

Calendario 2017



Le stagioni... nel piatto!



Chi ben comincia...

Se consumi alimenti seguendo il naturale ciclo delle stagioni, gusti i cibi quando sono più genuini, con la maggiore concentrazione di sostanze protettive e riduci il rischio di ingerire sostanze fertilizzanti, che possono essere dannose per la salute.

In questo mese, trionfano agrumi e verdure a foglie, fonti di antiossidanti, utili per prevenire i sintomi del raffreddore e dell'influenza.

(Brown J. CDS Rev. 2010 Jan-Feb;103(1):28)

Scopri cosa c'è nel carrello!



Verdure: broccoli (cime di rapa, broccoletti, friarielli napoletani), carciofi, cardi, carote, cavoli (cappuccio, cavolo rosso, cavolo verza, cavolfiori), cicorie (radicchi), finocchi, indivia (riccia, scarola), lattughe (romana, iceberg, riccia, gentilina, lollo, lattughino, cappuccina, trocadero), porri, rape bianche, sedani a coste, spinaci.

Frutta: arance, clementine, limoni invernali, mandarini, pompelmi.

Dal mare: aguglie, cefali, calamari, cozze, dentici, gamberi bianchi e rossi, gamberetti e mazzancolle, lampughe, occhiate, orate, pagelli, palamita, pesce bandiera, polpi, ricciole, rombi chiodati, saraghi, scampi, seppie, sgombri, sugarello, tonnetto alletterato, triglie, vongole veraci.



GENNAIO 2017

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	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 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29



*“... fa freddo al mattino, ...
ma quelle mattine sopra la terra, dal cielo stellato,
si spande una nebbia feconda sui lavori dei mortali beati ...”*

Brrr... fa ancora molto freddo

Per aiutare a rafforzare le difese dell'organismo, continua a fare il pieno di vitamina C mangiando agrumi, cavoli, cicorie, indivie e broccoli. Anche il mare ha le sue stagioni; sono pronte per essere pescate aguglie, occhiate, ombrine e orate e poi, cefali, lampughe e ricciole, pagello, palamita, rombo chiodato, saraghi, sugarelli, triglie, polpi e pesce bandiera.

(Brown J. CDS Rev. 2010 Jan-Feb;103(1):28)

Ricetta:

Ombrina al profumo d'agrumi per 4 persone:

Pulisci due ombrine da 600 gr l'una e ponile in una teglia coperta con carta da forno. Irrorale con un'emulsione preparata con 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, il succo di 2 arance e di 1 limone, insieme a un pizzico di sale. Con la buccia delle arance e del limone, fai un trito grossolano e mettilo in parte nella pancia e in parte sul pesce. Inforna a 150°C per circa 30 minuti.

Da ricordare!

Le mele e le pere le puoi trovare tutto l'anno perché sono conservate in celle frigorifere o con una tecnica che non le fa marcire (atmosfera controllata dinamica), anche se sono state raccolte molto tempo prima.



FEBBRAIO

2017

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	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					

*“E non ti fidare: questo è il mese peggiore,
tempestoso, aspro alle greggi, aspro per gli uomini ...
son lunghe infatti le notti e portano aiuto.”*

Gli alberi sono in fiore

Rispuntano le verdure primaverili. Asparagi, lattughe, bietole, ravanelli e anche aglio, cipolle e cipollotti che aromatizzano i nostri piatti e che hanno proprietà antibatteriche, antinfettive, stimolano le funzionalità renali e favoriscono l'eliminazione delle scorie.

(de Vries J. et al. World J. Gastroenterol. 2015 Aug 7;21(29):8952-63)

Scopri cosa c'è nel carrello!



Verdure: aglio, asparagi, bietole, carciofi, cardi, carote, cavoli, cicorie, cipolle, cipollotti, indivie, lattughe, porri, rape bianche, ravanelli, sedani a coste, spinaci.

