

### Frutta tipica di giugno

#### Salute e Benessere

Inviato da : G.P.

Pubblicato il : 1/6/2024 8:00:00

**Albicocche, Fragole, Lamponi, Nespole, Pesche e Susine. La frutta di giugno Ã particolarmente ricca di vitamine e sali minerali. Il carburante giusto per affrontare i caldi dell' estate.Â**

**In linea con la nostra filosofia promuoviamo il consumo di frutta e verdura fresca, biologica, e di stagione.**

Giugno Ã il mese di inizio dell'estate e la natura ci mette a disposizione frutti colorati e succosi, che ci forniscono le vitamine e i minerali di cui abbiamo bisogno in questa stagione. I frutti che consumiamo in questo periodo sono piÃ¹ leggeri e nutrienti rispetto a quelli invernali ed oltre a gratificare il nostro palato per la loro dolcezza e freschezza, grazie al loro elevato contenuto di acqua ci aiutano a mantenere ad un giusto livello di idratazione il nostro organismo.

Ecco quali sono questi frutti e come conservarli.

## Albicocche

Se non mature, lasciatele a temperatura ambiente per qualche giorno. Altrimenti conservatele in frigorifero in un sacchetto di plastica forato per 6-7 giorni.

## Amarene o marasche

Da conservare a temperatura ambiente, oppure in frigorifero fino al giorno prima del consumo. I frutti raccolti prima della maturazione, rimangono acerbi.

## Ciliegie

Acquistatele sempre con il picciolo, con polpa ne' troppo chiara ne' troppo scura. Conservate le ciliegie in frigorifero per 4 giorni, lavate ed asciugate, meglio se stese.

## Fichi

I fichi “fioroni”, o “primaticci”, maturano in giugno e in luglio; i fichi “forniti” sono quelli che maturano ad agosto e a settembre; i fichi “tardivi”, infine, sono quelli che maturano in autunno.

## Fragole

Attenzione al colore della fragola, se troppo scuro significa che va consumata in brevissimo tempo. Conservatele in frigorifero per 2-3 giorni al massimo, nel cestino in cui le avete acquistate, in modo che l'aria circoli.

## Lamponi

E' uno dei frutti piÃ¹ delicati ed Ã¨ sensibile alle temperature troppo elevate. Se conservato in frigorifero a +3 Â°C , si mantiene in ottime condizioni per 1 o 2 giorni.

## Melone

Un frutto da consumare sempre quando Ã¨ a giusta maturazione, altrimenti risulta insipido. Quando lo acquistate, picchietate la scorza: il suono deve essere sordouo. Conservatelo in frigorifero per 2 o 3 giorni.

## Mirtilli

Conservateli il piÃ¹ possibile asciutti, a 1- 3 Â°C, al massimo per una settimana. Lasciate i mirtilli nelle loro vaschette, senza utilizzare involucri, in modo che siano ben areati.

## Nespole

Se ancora acerbe, vanno conservate a temperatura ambiente per 4 giorni circa. Se già mature vanno messe in frigorifero per 3 giorni al massimo. Sono facilmente deperibili.

## Pere

Se mature (la polpa è cedevole sotto una leggera pressione delle dita), si conservano per una settimana in frigorifero. Se acerbe, vanno lasciate a temperatura ambiente.

## Pesche

La presenza di foglie Ã" segno di freschezza. Le pesche si conservano in frigorifero, meglio se in un sacchetto di carta, per evitare che ammuffiscano.

## **Prugne e susine**

Non acquistatele se troppo dure o dal colore pallido; meglio se ancora provviste di picciolo. Conservatele in frigorifero, in un recipiente di vetro, per 6-7 giorni al massimo.

Ã