



# Maggio

# 2024

## ricetta del mese

LUNEDI MARTEDI MERCOLEDI GIOVEDI VENERDI SABATO DOMENICA

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		

### FAVE ALLA MENTA

DOSI PER 4 PERSONE

- 400g FAVE
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- 10 FOGLIE DI MENTA
- 2cuc. ACETO
- 4cuc. OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

Sbuccia e lava le fave fresche, poi lascia cuocere per 20 minuti in acqua salata bollente. Prepara a parte il condimento d'aglio, foglie di menta tritate, olio EVO e aceto, infine, una volta cotte e raffreddate, unisci le fave. Ecco pronto un contorno alternativo, veloce e fresco.

Il 1 maggio non dimenticare le fave fresche crude, accompagnate con pecorino romano DOP, come vuole la tradizione romana!

## colture del mese

**FRUTTA:** Ciliege, fragole, kiwi

**VERDURA:** Carciofi, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, funghi, patate novelle, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, verze

### consiglio nutrizionale

Come tutti i legumi grazie al loro contenuto di fibre, le fave aiutano il buon funzionamento intestinale e a contrastare varie patologie cardio metaboliche. Presentano inoltre buoni livelli di vitamine del gruppo B, C e sali minerali, come calcio e ferro.

### consiglio del contadino

Raccogli le foglioline di menta prima della completa fioritura della pianta, potrai utilizzarle in cucina, ma anche per preparare infusi e decotti, ottimi per la tua salute. Grazie ai suoi olii essenziali, la menta è un ottimo espettorante e antisettico, inoltre favorisce la digestione.