Frutta: arance, limoni invernali, mandarini tardivi di Ciaculli.

Dal mare: aguglie, cefali, gamberi bianchi e rossi, gamberetti e mazzancolle, lampughe, ombrine, orate, palamite, pesce bandiera, polpi, saraghi, scampi, seppie, sugarelli, tonnetto alletterato, triglie, vongole veraci.

Da ricordare!

Scegli il pesce di stagione (quello che **non** si trova in fase riproduttiva) per avere qualità e risparmio, per preservare le specie e aiutare l'equilibrio del mare.

Pesce spada, tonno rosso, merluzzo dell'Atlantico, cernia bruna sono a rischio d'estinzione, cerca di mangiarli più raramente.



MARZO

2017

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	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	31		



“A queste cose sta’ attento, fin quando compiuto sia l’anno, ritornino uguali i giorni e le notti e di nuovo la terra, madre di tutte le cose, i vari frutti riporti.”

Respiriamo l'aria di primavera!

È il momento delle nespole e delle fave fresche, unico legume che può essere gustato anche crudo, fonte di proteine vegetali e fibre. Sono poi disponibili asparagi, bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolo cappuccio, cicorie, finocchi, lattughe, porri, rape bianche, ravanelli, spinaci e, ancora per poco, arance, limoni bianchetti e mandarini tardivi. Dal mare, cefali, gamberi bianchi e rossi, gamberetti, lampughe, orate, palamita, pesce bandiera, polpi, saraghi, scorfani, spigole e vongole veraci.

(Mattiello A et al. Epidemiol Prev. 2015 Sep-Dec;39(5-6):339-44)

Ricetta:

Orecchiette seppie e carciofi per 4 persone:

Pulisci 600 gr di seppie fresche e tagliale a striscioline. Cuocile in una padella con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva e 1 spicchio d'aglio, a fuoco medio con coperchio, per circa 15 minuti. Pulisci 6 carciofi grandi e tagliali a spicchietti, versali in un tegame con altri 2 cucchiai di olio e 1 spicchio d'aglio e falli stufare fino a che diventino teneri. Aggiusta di sale. Cuoci al dente 280 gr di orecchiette di grano duro e uniscile ai carciofi. Aggiungi le seppie e manteca il tutto, a fuoco vivo, con un filo di olio. Spegni il fuoco e completa con prezzemolo tritato.



APRILE

2017

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	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



“... la Pandionide rondine, col pianto suo mattutino, si lancia verso la luce della primavera che sorge di nuovo per gli uomini; precedila allora e pota le viti; è la cosa migliore.”

La frutta e la verdura si vestono di colore...

Se vari i colori di frutta e verdura, riesci ad assumere più sostanze preziose per il tuo organismo. Dall'arancione di nespole e albicocche, al rosso di fragole e ciliegie, fino al verde di zucchine, asparagi e fagiolini: un vero arcobaleno di colori!

(www.wcrf.org)

Una spesa... di stagione



Verdure: aglio, asparagi, bietole, broccoli, carciofi, cardì, carote, cavolo cappuccio, cicorie, cipolle e cipollotti, fagiolini, fave e piselli freschi, finocchi, lattughe, porri, rape bianche, ravanelli, rucola, spinaci, taccole, zucchine.

Frutta: albicocche, ciliegie, fragole, nespole, pesche e le ultime arance e gli ultimi limoni.

Da ricordare!

Se adotti un'alimentazione varia ed equilibrata, non è necessario ricorrere a vitamine, sali minerali o altri supplementi.

Dal mare: cefali, calamari, gallinelle, lampughe, orate, pesce bandiera, rana pescatrice, saraghi, scorfani, spigole, tonnetto alletterato, vongole veraci.



MAGGIO

2017

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	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	31				



*“Un altro, di primavera, è il tempo per gli uomini di navigare:
quando dapprima, la cornacchia posandosi
tanta orma del piede suo lascia quanta la foglia
agli uomini appare sull'estremo ramo del fico ...”*

Ci prepariamo alla tintarella?

