

# CALENDARIO

# 2019



Stagionalità a km 0

**a  
r  
a  
n  
c  
i  
a**



**GENNAIO**

**PROPRIETA'**

- Efficaci contro il raffreddore*
- Limitano l'assorbimento di zuccheri e grassi*
- Aiutano a contrastare il cancro*
- Contrastano la stitichezza*
- Diminuiscono la ritenzione idrica*
- Rendono la pelle più tonica ed elastica*

**Quando fai la spesa scegli cibi biologici?**

<b>SEMPRE</b>	1	4
<b>TALVOLTA</b>	18	72
<b>MAI</b>	6	24
	25	



**2  
0  
1  
9**

**CIAMBELLONE ALL'ARANCIA:**

-ingredienti:

- 4 uova
- 350g di farina
- 200g di zucchero di canna
- 150ml succo d'arancia
- 150ml olio di girasole
- 1 bustina e buccia d'arancia

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			

# Carota

## Febbraio

### La carota

2019

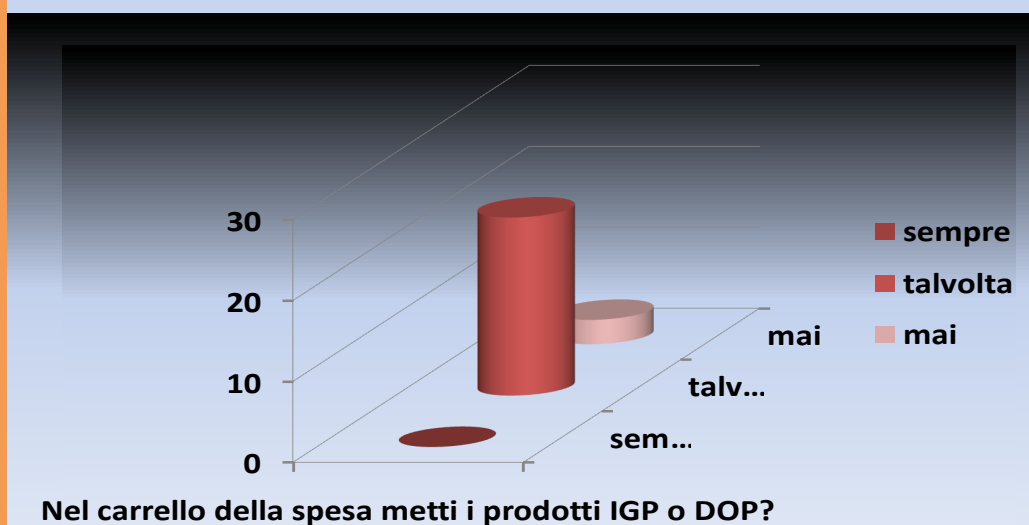
#### Proprietà

- Salutari per l'apparato cardiovascolare
- Ricche di vitamine e sali minerali
- Dietetiche
- Benefici per l'apparato digerente
- Alleate della vista
- Amiche della pelle

Nel carrello della spesa metti i prodotti IGP o DOP?	sempre	talvolta	mai	totale
	0	22	3	
		88	12%	

#### TORTA DI CAROTE

- Ingredienti per una tortiera del diametro di 22-24 cm
- [Carote](#) 300 g [Lievito in polvere per dolci](#) 1 bustina [Farina 00](#) 300 g [Farina di mandorle](#) 50 g [Zucchero](#) semolato 180 g [Olio di semi di girasole](#) 90 g [Uova](#) medie 3 [Baccello di vaniglia](#) ½ [Sale fino](#) 1 pizzico



