

01 Luglio 2013

La spesa di Luglio

È il momento di lattughe, zucchine e pomodori: non più di serra, ma di stagione. Arrivano anche pesche, meloni e altri frutti dissetanti.



SOLE, ACQUA E VITAMINE

A luglio frutta e verdura diventano protagoniste indiscusse della stagione. Se non si ha il pollice verde per coglierle dall'orto, nel pieno dell'estate si trovano freschissime anche sui banchi dell'ortofrutta.

Tra le verdure spicca l'amata **lattuga da condire in insalate** con tocchi di fantasia e di colore. La sua leggerezza la rende adatta a ogni pasto e le tante varietà sanno soddisfare ogni gusto, senza contare la sua ricchezza di sali minerali, fosforo, ferro, vitamina A e C.

Luglio è anche **il mese delle verdi zucchine, dei cetrioli e dei pomodori**, a cominciare dalle varietà Perini e Cuore di Bue. Rinfrescanti e gustosi, i cetrioli aiutano la digestione e sono leggerissimi (solo 13 calorie per 100 gr). In più sono ricchissimi di acqua (96%), minerali e vitamina C. La stessa leggerezza è assicurata dai pomodori che rendono vivace ogni insalata o possono essere utilizzati crudi anche per sughi di paste estive.

Passando alla frutta del mese, ecco farsi spazio il cocomero con il suo carico di minerali. Ma a luglio **arrivano anche pesche, meloni e prugne bianche**. Tutte specialità dal sapore dolce, ricche di acqua e vitamine. E cosa c'è di meglio in una giornata di sole?

Potrebbe interessarti anche

Zucchina scura friulana, alleata della dieta di Luglio [1]

Scegliete le Pesche se amate la tenerezza, le Nettarine se cercate la comodità [2]

I cocomeri migliori? Si coltivano sulle coste della Puglia [3]

Links

[1] <https://www.territori.coop.it/territori/zucchina-scura-friulana-alleata-della-dieta-di-luglio>

[2] <https://www.territori.coop.it/territori/scegliete-le-pesche-se-amate-la-tenerezza-le-nettarine-se-cercate-la-comodit%C3%A0>

[3] <https://www.territori.coop.it/territori/i-cocomeri-migliori-si-coltivano-sulle-coste-della-puglia>