



settembre 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: 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!

