



NOVEMBRE 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	

colture del mese

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

VERDURA: Barbabietole, broccoli, carciofi, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, fagioli, fagiolini, finocchi, porri, ravanelli, verze, zucca

consiglio nutrizionale

I carciofi, con elevate concentrazioni di fibra, promuovono il buon funzionamento intestinale e controllano il colesterolo nel sangue. Sono un'ottima fonte di vitamine, tra cui la vitamina B 9 (acido folico), particolarmente utile in gravidanza.

consiglio del contadino

Per mantenere freschi più a lungo i carciofi appena colti, lasciali immersi in acqua col gambo lungo, come fossero un mazzo di fiori.

ricetta del mese

ZUPPA DI CARCIOFI

DOSI PER 4 PERSONE

- 1,5L BRODO VEGETALE
- 8 CARCIOFI
- 2 CAROTE
- 1 CIPOLLA
- SEDANO
- AGLIO
- PREZZEMOLO
- OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA
- CROSTINI DI PANE TOSTATO

Lava e sminuzza carote, cipolla e un gambo di sedano, lascia stufare con olio per qualche minuto, unisci un po' d'acqua e frulla tutto. Dopo aver pulito i carciofi, tagliali a spicchi non troppo grandi e cuocili in padella con olio e uno spicchio d'aglio. Porta ad ebollizione il brodo e incorpora le verdure passate, i carciofi e il prezzemolo tritato. Riporta tutto ad ebollizione e condisci con sale e pepe (facoltativo). Servi la zuppa, accompagnandola con crostini di pane croccanti.

