portaNatura

La spesa bio a casa tua

Freschi e sani sotto l'ombrellone!

In estate la frutta è un alimento essenziale per combattere il caldo e donarci le vitamine e i sali minerali necessari per essere in forma e pieni di energia.
Oltre da mangiare, la frutta è buonissima da bere!

Anguria e menta

- 1 fetta di anguria
- menta a piacere

Il frutto più dissetante dell'estate incontra l'erba rinfrescante per eccellenza. Riducete a tocchetti una fetta di anguria e aggiungete menta a piacere. Centrifugate e servite fresco!

Carote e pesca

- 3 carote
- 1 pesca grande

Lavate bene le carote e le pesche, senza togliere la buccia e tagliate tutto a pezzetti. Centrifugate e bevetene subito il succo.

Melone e cetriolo

- 1/4 melone
- 1/2 cetriolo

Sbucciate il melone e tagliatelo a pezzetti. Centrifugatelo insieme al cetriolo e servite il tutto con del ghiaccio tritato: una delle bevande più dissetanti dell'estate!

portaNatura

La spesa bio a casa tua

Seminate, coltivate e raccolte

...con amore

Contatti

email: info@portanatura.it
tel: 0143.745407
www.portanatura.it

Caro amico,
questa settimana siamo tutti pazzi, e non solo per il caldo!
I nostri bio partner di **Pazza idea** hanno raccolto patate, zucchine e melanzane e ce le hanno portate.
Pazza Idea è un progetto di agricoltura sociale che mette terreni da coltivare a disposizione di ragazzi con disabilità psichica, allontanandoli dalle cliniche e avvicinandoli alla natura: veder crescere gli stessi semi che hanno piantato con le loro mani, trascorrere le giornate all'aria aperta e imparare un mestiere offre speranza a questi ragazzi, li educa alla vita e li riporta ad una dimensione reale.
E' un regalo per noi e per loro.

Tom

I ragazzi di Pazza Idea al lavoro con alcuni volontari nei campi di Lerma (AL)

Ti avvisiamo che portaNatura va in vacanza dal 1 al 30 agosto.
Ancora l'ultima settimana di luglio e poi ci rivediamo a settembre con tante novità!

Arrivano le piccoline!
*Sul nostro sito è anche disponibile una selezione delle patate più piccole e giovani raccolte dai ragazzi di Pazza Idea: le famose **"baby potatoes"**, ottime da cuocere al forno, lessare o arrostire sulla brace, rigorosamente con la buccia!*

Ricetta antispreco: patate farcite al forno

Ingredienti x 4 persone

8 patate di media grandezza
100 gr di formaggio (tipo formaggio a pasta filante)
salumi vari
100 gr di verdure a piacere
50 gr di parmigiano
Sale e pepe qb
Spezie (origano, rosmarino)
Olio extravergine d'oliva

***Consiglio**: per questa ricetta servono delle patate di grandezza simile.*
Puoi riutilizzare gli avanzi che hai in frigo: è ottima con qualunque tipo di verdura, formaggio o salume.

Procedimento: lava e sbuccia le patate, asciugale per bene e mettile su un piano di lavoro. Con un coltello affilato pratica dei tagli lungo tutto il lato lungo della patata in cui si andrà ad inserire il condimento. Una volta effettuati i tagli aggiungi sale e pepe. Fodera una teglia di carta da forno e adagiaci le patate, aggiungi un filo di olio evo e metti in forno per 10 minuti a 180°. Nel frattempo prepara il ripieno tagliando le verdure a rondelle e i formaggi. Togli la teglia dal forno e inserisci le rondelle di verdure, formaggi e affettati nei tagli effettuati sulle patate. Rimetti in forno per altri 10 minuti e poi accendi il grill e aggiungi il parmigiano e le spezie. Le patate saranno pronte quando avranno formato una crosticina dorata in superficie.