

GIOCALENDARIO 2024



FA MEGLIO L'ARANCIONE DELLA ZUCCA, IL VIOLA DELL'UVA O IL BIANCO DEL CAVOLFIORE? TUTTI I COLORI DI FRUTTA E ORTAGGI SONO NOSTRI ALLEATI, PER QUESTO È FONDAMENTALE CONSUMARNE OGNI GIORNO 5 PORZIONI DI 5 COLORI DIVERSI: BIANCO, BLU/VIOLA, GIALLO/ARANCIO, ROSSO E VERDE. SONO I 5 COLORI DEL BENESSERE, VARIOPINTI ESERCITI CHE SCENDONO IN CAMPO PER PROTEGGERCI E DARCI FORZA: FATTI ACCOMPAGNARE DA LORO, STAGIONE DOPO STAGIONE, PER TUTTO L'ANNO!!!

UNA STAGIONE TIRA L'ALTRA: DALL'ORTO AL PIATTO E OLTRE...

GENNAIO 2024



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
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	31				



INGREDIENTI:

- 1 BROCCOLO
- 1 UOVO
- 1 CIUFFO DI ERBE AROMATICHE A PIACERE, SECONDO IL GUSTO (PER ESEMPIO PREZZEMOLO O BASILICO)
- 1 CIPOLLA PICCOLA
- 100 GR. DI PARMIGIANO O GRANA GRATTUGIATO
- Q.B. PANE GRATTUGIATO
- Q. B. SALE FINO
- Q. B. OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA



POLPETTE VERDI INVERNALI X 4 PERSONE

DOPO AVER PULITO IL BROCCOLO ELIMINANDO I GAMBI PIÙ GROSSI, CUOCERLO AL VAPORE FINO A CHE DIVENTA TENERO. SCHIACCIARLO CON LA FORCHETTA. AGGIUNGERE L'UOVO, IL FORMAGGIO GRATTUGIATO, IL SALE, L'ERBA AROMATICA E LA CIPOLLA TRITATE FINEMENTE. A QUESTO PUNTO BISOGNA RENDERE L'IMPASTO UN PO' PIÙ ASCIUTTO AGGIUNGENDO IL PANE GRATTUGIATO (ATTENZIONE A NON METTERNE TROPPO ALTRIMENTI LE POLPETTE DIVENTANO DURE!).

PER FARE LE POLPETTE, RACCOGLIETE UNA CUCCHIAIATA DI IMPASTO E MODELLATELA PER DARLE LA FORMA DI UNA POLPETTA UN PO' OVALE E DISPONETELA SU UN VASSOIO DA FORNO FODERATO CON LA CARTA-FORNO. VERSATECI SOPRA UN FILO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E CUOCETE IN FORNO PRE-RISCALDATO A 180° PER CIRCA 25-30 MINUTI (RIGIRANDOLE A METÀ COTTURA). FATELE RAFFREDDARE PRIMA DI MANGIARLE!

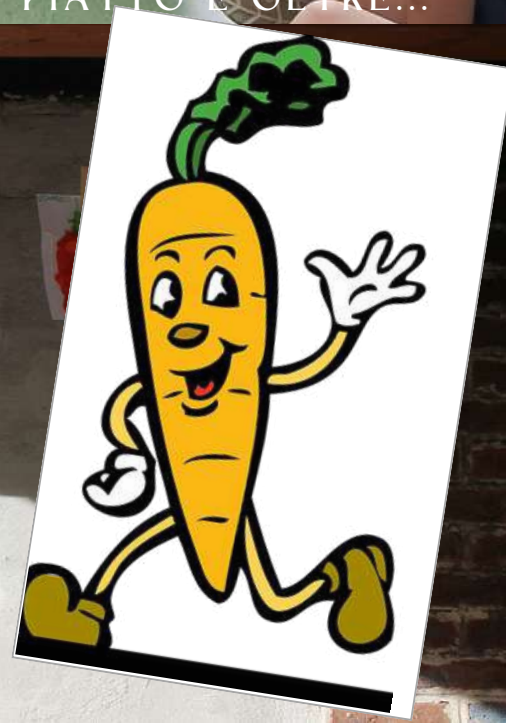


FEBBRAIO 2024

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			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			

UNA STAGIONE TIRA L'ALTRA: DALL'ORTO AL PIATTO E OLTRE...

CAROTE PER GIOCO...





