anche con altri ripieni e trova il tuo preferito, sperimentando un po'!