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			

# carciofo



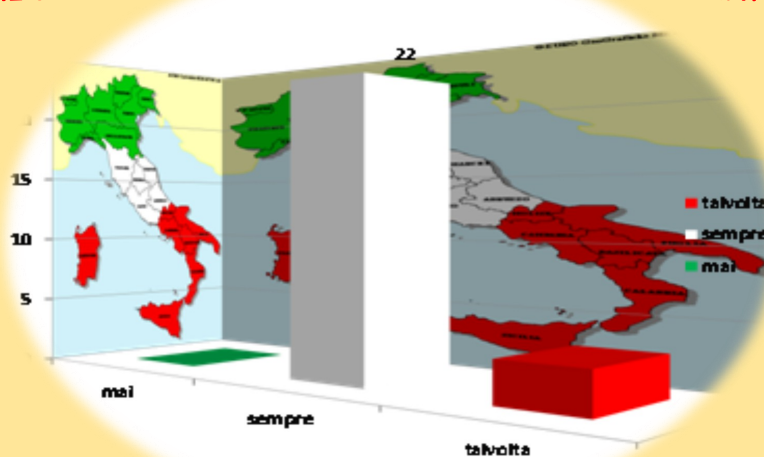
MARZO

## CARCIOFI ALLA CIOCIARA

- 6 CARCIOFI GRANDI TIPO I ROMANESCHI
- SUCCO DI 1 LIMONE
- 50 GR DI FUNGHI SECCHI O FRESCHI
- 2 SALSICCE DI SUINO O MACINATO DI [SALSICCIA CIOCIARA](#)
- MOLLICA DI PANE
- PREZZEMOLO Q.B.
- 1 UOVO
- 1 CIPOLLA
- 1 BICCHIERE DI VINO BIANCO SECCO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE Q.B.
- PEPE Q.B.

- RICCHI DI FERRO E RAME
- ABBASSANO I LIVELLI DI COLESTEROLO
- AIUTANO L'ORGANISMO A LIBERARSI DELLE TOSSINE
- FAVORISCONO LA DIURESI E CONTRASTANO LA CELLULITE
- SONO ANTIOSSODANTI E COMBATTONO I RADICALI LIBERI
- SONO RICCHI DI FIBBRE E FACILITANO IL TRANSITO INTESTINALE
- PROTETTIVI PER IL FEGATO
- FACILITANO LA DIGESTIONE

AL SUPERMERCATO SCEGLI I PRODOTTI ITALIANI!



2019

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

## APRILE

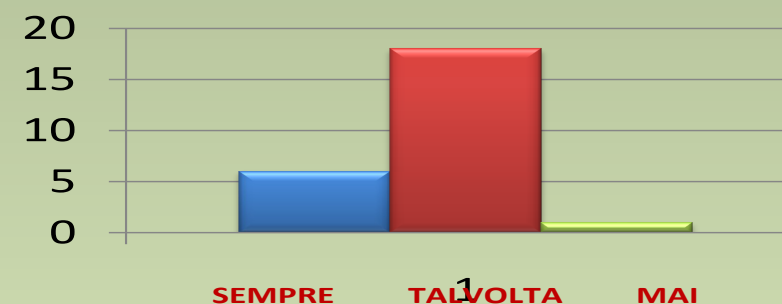
### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500g di asparagi selvatici
- 4 uova
- 100g di parmigiano
- 4 cucchiaini di olio
- Sale q.b.
- Pepe q.b.



- SONO RICCHI DI FIBBRE, SALI MINERALI ACIDO FOLICO E VITAMINE
- FAVORISCONO LA RIDUZIONE DI GLUCOSIO NEL SANGUE
- CONTENGONO APARAGINA CHE E' UN OTTIMO DIURETICO
- REGOLANO LA QUANTITA' DI SODIO E DI POTASSIO E PREVENGONO LE PATOLOGIE DEL SISTEMA CARDIO VASCOLARE