MARZO 2024

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

				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	31



DA COLORARE



UN SUGGERIMENTO



UNA STAGIONE TIRA L'ALTRA: DALL'ORTO AL PIATTO E OLTRE...

APRILE 2024

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

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					

INGREDIENTI

500 GR. DI FRAGOLE MATURE
50 GR. DI ZUCCHERO
Q.B. LIMONE



MACEDONIA DI FRAGOLE X 4 PERSONE

LAVARE LE FRAGOLE IN ACQUA FREDDA,
PULIRLE DAL PICCIOLO E AFFETTARLE A
DADINI.

VERSARVI SOPRA LO ZUCCHERO E POI IL
SUCCO DEL LIMONE SPREMATO.

GIRARE BENE COME UN'INSALATA E
LASCIAR RIPOSARE TUTTO IN FRIGO
ALMENO 4-5 ORE.

SE SEI GOLOSO, QUANDO LE MANGI,
METTICI SOPRA UNA PALLINA DI GELATO
AL FIOR DI LATTE!



MAGGIO 2024



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

		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	31		

FILASTROCCA

TRA GLI ORTAGGI, IL FINOCCHIO
È QUELLO CHE MENO DÀ NELL'OCCHIO:
TUTTO BIANCO CHE SFUMA AL VERDOLINO
DAL SAPORE DAVVERO LEGGERINO...
EPPURE DEL FINOCCHIETTO
UN GRAN BENE VA DETTO:
LUI NON È UNO SPRECONO:
LE SUE PARTI PIÙ DURE
INSAPORISCONO IL MINESTRONE,
IL SUO INTERNO,
DI CROCCANTE TENEREZZA,
CRUDO O COTTO È UNA SORPRESA
PER LA SUA DELICATEZZA.
NON SI BUTTANO NEMMENO
I SUOI CIUFFI SOTTILI NÉ I SEMINI
CHE DANNO UN AROMA FANTASTICO
A TANTI STUZZICHINI.
A MAGGIO, IL FINOCCHIO CI DEVE SALUTARE:
TORNERÀ IN AUTUNNO,
DOPO LE VACANZE AL MARE!



UNA STAGIONE TIRA L'ALTRA: DALL'ORTO AL PIATTO E OLTRE...

GIUGNO 2024

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

					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

UN'INSALATA PER TUTTI!

LA TIPOLOGIA DI LATTUGA PIÙ DELICATA PER SAPORE, CONSISTENZA E CONSERVAZIONE È IL LATTUGHINO, TENERE FOGLIE CHE POSSONO ASSUMERE DIVERSE SFUMATURE DI COLORE, DAL VERDE CHIARO AL ROSSO SCURO.

IL PRIMO RACCOLTO SI HA CON LA PRIMAVERA INIZIO ESTATE MA SE LO SI TAGLIA NEL MODO GIUSTO, RICRESCE E SI PUÒ RACCOGLIERE FINO ALL'AUTUNNO, QUANDO CALA LA TEMPERATURA.

SI PUÒ COLTIVARE ANCHE IN VASO SUL BALCONE DI CASA ED È L'INSALATA PIÙ DIGERIBILE IN ASSOLUTO.

BUON APPETITO!!!

UNA STAGIONE TIRA L'ALTRA: DALL'ORTO AL PIATTO E OLTRE...

LUGLIO 2024

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
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	31				

ARCIMBOLDO:
QUANTE ZUCCHINE RIESCI A CONTARE IN QUESTI SUOI QUADRI?



UNA STAGIONE TIRA L'ALTRA: DALL'ORTO AL PIATTO E OLTRE...



AGOSTO 2024

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			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	31	

W LA PAPPA COL POMODORO

VIVA LA PA-PA-PAPPA
COL PO-PO-PO-PO-PO-PO-POMODORO
AH, VIVA LA PA-PA-PAPPA
CHE È UN CAPO-PO-PO-PO-POLAVORO
AH, VIVA LA PA-PA-PA-PAPPA
COL PO-PO-POMODOR!

LA STORIA DEL PASSATO ORMAI CE L'HA
INSEGNATO
CHE UN POPOLO AFFAMATO FA LA
RIVOLUZIONE
RAGION PER CUI AFFAMATI ABBIAMO
COMBATUTTO
PERCIÒ, BUON APPETITO, FACCIAMO
COLAZION

VIVA LA PA-PA-PAPPA
COL PO-PO-PO-PO-PO-PO-POMODORO
AH, VIVA LA PA-PA-PAPPA
CHE È UN CAPO-PO-PO-PO-POLAVORO
AH, VIVA LA PA-PA-PA-PAPPA
COL PO-PO-POMODOR!

