



Luglio 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: Albicocche, anguria, ciliege, fichi, fragole, meloni, nettarine, susine, pesche.

VERDURA: Barbabietole, cetrioli, coste, fagioli, fagiolini, funghi, insalatine da taglio, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, zucca, zucchine.

Consiglio nutrizionale

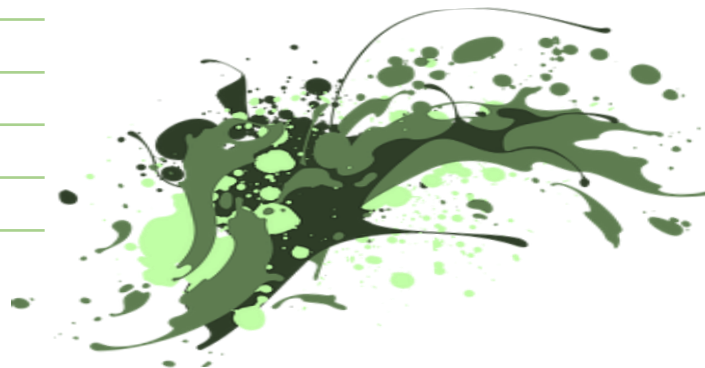
Il pomodoro è noto per l'elevata concentrazione di antiossidanti, vitamina A e C, potassio e fosforo. Consumare pomodori può aiutare a contrastare le infiammazioni e mantenere la salute della cute e delle mucose.



Consiglio del contadino



Un trucchetto, per far crescere al meglio i pomodori in vaso, è eliminare le *femminelle*, ovvero i germogli vegetativi che crescono in diagonale nell'innesto, tra fusto e rami. In questo modo la pianta potrà concentrare le energie nella produzione di fiori e frutti, e il polline avrà meno ostacoli.



RICETTA DEL MESE

Pomodori ripieni di cous cous.
(DOSI PER 4 PERSONE)

4 pomodori cuore di bue
20ml olio extra vergine d'oliva

RIPIENO:

100g cous cous

Olive nere (circa 8)

Pomodori secchi (circa 6)

60ml pesto

3 peperoni piccoli

60g pomodorini

Fogliette di basilico fresco.



Tosta il cous cous in padella con un po' d'olio per circa 10 minuti, poi aggiungi 120ml d'acqua, precedentemente scaldata, e lascia riposare per 10 minuti, col coperchio, a fuoco spento. Sgrana il cous cous in una ciotola, aggiungi un cucchiaio d'olio e il pesto, e conserva in frigo. Lava i pomodori, taglia la parte superiore e svuotali, condisci con sale e pepe e lasciali riposare capovolti per circa 10 minuti. Lava e taglia a cubetti tutti gli altri ingredienti, e aggiungili crudi al cous cous. Dopo aver mescolato bene, farcisci i pomodori, e servili decorati con una foglietta di basilico.

