



feBBraio

2025

ricetta del mese

LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

GIOVEDI

VENERDI

SABATO

DOMENICA

					1	2
3	4	5 <small>giornata contro lo spreco</small>	6	7	8	9
10 <small>giornata mondiale dei legumi</small>	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26 <small>giornata internazionale del pistacchio</small>	27	28		

INVOLTINI DI VERZA

DOSI PER 4 PERSONE

- 4 FOGLIE DI VERZA
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- 400G PASSATA DI POMODORO

RIPIENO:

- 300g SALSICCIA
- 150g PROVOLA A CUBETTI
- 1 UOVO
- 3cuc FORMAGGIO GRATTUGIATO
- 3cuc PANGRATTATO
- CIPOLLOTTO FRESCO (FACOLTATIVO)

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 pò!

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