QUANDO FAI LA SPESA PREDILIGI ALIMENTI PRODOTTI AD ALTRI E DINTORNI	
SEMPRE	6
TALVOLTA	18
MAI	1
TOTALE	25



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					

# C i c o r i a



**MAGGIO**

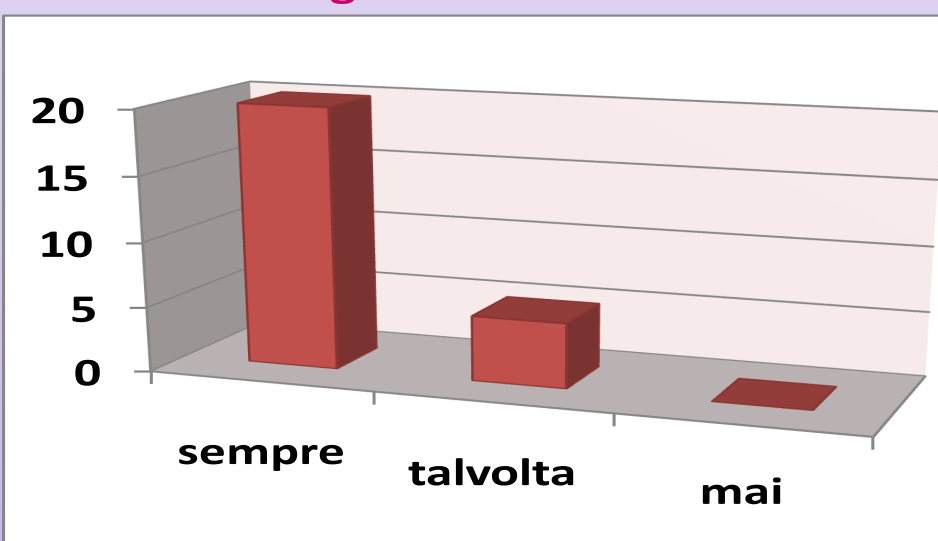
La **cicoria comune** (*Cichorium intybus*), o **selvatica**, pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle *Asteraceae*. Utilizzata fin dall'antichità dagli Egizi, dai Greci e dai Romani per via delle sue **proprietà benefiche**.

- Fonte di vitamine
- Proprietà depurative
- Proprietà disintossicanti
- Stimolante per fegato e reni
- Proprietà digestive
- Purga naturale
- Diuretico naturale
- Riduce le infiammazioni
- Tiene sotto controllo la glicemia

## PANE COTTO CON CICORIA

- 1 kg di cicoria di campo già cotta
- 1 cipolla bianca grande
- 2-3 bicchieri d'acqua (200 ml l'uno)
- Pane raffermo di grano duro cotto a legna q.b.
- Peperoncino fresco q.b.
- Olio evo q.b.

**Al banco orto-frutta scegli frutta e verdura di stagione?**



2  
0  
1  
9

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		

# GIUGNO



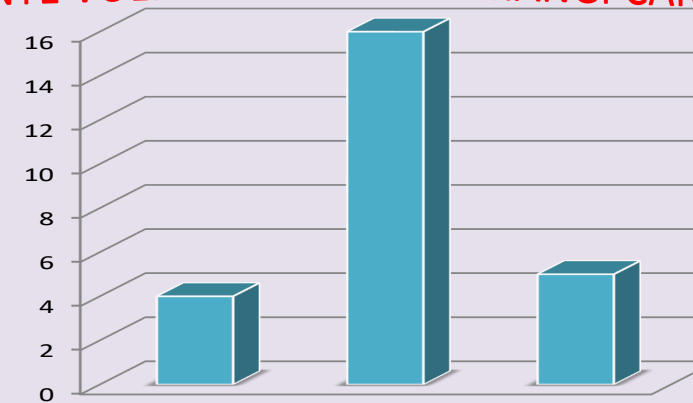
## PROPRIETA'

- ❖ DEPURATIVE
- ❖ DIURETICHE
- ❖ DISINTOSSICANTI
- ❖ DISSETANTI
- ❖ FACILITANO IL SONNO

## Ingredienti

- 200 gr di farina 00
- 300 gr di ciliegie
- 100 gr di zucchero
- 1 bustina di lievito per dolci (16 gr)
- una bacca di vaniglia o una fiala di estratto di vaniglia
- 2 uova
- 100 gr di olio di semi di arachidi
- 40 gr di burro
- zucchero a velo per decorare