LA PANCIA CHE BORBOTTA È CAUSA DEL
COMLOTTO
È CAUSA DELLA LOTTA: "ABBASSO IL
DIRETTOR!"
LA ZUPPA ORMAI L'È COTTA E NOI CANTIAMO
TUTTI
VOGLIAMO DETTO FATTO, LA PAPPA AL
POMODOR!

VIVA LA PA-PA-PAPPA
COL PO-PO-PO-PO-PO-PO-POMODORO
AH, VIVA LA PA-PA-PAPPA
CHE È UN CAPO-PO-PO-PO-POLAVORO
AH, VIVA LA PA-PA-PA-PAPPA
COL PO-PO-POMODOR!

VIVA LA PA-PA-PA-PAPPA
COL PO-PO-POMODOR!

RITA PAVONE

SETTEMBRE 2024



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
						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						

INGREDIENTI

2 MELANZANE GRANDI
250 GR MOZZARELLA DA PIZZA
250 GR SALSA DI POMODORO PRONTA
Q.B. ORIGANO ESSICCATO
Q.B. SALE FINO
Q.B. OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
TESTO DEL PARAGRAFO



PIZZETTE DI MELANZANE X 4

AFFETTARE LE MELANZANE, INCIDERE LA SUPERFICIE CON UN COLTELLO E INSAPORIRE CON SALE E OLIO. SCALDARE IL FORNO STATICO A 180° C E POI INFORNARE LE MELANZANE PER 15 MINUTI. VERSARE LA SALSA DI POMODORO IN UNA CIOTOLA E CONDIRLA CON SALE FINO, ORIGANO E OLIO, MESCOLANDO. TAGLIARE LA MOZZARELLA A CUBETTI. SFORNARE LE MELANZANE E FARCIRE OGNI FETTA CON UN CUCCHIAIO DI SALSA E QUALCHE CUBETTO DI MOZZARELLA, SPOLVERARE CON ALTRO ORIGANO E TERMINARE CON UN FILO DI OLIO. INFORNARE NUOVAMENTE A 200° C FINCHÉ LA MOZZARELLA NON RISULTI BEN SCIOLTA E FILANTE. GUSTALE BEN CALDE!

UNA STAGIONE TIRA L'ALTRA: DALL'ORTO AL PIATTO E OLTRE...

OTTOBRE 2024



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

	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	31			

L'UVA FRA NATURA E CULTURA

L'UVA È UN FRUTTO MITICO E NELL'ANTICHITÀ SI CREDEVA CHE FOSSE DONATA ALL'UOMO DAGLI DÈI. DAL SUCCO DELL'UVA NASCE IL VINO, UNA BEVANDA PARTICOLARE, DA BERE CON ATTENZIONE PERCHÈ, IN GRANDI QUANTITÀ, FA PERDERE IL CONTROLLO!

L'UVA È DIVENTATA UN SIMBOLO RELIGIOSO, DI BUON AUGURIO E DI RICCHEZZA ED È STATA PROTAGONISTA DI OPERE D'ARTE E DI FAVOLE FAMOSE COME QUELLA ANTICA DELLA VOLPE E DELL'UVA (RACCONTATA DA ESOPPO E POI DA FEDRO)

LA VOLPE E L'UVA

UNA VOLPE AFFAMATA, COME VIDE DEI GRAPPOLI D'UVA CHE PENDEVANO DA UNA VITE, DESIDERÒ AFFERRARLI MA NON NE FU IN GRADO.

ALLONTANANDOSI PERÒ DISSE FRA SÉ: «SONO ACERBI». COSÌ ANCHE ALCUNI TRA GLI UOMINI, CHE PER INCAPACITÀ NON RIESCONO A SUPERARE LE DIFFICOLTÀ, ACCUSANO LE CIRCOSTANZE. (ESOPPO)



UNA STAGIONE TIRA L'ALTRA: DALL'ORTO AL PIATTO E OLTRE...

DOM

				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	

UNA STAGIONE TIRA L'ALTRA: DALL'ORTO AL PIATTO E OLTRE...

DICEMBRE 2024

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

						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	31					

PUPAZZI DI NEVE DEL CAVOLO: PROVA A FARLI ANCHE TU!!!



UNA STAGIONE TIRA L'ALTRA: DALL'ORTO AL PIATTO E OLTRE...