Per favorire l'abbronzatura e prevenire l'invecchiamento della pelle, i tuoi migliori alleati sono pomodori, peperoni, fragole, ciliegie, pesche, albicocche e gli omega-3 contenuti nel pesce, che contrastano l'invecchiamento e mantengono la pelle elastica, proteggendoti dalle scottature. (C.Luoni, A. Travers - M.I.R. ed.)

Una spesa... di stagione



Verdure: aglio, bietole, cavolo cappuccio, carote, cetrioli, cipolle e cipollotti, fagiolini, fave e piselli freschi, lattughe, peperoni, peperoncini verdi dolci, pomodori, porri, rape bianche, ravanelli, rucola, scalogno, sedani, taccole, zucchine e gli ultimi asparagi, carciofi e spinaci.

Frutta: albicocche, ciliegie, fragole, primi meloni, mirtili, pesche, pere, prugne, ribes e ultime nespole.

Da ricordare!

La raccolta dei prodotti ortofrutticoli è influenzata dal clima, dal tipo di terreno, dalla coltivazione, dall'irrigazione, dalle varietà (tardive e precoci, estive e autunno-invernali).

Dal mare: calamari, cefali, cozze, gallinelle, lampughe, orate, pesce bandiera, pesce San Pietro, sarde, saraghi, scorfani, sogliole, spigole, tonnetto alletterato, vongole veraci.



GIUGNO 2017

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	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		

Il mese della ricchezza!

Se vuoi arricchire i tuoi piatti di proteine vegetali, puoi utilizzare fagioli e piselli che trovi freschi, pronti per essere sbucciati e cucinati. Al mercato puoi comprare bietole, carote, cetrioli, cicorie, broccoli, fagiolini, lattughe e rucola, melanzane, peperoni e peperoncini verdi dolci, pomodori e zucchine. E poi, meloni, pere, pesche, prugne, frutti di bosco (fragole e fragoline di bosco, gelsi, lamponi, mirtilli, more e ribes), le ultime ciliegie dal Trentino e i primi cocomeri. Dal mare, aguglie, calamari, cefali, gallinelle, lampughe, naselli, orate, palamite, pesce San Pietro, saraghi, scampi, scorfani, sgombri, sogliole, spigole, rana pescatrice e, all'apice della bontà, alici e sarde.

(www.wcrf.org)

Ricetta:

Paccheri zucchine e cozze per 4 persone:

Lava 1 Kg di cozze. In una padella fai soffriggere 1 spicchio d'aglio con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, aggiungi le cozze, copri e fai cuocere finché non si saranno tutte aperte. Togli i gusci delle cozze e filtra il sugo per eliminare le impurità. Lava 4 zucchine di media grandezza, spuntale e tagliale a rondelle sottili; metti altri 4 cucchiaini d'olio in una padella e fai rosolare le zucchine. Aggiungi le cozze con il loro sugo, aggiusta di sale e fai restringere il sugo per circa 5 minuti. Lessa al dente 280 gr di paccheri di grano duro e versali nella padella con il condimento. Fai saltare il tutto, e servi con una macinata di pepe e del prezzemolo tritato.



LUGLIO

2017

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	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 / 31	25	26	27	28	29	30



*“Quando il cardo fiorisce e la cicala canora ...
l'acuto suo canto riversa ...
allora più grasse sono le capre, il vino è migliore ...”*

È esplosa l'estate e la natura dà il meglio di sé!

È il momento dei pomodori San Marzano, giunti a piena maturazione, da consumare freschi o da conservare per un sugo casalingo invernale, ed è anche il tempo di more, mirtili, lamponi e ribes, frutti ricchi di sostanze antinfiammatorie e antiossidanti, che fanno bene a cuore e arterie.

