

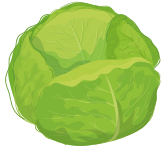
GENNAIO

Verdura e frutta di stagione

VERDURA



Broccoli



Cavolo cappuccio



Radicchio



Barbabietola



Bietole



Carciofi



Finocchio



Carote



Porri

FRUTTA



Arance



Mandarini



Limoni



Pompelmo



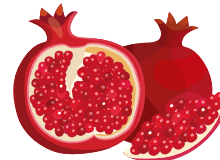
Mele



Pere



Cachi



Melagrana



Kiwi

CONSIGLIO

Carote: ottime crude, ma lo sapevi che bollite...

Le carote sono ricche di betacarotene, uno degli elementi più noti della famiglia dei carotenoidi e precursore della vitamina A. I carotenoidi vengono assorbiti meglio dall'organismo se l'alimento che li contiene viene cotto perché il calore ammorbidisce le pareti cellulari, rendendo più assimilabili queste sostanze. Inoltre, l'aggiunta di olio a crudo permette di rendere i carotenoidi ancora più disponibili per l'organismo perché si tratta di sostanze liposolubili.

PRODOTTO REGIONALE

Radicchio rosso di Treviso

Il Radicchio rosso di Treviso IGP è una varietà di cicoria caratterizzato da un colore rosso scuro intenso e da nervature bianche. Frutto di una lavorazione davvero unica, viene prodotto in due varianti, la precoce e la tardiva. La versione tardiva è quella più prelibata poiché richiede diverse settimane di lavorazione prima di essere commercializzata.