## QUANTE VOLTE A SETTIMANA MANGI CARNE



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

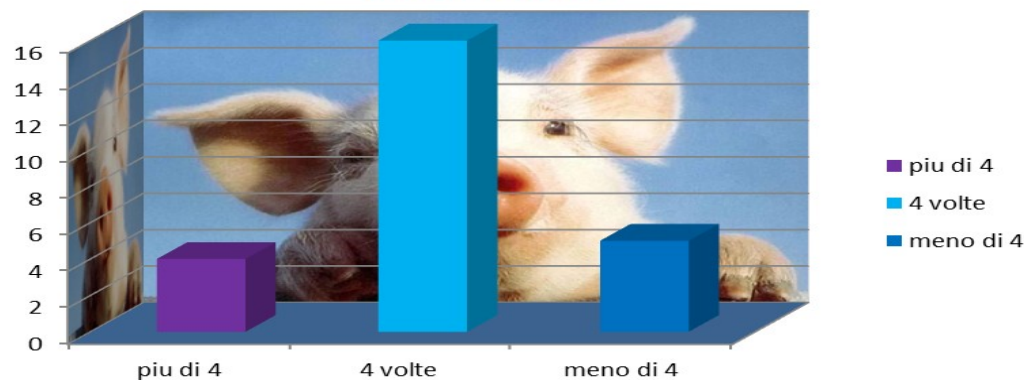
**a  
l  
b  
i  
c  
o  
c  
c  
a**

# LUGLIO



L'ALBICOCCA È UN FRUTTO RICCO DI VITAMINE: CAROTENOIDI, VITAMINA A E C. L'ALTA PRESENZA DI MINERALI COME POTASSIO, FOSFORO, SODIO, FERRO E CALCIO NE FA UN VALIDO SUPPORTO IN CASI DI ANEMIA, SPOSSATEZZA, CONVALESCENZA; SOPRATTUTTO IL POTASSIO AIUTA ANCHE NELL'ATTIVITÀ FISICA, DURANTE I MESI ESTIVI.

**QUANTE VOLTE A SETTIMANA MANGI LA CARNE?**



**TORTA DI ALBICOCCHE E CIOCCOLATO**  
 4 UOVA  
 140 GR DI ZUCCHERO  
 80 GR DI MAIZENA  
 30 GR DI MANDORLE MACINATE  
 1 CUCCHIAINO DI LIEVITO IN POLVERE  
 500 GR DI ALBICOCCHE  
**PER LA GUARNIZIONE:**  
 200 GR DI CIOCCOLATO FONDENTE  
 30 GR DI ZUCCHERO A VELO  
 2 CUCCHIAI D'ACQUA  
 2 ALBICOCCHE



**2  
0  
1  
9**

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				



p  
e  
s  
c  
a

# AGOSTO



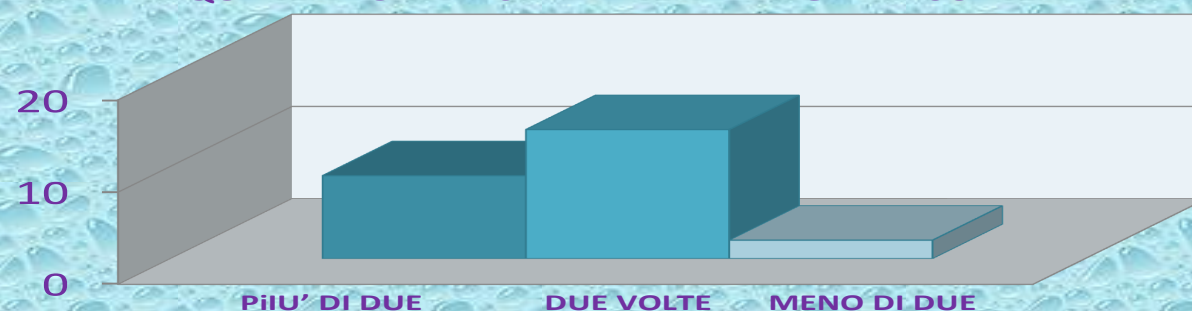
## PROPRIETA' FARMACOLOGICHE:

- Ha proprietà antiossidanti e antitumorali
- È rinfrescante e dissetante
- Riduce la pressione arteriosa
- Stimola le difese immunitarie

## SORBETTO ALLA PESCA:

- 500 grammi di pesche dalla polpa morbida e matura;
- 160 gr di zucchero di canna;
- 200 ml di acqua.

QUANTE VOLTE A SETTIMANA MANGI IL PESCE



2  
0  
1  
9

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	

u

v

a

Settembre



**Strudel all'uva nera**

- 1000 gr uva nera
- 200 gr farina
- 120 gr zucchero
- 60 gr pane grattugiato
- 60 gr burro
- 2 uova
- 2 cucchiari olio di oliva extravergine
- 2 cucchiaini aceto bianco
- quanto basta sale