(www.wcrf.org)

Una spesa... di stagione



Verdure: aglio, barbabietole, bietole, broccoli, carote, cetrioli, cicorie, cipolle, fagioli e piselli freschi, fagiolini, lattughe, melanzane, peperoni, peperoncini verdi, pomodori, porri, rape bianche, ravanelli, rucola, sedani, taccole, zucchine.

Frutta: le ultime albicocche e le ultime fragole del Trentino, nei boschi però puoi trovare ancora le fragoline, e poi cocomeri, fichi e fichi d'India, lamponi, mele, meloni, mirtili e more, pere, pesche, prugne, ribes, uva, mandorle fresche.

Da ricordare!

Per favorire l'abbronzatura, continua a mangiare pesce, ricco di omega-3.

Dal mare: aguglie, alici, calamari, cozze, dentici, gamberi bianchi e gamberetti, gallinelle, lampuga, nasello, orate, palamita, pesce San Pietro, rana pescatrice, rombo chiodato, saraghi, sarde, scampi, scorfani, seppie, sgombri, sogliole, spigole.



AGOSTO 2017

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	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	31			

*“Ma allora è bello avere una roccia ombrosa
e vino di Biblo e una focaccia col latte e latte di capra ...
e carne di giovenca nutrita nel bosco ...”*

Si riparte con il lavoro e la scuola!

Per prepararti all'inverno e conservare i benefici dell'estate, inizia a fare scorta di vitamina C con i mandarini e combatti stanchezza e nervosismo con mele e pere.

È il mese giusto per uva, fichi e fichi d'India, mandorle, noci, nocciole e pistacchi freschi e puoi trovare ancora more, lamponi, mirtilli. Alle verdure del mese precedente, aggiungi zucche, cavolfiori e cavoletti di Bruxelles. E, se vai nei boschi, sentirai forte l'odore dei funghi! Dal mare, inizia la pesca del pagello fragolino.

(Cooper AJ et al. Eur J Clin Nutr. 2012 Oct;66(10):1082-92)

Da ricordare!

Nei boschi i funghi crescono tutto l'anno, ma l'autunno è il periodo migliore!

Ricetta:

Pagello ai profumi mediterranei per 4 persone:

Pulisci 4 pagelli da circa 300 gr l'uno, svuotali, lavalvi e asciugali. Prepara un trito con prezzemolo, basilico, finocchio, la scorza di 1 limone e 1 spicchio d'aglio. Apri i pesci e riempi con una parte del trito, sale e pepe. Disponi i pagelli su 4 fogli di carta forno, cospargili con il resto del trito, un pizzico di sale e uno di pepe e un filo di olio extravergine d'oliva. Chiudi bene i cartocci, ponili su una teglia e inforna per 20 minuti a 180°C. Servi il pagello direttamente nel cartoccio.



SETTEMBRE 2017

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	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	



*“Quando s’acquieta la forza del sole che brucia ...
e manda le piogge autunnali Zeus possente,
allora il corpo dell’uomo a muoversi è assai più leggero ...”*

Tanti arrivederci e tanti ritorni...

Arrivederci ai prodotti estivi e benvenuti a quelli invernali. Porta sulla tavola la zucca, versatile e gustosa, fonte preziosa di betacarotene e sostanze antiossidanti, di acqua e fibre, con effetto drenante e lassativo.

(www.fao.org/3/a-as686o.pdf Linee guida per una sana alimentazione italiana)

Scopri cosa c'è nel carrello!



Verdure: gli ultimi pomodori, peperoni, melanzane, zucchine e fagioli freschi, e poi barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio e verza, cicorie, finocchi, funghi, indivia, lattughe, porri, rape bianche, ravanelli, rucola, sedani a coste e sedani rapa, spinaci e zucca.

Frutta: cachi, castagne, fichi d'India, kiwi, lamponi, limoni invernali, mandarini, melagrane, mele (anche annurche campane), meloni, nespole invernali, nocciole e noci fresche, pere, uva.

