



# settembre 2025

LUNEDI MARTEDI MERCOLEDI GIOVEDI VENERDI SABATO DOMENICA

| 1  | 2  | 3  | 4  | 5   | 6  | 7  |
|----|----|----|----|---|--|----|
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 <small>giornata internazionale senza sacchetti di plastica</small> | 13   | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19  | 20 <small>giornata mondiale della paella</small> | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26  | 27   | 28 |
| 29 | 30 |    |    |   |  |    |

## colture del mese

**FRUTTA:** Meloni, nettarine, pesche, prugne, susine, uva, anguria, mele.

**VERDURA:** Barbabietole, broccoli, cavolfiori, cavoli, cetrioli, fagioli, fagiolini, finocchi, funghi, insalatine da taglio, melanzane, peperoni, pomodori, ravanelli, verze, zucca.

### consiglio nutrizionale

“Una mela al giorno toglie il medico di turno” non è solo un proverbio. Le mele infatti, oltre ad avere un potere antinfiammatorio, aiutano a mantenerci in forma, aumentando il senso di sazietà e la regolarità intestinale, grazie alla presenza di fibre.

### consiglio di lettura

**TITOLO:** : Come coltivare le piante da frutto

**AUTORE:** Kay Maguire

**EDITORE:** Il Castello

**ANNO:** 2020



## ricetta del mese

### STRUDEL DI MELE

DOSI PER 6 PERSONE

- 1 ROTOLO DI PASTA SFOGLIA
- 2 MELE
- 40g ZUCCHERO
- SUCCO DI MEZZO LIMONE
- 30g PINOLI
- 100g UVETTA
- 36g PANGRATTATO
- 15g BURRO
- CANNELLA IN POLVERE
- ZUCCHERO A VELO, PER DECORARE

Lascia l'uvetta a bagno in acqua fredda per qualche minuto, pulisci e taglia le mele a pezzetti e condiscile con zucchero e limone, successivamente aggiungi pinoli, cannella e l'uvetta strizzata. Tosta il pangrattato in una padellina col burro sciolto, e disponilo al centro della sfoglia, versa il ripieno e richiudi. Il tuo strudel sarà pronto dopo circa 35 minuti a 190° (forno statico).

Un grande classico, profumatissimo!

