



Ottobre

2025

LUNEDI MARTEDI MERCOLEDI GIOVEDI VENERDI SABATO DOMENICA

		1 giornata mondiale del vegetarianesimo	2	3	4 giornata mondiale degli animali	5
6	7	8	9	10	11 giornata mondiale contro l'obesità	12
13	14	15	16 giornata mondiale dell'alimentazione	17	18	19
20	21	22	23	24	25 giornata mondiale della pasta	26
27	28	29	30	31		

ricetta del mese

GNOCCHI DI ZUCCA

DOSI PER 4 PERSONE

- 600g ZUCCA
- 200g PATATE
- 1 UOVO
- 30g PARMIGIANO
- 300g FARINA
- UN PIZZICO DI NOCE MOSCATA

Dopo averle lavate, taglia a cubetti la zucca e le patate, e cuoci per 20 minuti a 200° in forno statico. Schiaccia e amalgama, salando a piacere, poi stendi il composto e lascialo raffreddare. Aggiungi uovo, parmigiano e noce moscata. Incorpora la farina poco alla volta, impastando per ottenere una consistenza morbida e omogenea. Su un piano infarinato form a dei fusi e taglia gli gnocchi ogni 2 cm circa. Procedi alla cottura in acqua salata bollente gli gnocchi saranno pronti quando verranno su! Provali con un ragù classico o con gorgonzola e noci.

colture del mese

FRUTTA: Arance, clementine, mapo, uva.

VERDURA: Barbabietole, broccoli, carciofi, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, cetrioli, fagioli, fagiolini, finocchi, funghi, melanzane, peperoni, pomodori, porri, radicchio, rape, verze, zucca.

consiglio nutrizionale

Mangiare la zucca permette di assumere grandi quantità di vitamina A, utile per mantenere la salute di pelle e mucose, vitamina C, alleata per le difese immunitarie e la sintesi di collagene, e vitamina E, potente antiossidante, I semi di zucca possono diventare uno snack salutare, ricco di fibre e acidi grassi essenziali.

consiglio del contadino

Il clima ideale per la zucca è mite intorno ai 20°. Nei mesi più caldi assicurati di proteggere le piante, installando reti ombreggianti a copertura dell'orto.