Dal mare: aguglie, dentici, gallinelle, gamberi bianchi e rossi, gamberetti e mazzancolle, lampughe, moscardini, naselli, occhiate, ombrine, ricciole, rombi chiodati, seppie, sogliole, pagelli, pesce bandiera, pesci san Pietro, rane pescatrici, scampi, sgombri, tonnetto alletterato, triglie, vongole e vongole veraci.

Da ricordare!

La zucca e la mela annurca campana si raccolgono ancora acerbe, perché hanno bisogno di un periodo di maturazione fuori dal terreno, per gustarle nel massimo della bontà. Tutti gli agrumi (tranne i limoni) non maturano più dopo che sono stati staccati dall'albero; pertanto, la raccolta avviene quando si ha la maturazione sufficiente.



OTTOBRE 2017

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	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 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29



*“Quando Orione e Sirio son giunti a mezzo del cielo ...
allora tutti i grappoli cogli e portali in casa.
Tienili al sole per dieci giorni e dieci notti;
per cinque conservali all'ombra,
al sesto versa nei vasi i doni di Dioniso giocondo.”*

“Trenta di conta novembre...”

La verdura e la frutta della stagione fredda si schiera al gran completo. I cavoli (riccio, rosso, nero, cappuccio, cavolfiore...), grazie all'azione combinata di numerosi composti che contengono, hanno spiccate proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, ti aiutano a prevenire l'invecchiamento precoce e ad aumentare le difese dell'organismo. Dalla fermentazione del cavolo cappuccio si ricavano i crauti, ricchissimi di enzimi e fermenti, utili per l'intestino.

(www.iarc.fr)

Una spesa... di stagione



Verdure: barbabietole, bietole, broccoli (*anche friarielli napoletani*), carciofi (*spinosi liguri e sardi*), cardi, carote, cavolfiori, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, finocchi, indivia, lattughe, porri, rape bianche, ravanelli, rucola, sedani a coste e sedani rape, spinaci, zucca.

Frutta: arance, cachi, castagne, clementine, fichi d'India, kiwi, limoni invernali, mandarini, melagrane, mele, nespole invernali, pompelmi.

Dal mare: aguglie, alici, calamari, cefali, dentici, gallinelle, gamberi bianchi e rossi, gamberetti e mazzancolle, lampughe, naselli, occhiate, pagelli, pesce bandiera, polpi, rana pescatrice, ricciole, saraghi, scampi, seppie, sgombri, sogliole, spigole, sugarello, tonnetto alletterato, triglie, vongole e vongole veraci.



NOVEMBRE 2017

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	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			

*“... in quel tempo la stella di Sirio ...
si volge di giorno e prende della notte una parte maggiore; ...
è allora il momento di tagliare i tronchi,
memore dei lavori che la stagione richiede.”*

L'inverno sta tornando...

Per riscaldarti nelle fredde sere invernali, le minestre di legumi e verdure, preparate con bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavoli, cicorie, finocchi, indivia, porri, rape, sedano e spinaci, sono un'ottima soluzione. Dal mare, in arrivo alici, calamari, cefali, cozze, dentici, gallinella, gamberi bianchi e rossi, gamberetti e mazzancolle, lampughe, naselli, occhiate, pagelli, palamita, polpi, rana pescatrice, ricciola, rombi chiodati, saraghi, scampi, seppie, sgombri, sogliole, sugarello, tonnetto alletterato, triglie, vongole e vongole veraci.

