



Maggio 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: Ciliege, fragole, kiwi.

VERDURA: Carciofi, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, funghi, patate novelle, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, verze.

Consiglio nutrizionale

Come tutti i legumi, grazie al loro contenuto di fibre, le fave aiutano il buon funzionamento intestinale e a contrastare varie patologie cardio-metaboliche. Presentano inoltre buoni livelli di vitamine del gruppo B, C e sali minerali, come calcio e ferro.



Consiglio del contadino



Raccogli le foglioline di menta prima della completa fioritura della pianta, potrai utilizzarle in cucina, ma anche per preparare infusi e decotti, ottimi per la tua salute. Grazie ai suoi oli essenziali, la menta è un ottimo espettorante e antisettico, inoltre favorisce la digestione.



RICETTA DEL MESE

Fave alla menta.

(DOSI PER 4 PERSONE)

- 400g fave
- 1 spicchio d'aglio
- 10 foglie di menta
- 4 cuc. olio extravergine d'oliva
- 2 cuc. aceto

Sbuccia e lava le fave fresche, poi lascia cuocere per 20 minuti in acqua salata bollente. Prepara a parte il condimento d'aglio, foglie di menta tritate, olio EVO e aceto, infine, una volta cotte e raffreddate, unisci le fave. Ecco pronto un contorno alternativo, veloce e fresco.

Il 1° maggio, non dimenticare le fave fresche crude, accompagnate con pecorino romano DOP, come vuole la tradizione romana!

