

# FINOCCHI BIOLOGICI A KM 0

Oggi in mensa proponiamo **finocchi biologici e a Km 0**, coltivati dall'Azienda **Agricola Toti Leonardo**, una realtà del territorio che dimostra come l'agricoltura locale e sostenibile possa prendersi cura della comunità, dell'ambiente e del futuro.

Il finocchio è una **verdura "magica" dell'inverno**: fin dall'antichità veniva usato per le sue proprietà benefiche.

## LO SAPEVI CHE?

- **È composto in gran parte da acqua**  
Aiuta a mantenere il corpo idratato soprattutto nelle stagioni più fredde
- **È ricco di fibre**  
Le fibre favoriscono il buon funzionamento dell'intestino e aiutano la digestione.
- **Contiene sali minerali**  
Come potassio e calcio, importanti per muscoli, ossa ed energia.
- **Apporta vitamine**  
In particolare vitamina C, che contribuisce al benessere del sistema immunitario.

Il finocchio è una **verdura gustosa e divertente!** Si può mangiare crudo o cotto. Grazie al suo profumo dolce e fresco, **ogni piatto diventa speciale** e buonissimo da gustare, sia per i grandi che per i piccoli.



Comune di  
Vicchio

siaf.it

