



# dicembre 2024

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	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						

## ricetta del mese

### SCORZE D'ARANCIA CANDITE

- 150g SCORZE D'ARANCIA
- 150g ZUCCHERO
- 150g ACQUA

Dopo aver lavato le bucce d'arancia, tagliale a listarelle di circa 1 cm, ricoprile d'acqua in una ciotola e lascia riposare per una notte intera. Il mattino seguente scola le scorze, trasferiscile in un pentolino e ricopri di acqua nuova, portando a bollore e, se necessario, ripeti l'operazione fin quando non avranno perso l'amaro. Scola le bucce e rimettile sul fuoco con lo zucchero e 150g d'acqua, cuoci a fiamma media per circa 10 minuti, poi a fiamma più bassa fin quando tutto lo sciroppo non sarà stato assorbito dalle scorze. Infine, disponile una per una su carta forno e lasciale asciugare per 5/6 ore. Saranno buonissime in un dolce natalizio fatto in casa, o ricoperte di cioccolato fondente.

## colture del mese

**FRUTTA:** Arance, cachi, clementine, kiwi, mapo, uva

**VERDURA:** barbabietole, broccoli, carciofi, catalogna, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, finocchi, porri, rape, zucca

### consiglio nutrizionale

La scorza d'arancia è ricca di nutrienti come fibre e vitamine, e rappresenta un vero e proprio alleato della nostra salute: aiuta la digestione, mantiene sotto controllo il colesterolo nel sangue e rafforza il sistema immunitario contro i malanni di stagione.

### consiglio di lettura

**TITOLO:** Il libro del Natale. Ricette, idee e racconti fra tradizione e magia

**AUTORE:** Dorina Gelmi

**EDITORE:** Gribaudo

**ANNO:** 2022

