




 VOCABOLO GIARDINO DI MORCELLA, 17/B 06055 MARSCIANO (PG)

 AZIENDAGRICOLAGIARDINO@GMAIL.COM

 0758749597  3333412441

 SCRIVETECI ALLA PAGINA FACEBOOK "AZIENDA AGRICOLA GIARDINO"

  CONTATTATECI AL NUMERO MOBILE SOPRA INDICATO ANCHE TRAMITE WHATSAPP O INVIANDO UN SMS

## L' Azienda

L'AZIENDA AGRICOLA GIARDINO SI TROVA NELLA SPLENDIDA CORNICE DEL BORGO DI **MORCELLA**, IN UNA VALLE CIRCONDATA DALLE TIPICHE COLLINE DEL TERRITORIO E SEGNATA DALLE ANSE DEL **FIUME NESTORE**.

PROSEGUENDO LA TRADIZIONE DELLA PRECEDENTE AZIENDA 'ALCIDE GIAMMARRONI', L'AZIENDA AGRICOLA GIARDINO NASCE DALLA VOLONTA' DI RIPRENDERE A PRODURRE VERDURE, ATTRAVERSO LA CURA SAPIENTE DELL'ORTO.

## Dove e quando trovarci

L'AZIENDA E' FACILMENTE RAGGIUNGIBILE:  
**DA MARSCIANO PROVENENDO DALLA E45  
VIA SP375;**  
**DA PERUGIA, PROVENENDO DALLA SS317  
VIA SP 376 DEL NESTORE**

**E' APERTA NEI FINE SETTIMANA:**  
**SABATO** 10:00 - 12:30  
15:00 - 17:00  
**DOMENICA** 10:00 - 12:00

**E' POSSIBILE PRENOTARE I PRODOTTI  
ANCHE PER POSTA ELETTRONICA**



## Quali prodotti

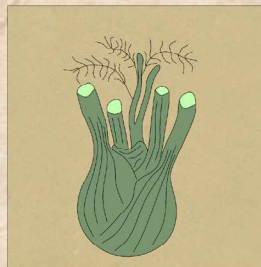
CAVOI FIORI ARANCIONI  
CAVOLO BROCCOLO  
CAVOLO NERO TOSCANO  
CAVOLFIORRE VIOLA  
CAVOLO VERZA  
CAVOLFIORRE BIANCO  
CAVOLE I II DI BRUXELLES

MESI DI DICEMBRE E GENNAIO

FINOCCHIO  
RADICCHIO DI TREVISO  
RADICCHIO VARIEGATO

PARTICOLARE ATTENZIONE E' RISERVATA ALLA GENUINITA'. PER QUESTO SI PRODUCE CON METODO INTEGRATO, CON USO DI **CONCIME ORGANICO, ASSENZA DI DISERBANTI** E UTILIZZO DI **ACQUA DI FONTE**. TUTTI I PRODOTTI DISPONIBILI IN QUESTO PERIODO SEGUONO IL **CALENDARIO DELLE STAGIONI**. PER QUESTO SONO PRESENTI I FRUTTI DELL'**INVERNO** CONTADINO.

## Alimentazione consapevole



IL **FINOCCHIO** E' UNA PIANTA ERBACEA MEDITERRANEA DELLA FAMIGLIA DELLE **APIACEAE (OMBRELLIFORE)**. E' UN ALIMENTO CHE AIUTA A DIGERIRE E A DEPURARE L'ORGANISMO, RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO E PROTEGGERE LA VISTA. INOLTRE AIUTA A DIMAGRIRE GRAZIE AL RIDOTTO CONTENUTO CALORICO. DEPURATIVO CON EFFETTI DIURETICI, CONSIGLIATO PER ELIMINARE LE TOSSINE E PER CHI SOFFRE DI CELLULITE PER ELIMINARE I LIQUIDI IN ECCESSO. AIUTA A RIDURRE L'INDICE GLICEMICO, CIO' RENDE

IL FINOCCHIO UN ALIMENTO ADATTO A CHI SOFFRE DI DIABETE. RINFORZA LE OSSA. AIUTA LA VISTA, L'APPARATO CIRCOLATORIO E RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO E COMBATTE L'ANEMIA.



IL **RADICCHIO** E' UN ORTAGGIO CHE APPARTIENE ALLA FAMIGLIA DELLE **COMPOSITE**. IL RADICCHIO ROSSO DI TREVISO E' UNA VARIETA' DI CICORIA ED E' CARATTERIZZATO DA UN COLORE ROSSO SCURO, DA STRIATURE BIANCHE, DA UNA CONSISTENZA CROCCANTE E DA UN INCONFONDIBILE GUSTO DELICATAMENTE AMAROGNOLO. IL RADICCHIO DI CHIOGGIA HA LE FOGLIE GRANDI E ROTONDEGGIANTE, DI COLORE ROSSO E DI SAPORE LEGGERMENTE AMAROGNOLO. IL RADICCHIO E' RICCO PROPRIETA' NUTRITIVE, DI

VITAMINE E MINERALI: CONTIENE SOPRATTUTTO IL POTASSIO, MA ANCHE FOSFORO, CALCIO, MAGNESIO, ZINCO, FERRO, RAME E MANGANESE. TRA LE VITAMINE TROVIAMO INVECE LE VITAMINE DEL GRUPPO B, OLTRE ALLA VITAMINA A, C, E E K. DEPURA L'ORGANISMO E AIUTA LE FUNZIONI DIGESTIVE E INTESTINALI. RICCO DI ANTIOSSIDANTI E COMBATTE L'INSONNIA. IN FINE, IL RADICCHIO VARIEGATO HA UN'OTTIMA CONCENTRAZIONE DI VITAMINA C O ACIDO ASCORBICO E DI RETINOLO EQUIVALENTI, IN PARTICOLARE DI BETA CAROTENE.

I **CAVOLI** SONO ORTAGGI CHE APPARTENGONO ALLA FAMIGLIA DELLE **CRUCIFERE**.

OLTRE A ESSERE UN TOCCASANA PER LA PELLE, FORTIFICA LE UNGHIE E CAPELLI, GRAZIE ALL'AZIONE DELLA CHERATINA CONTENUTA ALL'INTERNO. AIUTA E TENERE SOTTO CONTROLLO LA PRESSIONE E STIMOLA LA CONCENTRAZIONE. ALIMENTO RICCO DI FIBRE E POVERO DI GRASSI, E PER QUESTO MOTIVO UTILE PER CHI E' A DIETA PERCHE' SAZIA A LUNGO SENZA FAR AUMENTARE DI



PESO GRAZIE AL BASSO CONTENUTO DI CALORIE. CONTIENE TANTISSIME VITAMINE: VITAMINA K CHE STIMOLA LA CONCENTRAZIONE, LA VITAMINA C UNA VERA E PROPRIA ALLEATA DI BELLEZZA CHE MANTIENE LA PELLE GIOVANE ED ELASTICA. RICCO DI TIOCIANATI, AGENTI ANTI CANCRO AIUTANO A PREVENIRE LA COMPARSA DELLE CELLULE TUMORALI.