REGOLA IL COLESTEROLO

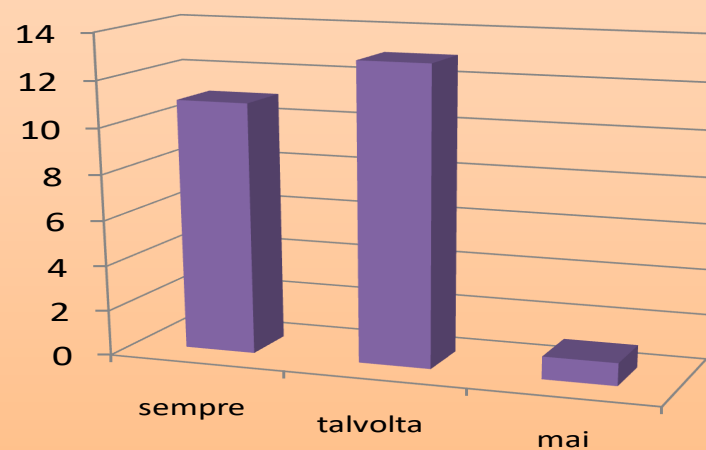
DEPURA IL FEGATO



AIUTA A MANTENER SI GIOVANI

FA BENE ALLA PELLE

**Acquisti pesce azzurro (alici, sarde, sgombro) o comunque pesce pescato nel mediterraneo ?**



2

0

1

9

lun

mar

mer

gio

ven

sab

dom

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

**Z  
U  
C  
C  
A**

**BENEFICI FARMACOLOGICI:**

- E' IN GRADO DI RIDURRE IL COLESTEROLO
- AIUTA A LIBERARSI DALL'ANSIA E DALLO STRESS
- PREVIENE PATOLOGIE AL CUORE
- ELIMINA PARASSITI INTESTINALI ECISTITI
- I SEMI DI ZUCCA CONTENGONO ZINCO E OMEGA3 IN GRADO DI PREVENIRE INFIAMMAZIONI

**OTTOBRE**

**2  
0  
1  
9**

**Fai attenzione a comprare prodotti con molti imballaggi?**



**RISOTTO ALLA ZUCCA GIALLA:**

- 250G RISO COTTURA RAPIDA
- 80G DI CIPOLLA
- OLIO D'OLIVA
- BRODO VEGETALE
- 250G ZUCCA GIALLA
- BURRO
- GRANA PADANO
- SALE

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			

m  
e  
l  
a  
g  
r  
a  
n  
a



**NOVEMBRE**

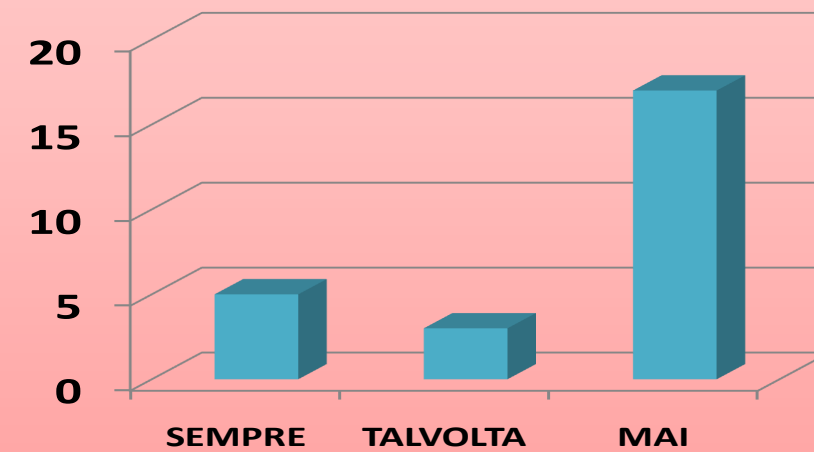
**PETTO DI FARAONA AL MELOGRANO**

- 2 petti di faraona
- 8 fette di pancetta
- 1 melagrana
- farina
- burro
- alloro
- brandy
- sale

**PROPRJETA'**

- AIUTA A RIDURRE IL LIVELLO DI COLESTEROLO
- RIEQUILIBRA IL SISTEMA ORMONALE
- MANTIENE LE OSSA FORTI E CONTRASTA L'ARTIDE REUMATOIDE
- RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO, PERCHE' RICCO DI VITAMINA C
- PREVIENE LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI
- AIUTA LA DIGESTIONE E RINFORZA LA MUCOSA GASTRICA
- BBER SUCCO DI MELOGRANO OGNI GIORNO PREVIENEL'ALZHAIMER

BEVI ACQUA DAL RUBINETTO?



