



giugno

2024

ricetta del mese

LUNEDI MARTEDI MERCOLEDI GIOVEDI VENERDI 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

CONFETTURA DI FRAGOLE

DOSI PER 6 VASETTI

- **2kg FRAGOLE**
- **1kg ZUCCHERO**
- **2 BUSTINE DI VANILLINA**
- **SUCCO DI 2 LIMONI**

Lava, pulisci e fai a pezzettini le fragole, disponendole in una pentola con il succo di limone.

Aggiungi zucchero e vanillina, e lascia cuocere per mezz'ora, mescolando di frequente. Raggiunta la giusta densità, spegni il fuoco e lascia raffreddare, tornando a mescolare di tanto in tanto.

Riempi i vasetti e disponili a testa in giù. Esegui una seconda cottura a bagnomaria per 20 minuti. Potrai conservare la tua confettura per circa due anni.

colture del mese

FRUTTA: Albicocche, ciliege, fragole, meloni, nettarine, susine, anguria

VERDURA: Barbabietole, cavolfiori, cetrioli, fagioli, fagiolini, finocchi, funghi, insalatine da taglio, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, zucchine

consiglio nutrizionale

I frutti di bosco sono dei veri e propri super food, perché ricchissimi di sostanze benefiche. Le fragole contengono notevoli quantità di vitamina A, C, E, e del gruppo B. La loro assunzione può aiutare a prevenire l'insorgenza di diversi tipi di tumore.

consiglio del contadino

L'esposizione migliore per le fragole è a mezz'ombra perché temono il caldo e l'eccessiva esposizione al sole, ma hanno bisogno di luce naturale per crescere bene.

