



gennaio

2025

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.

LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

GIOVEDI

VENERDI

SABATO

DOMENICA

		1	2	3	4 giornata nazionale degli spaghetti	5
6	7	8	9 giornata nazionale dell'ALBICOCCA	10	11	12
13	14	15	16	17 giornata nazionale della PIZZA	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.