2  
0  
1  
9

**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		

# crorofitofac



DICEMBRE

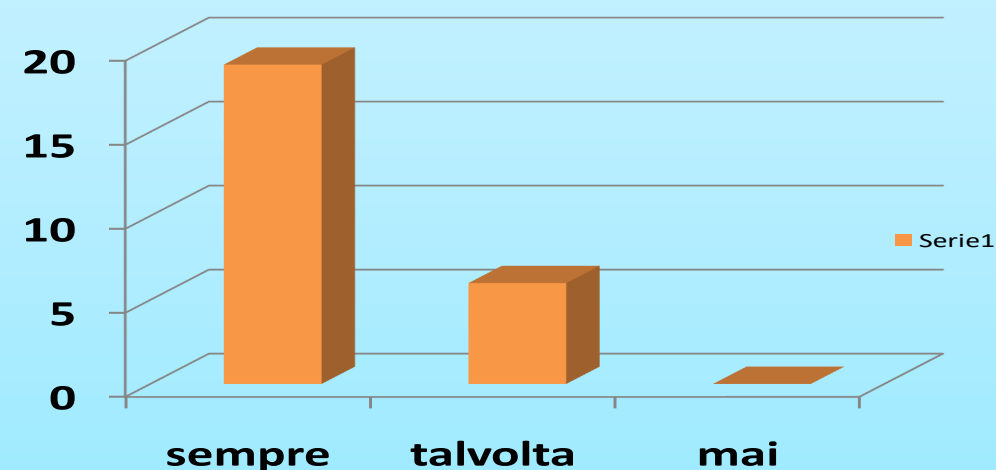
## SFORMATINI DI CAVOLFIORE AL FORMAGGIO

- ❖ 300gr di cavolfiore
- ❖ 100gr di formaggio a pasta dura
- ❖ 2 uova
- ❖ 3 cucchiaini di panna da cucina
- ❖ 1 cucchiaino di senape
- ❖ 1 cucchiaino di farina 00
- ❖ sale e pepe qb
- ❖ un cucchiaino di olio extra vergine delicato

### PROPRIETA'

- ✓ SVOLGE UNA BUONA AZIONE DETOSSIFICANTE
- ✓ UN AIUTO CONTRO L'ANEMIA
- ✓ È UTILE NELLA PREVENZIONE ONCOLOGICA
- ✓ UTILE PER LA SALUTE DELLE OSSA E DEI DENTI
- ✓ CONTRASTA SOVRAPPESO E STITICHEZZA
- ✓ AIUTA A TENERE SOTTO CONTROLLO I VALORI DI GLICEMIA E COLESTEROLO
- ✓ HA BUONE PROPRIETÀ ANTINFIAMMATORIE
- ✓ AIUTA A RIDURRE LA PRESSIONE ARTERIOSA

### A TAVOLA PRESTI ATTENZIONE ALLO SPRECO ALIMENTARE



2019

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					



### GENNAIO

#### PROPRIETA'

Efficaci contro il raffreddore  
Limitano l'assorbimento di zuccheri e grassi  
Aiutano a contrastare il cancro  
Contrastano la stitichezza  
Diminuiscono la ritenzione idrica  
Rendono la pelle più tonica ed elastica

Quando fai la spesa scegli cibi biologici?

SEMPRE	1	4
TALVOLTA	18	72
MAI	6	24


quando fai la spesa scegli cibi biologici?

sempre	20
talvolta	10
mai	5

#### CIAMBELLONE ALL'ARANCIA:

-Ingredienti:  
-4 uova  
-350g di farina  
-200g di zucchero di canna  
-150ml succo d'arancia  
-150ml olio di girasole  
-1 bustina e buccia d'arancia

### MAGGIO



La cicoria comune (*Cichorium intybus*), o selvatica, pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Asteraceae. Utilizzata fin dall'antichità dagli Egizi, dai Greci e dai Romani per via delle sue proprietà benefiche.

