



# giugno

# 2024

## ricetta del mese

LUNEDI MARTEDI MERCOLEDI GIOVEDI VENERDI SABATO DOMENICA

					<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>

### 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.