(Misirli G. et al. Am. J. Epidemiol. 2012 Dec 15;176(12):1185-92)

Ricetta:

Spaghetti con le vongole per 4 persone:

Metti in un recipiente 1 kg di vongole, copri-le d'acqua e aggiungi 3 cucchiaini di sale. Lasciale riposare per 2-3 ore, coperte con un panno, poi lavale. In una padella rosola 2 spicchi d'aglio in 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, aggiungi le vongole, copri e, scuotendo la padella di tanto in tanto, aspetta fino a quando non si saranno aperte (scarta quelle chiuse!). Togli le vongole dalla padella e tienile da parte, lasciando il sugo che si sarà formato sul fuoco basso. Cuoci al dente 320 gr di spaghetti di grano duro e falli saltare per alcuni minuti nella padella con il sugo delle vongole, aggiungi un po' d'acqua di cottura della pasta, le vongole e completa con prezzemolo e pepe.

Da ricordare!

La cottura dei vegetali, in alcuni casi, riduce la disponibilità delle sostanze presenti, in altri però la migliora: cuoci le carote *a vapore* e assorbirai meglio il beta-carotene che ti aiuta a combattere i radicali liberi!



DICEMBRE 2017

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	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	31



*“Sta’ attento quando della gru la voce tu senti ...
ti porta il segno d’arare e la stagione d’inverno
t’indica, piovosa ...”
(Il calendario agricolo, Le opere e i giorni – Esiodo)*

Chi ben comincia...

Se consumi alimenti seguendo il naturale ciclo delle stagioni, gusti i cibi quando sono più genuini, con la maggiore concentrazione di sostanze protettive e riduci il rischio di ingerire sostanze fertilizzanti, che possono essere dannose per la salute.

In questo mese, trionfano agrumi e verdure a foglie, fonti di antiossidanti, utili per prevenire i sintomi del raffreddore e dell'influenza.

(Brown J. CDS Rev. 2010 Jan-Feb;103(1):28)

Scopri cosa c'è nel carrello!



Verdure: broccoli (cime di rapa, broccoletti, friarielli napoletani), carciofi, cardi, carote, cavoli (cappuccio, cavolo rosso, cavolo verza, cavolfiori), cicorie (radicchi), finocchi, indivia (riccia, scarola), lattughe (romana, iceberg, riccia, gentilina, lollo, lattughino, cappuccina, trocadero), porri, rape bianche, sedani a coste, spinaci.

Frutta: arance, clementine, limoni invernali, mandarini, pompelmi.

Dal mare: aguglie, cefali, calamari, cozze, dentici, gamberi bianchi e rossi, gamberetti e mazzancolle, lampughe, occhiate, orate, pagelli, palamita, pesce bandiera, polpi, ricciole, rombi chiodati, saraghi, scampi, seppie, sgombri, sugarello, tonnetto alletterato, triglie, vongole veraci.



GENNAIO 2018

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	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	31				

*“... fa freddo al mattino, ...
ma quelle mattine sopra la terra, dal cielo stellato,
si spande una nebbia feconda sui lavori dei mortali beati ...”*



GENNAIO



MAGGIO



SETTEMBRE



FEBBRAIO



GIUGNO



OTTOBRE



MARZO



LUGLIO



NOVEMBRE



APRILE



AGOSTO



DICEMBRE

Referenti del Progetto:
Isabella Continisio, Natale Lo Castro, Vincenzo Viggiani

Gruppo scientifico di lavoro:
Amalia Mattiello, Salvatore Panico, Mariella Santucci de Magistris

Curatore editoriale del progetto:
Alessandra Dionisio

Con la collaborazione di:
Alessandro Coccia, Nunzia Garofalo, Antonio Monti
U.O.C. Gestione Risorse Umane – Ufficio Formazione
Azienda Ospedaliera Universitaria Federico II, Napoli
(graziaisabella.continisio@unina.it)

Con il Patrocinio di



Associazione Nazionale Dietisti

Si ringrazia per il Patrocinio morale:



Osservatorio nazionale sulla salute della donna



Società Italiana di Pedagogia Medica

Illustrazioni a cura di: Emanuela Buccelli - Stampa Editrice Cerbone srl - Cardito (NA)