- Fonte di vitamine
- Proprietà depurative
- Proprietà disintossicanti
- Stimolante per fegato e reni
- Proprietà digestive
- Purga naturale
- Diuretico naturale
- Riduce le infiammazioni
- Tiene sotto controllo la glicemia

Al banco orto-frutta scegli frutta e verdura di stagione?

sempre	20
talvolta	10
mai	5

### Settembre

REGOLA IL COLESTEROLO  
DEPURAI IL FEGATO  
AIUTA A MANTENERE SI GIOVANI  
FA BENE ALLA PELLE

#### Strudel all'uva nera

-1000 gr uva nera  
-200 gr farina  
-120 gr zucchero  
-60 gr pane grattugiato  
-60 gr burro  
-2 uova  
-2 cucchiaini olio di oliva extravergine  
-2 cucchiaini aceto bianco  
-quanto basta sale

Acquisti pesce azzurro (alici, sardine, sgombrino) comunque pesce pescato nel Mediterraneo?

sempre	18
talvolta	12
mai	5

### Febbraio

#### La carota

Proprietà

- Salutari per l'apparato cardiovascolare
- Ricche di vitamine e sali minerali
- Dietetiche
- Benefici per l'apparato digerente
- Aiutate della vista
- Amiche della pelle

Fai carrello della spesa metti i prodotti IGP o DOP?

sempre	20
talvolta	10
mai	5

#### TORTA DI CAROTE

Ingredienti per una tortiera del diametro di 22-24 cm

- Carote 300 g
- Lievito in polvere per dolci 1 bustina
- Farina 00 300 g
- Farina di mandorle 50 g
- Zucchero semolato 180 g
- Olio di semi di girasole 90 g
- Uova medie 3
- Saccaro di vaniglia ½
- Sale fino 1 pizzico

### GIUGNO



Ingredienti

- 200 gr di farina 00
- 300 gr di ciliegie
- 100 gr di zucchero
- 1 bustina di lievito per dolci (16 gr)
- una bacca di vaniglia o una fialetta di estratto di vaniglia
- 2 uova
- 100 gr di olio di semi di arachidi
- 40 gr di burro
- zucchero a velo per decorare

QUANTE VOLTE A SETTIMANA MANGI CARNE?

più di 4	10
4 volte	15
meno di 4	5

### OTTOBRE

BENEFICI FARMACOLOGICI:  
• È IN GRADO DI DEPURARE IL COLESTEROLO  
• AIUTA A LIBERARSI DALL'ANSIA E DALLO STRESS  
• PREVIENE PATOLOGIE AL CUORE  
• ELIMINA PARASSITI INTESTINALI ECSTISI  
• I SEMI DI ZUCCA CONTENGONO ZINCO E OMEGAS IN GRADO DI PREVENIRE INFIAMMAZIONI

#### RISOTTO ALLA ZUCCA GIALLA:

-250g RISO COTTURA RAPIDA  
-80g DI CIPOLLA  
-OLIO D'OLIVA  
-BRODO VEGETALE  
-250g ZUCCA GIALLA  
-BURRO  
-GRANA PADANO  
-SALE

Fai attenzione a comprare prodotti con molti imballaggi?

sempre	20
talvolta	10
mai	5

### MARZO



• RICCHI DI FERRO E RAME  
• ABBASSANO I LIVELLI DI COLESTEROLO  
• AIUTANO L'ORGANISMO A LIBERARSI DELLE TOSSINE  
• FAVORISCONO LA DIURESI E CONTRASTANO LA CELLULITE  
• SONO ANTIOSSIDANTI E COMBATTONO I RADICALI LIBERI  
• SONO RICCHI DI FIBBRE E FACILITANO IL TRANSITO INTESTINALE  
• PROTETTIVI PER IL FEGATO  
• FACILITANO LA DIGESTIONE

AL SUPERMERCATO SCEGLI I PRODOTTI ITALIANI

QUANTE VOLTE A SETTIMANA MANGI LA CARNE?

più di 4	10
4 volte	15
meno di 4	5

### LUGLIO

L'ALBICOCCA È UN FRUTTO RICCO DI VITAMINE-CAROTENOIDI, VITAMINA A E C. L'ALTA PRESENZA DI MINERALI COME POTASSIO, FOSFORO, SODIO, FERRO E CALCIO NE FA UN VALIDO SUPPORTO IN CASI DI ANEMIA, SPOSSATEZZA, CONVALESCENZA; SOPRATTUTTO IL POTASSIO AIUTA ANCHE NELL'ATTIVITÀ FISICA, DURANTE I MESI ESTIVI.


#### TORTA DI ALBICOCCHE E CIOCCOLATO

4 UOVA  
140 GR DI ZUCCHERO  
80 GR DI MAIZENA  
30 GR DI MANDORLE MACINATE  
1 CUCCHIAINO DI LIEVITO IN POLVERE  
500 GR DI ALBICOCCHE PER LA GUARNIZIONE:  
200 GR DI CIOCCOLATO FONDENTE  
30 GR DI ZUCCHERO A VELO  
2 CUCCHIAI D'ACQUA  
2 ALBICOCCHE

QUANTE VOLTE A SETTIMANA MANGI LA CARNE?

più di 4	10
4 volte	15
meno di 4	5

### NOVEMBRE



• AIUTA A RIDURRE IL LIVELLO DI COLESTEROLO  
• RIEQUILIBRA IL SISTEMA ORMONALE  
• MANTIENE LE OSSA FORTI E CONTRASTA L'ARTROREUMATOIDI  
• RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO, PERCHÉ RICCO DI VITAMINA C  
• PREVIENE LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI  
• AIUTA LA DIGESTIONE E RINFORZA LA MUCCOSA GASTRICA  
• BBER SUCCO DI MELOGRANO OGNI GIORNO PREVIENE L'ALZHEIMER

BEVI ACQUA DAL RUBINETTO?

sempre	10
talvolta	5
mai	15

### APRILE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE  
500g di asparagi selvatici  
4 uova  
100g di parmigiano  
4 cucchiaini di olio  
Sale q.b.  
Pepe q.b.

QUANDO FAI LA SPESA PREDILIGI ALIMENTI PRODOTTI AD ALTE E DIVISIONI

SEMPRE	5
TALVOLTA	18
MAI	1
TOTALE	25

SONO RICCHI DI FIBBRE, SALI MINERALI ACIDO FOLICO E VITAMINE  
FAVORISCONO LA RIDUZIONE DI GLUCOSIO NEL SANGUE  
CONTENGONO APARAGINA CHE È UN OTTIMO DIURETICO  
REGOLANO LA QUANTITA' DI SODIO E DI POTASSIO E PREVENGONO LE PATOLOGIE DEL SISTEMA CARDIO VASCOLARE

QUANTE VOLTE A SETTIMANA MANGI IL PESCE?

PIU' DI DUE	10
DUE VOLTE	15
MENO DI DUE	5

### AGOSTO

PROPRIETA' FARMACOLOGICHE:  
• Ha proprietà antiossidanti e antitumorali  
• È rinfrescante e dissetante  
• Riduce la pressione arteriosa  
• Stimola le difese immunitarie

#### SORBETTO ALLA PESCA:

-500 grammi di pesche dalla polpa morbida e matura;  
-160 gr di zucchero di canna;  
-200 ml di acqua.

QUANTE VOLTE A SETTIMANA MANGI IL PESCE?

PIU' DI DUE	10
DUE VOLTE	15
MENO DI DUE	5

### DICEMBRE

SFORMATINI DI CAVOLFIORE AL FORMAGGIO

- 200gr di cavolfiore
- 200gr di formaggio a pasta dura
- 2 uova
- 3 cucchiaini di panna da cucina
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di farina 00
- sale e pepe qb
- un cucchiaino di olio extra vergine delicato

PROPRIETA'

- ✓ SVOLGE UNA BUONA AZIONE DETOSSIFICANTE
- ✓ UN AIUTO CONTRO L'ANEMIA ONCOLOGICA
- ✓ È UTILE NELLA PREVENZIONE ONCOLOGICA
- ✓ UTILE PER LA SALUTE DELLE OSSA E DEI DENTI
- ✓ CONTRASTA SOVRAPPESO E STITICHEZZA
- ✓ AIUTA A TENERE SOTTO CONTROLLO I VALORI DI GLICEMIA E COLESTEROLO
- ✓ HA BUONE PROPRIETÀ ANTINFIAMMATORIE
- ✓ AIUTA A RIDURRE LA PRESSIONE ARTERIOSA

A TAVOLA PRESTI ATTENZIONE ALLO SPRECO ALIMENTARE

sempre	15
talvolta	5
mai	10