

Mangiare di stagione a Giugno

Frutta e verdura per stare bene

LloydsFarmacia

vivi la salute



✓ **Bieta:** con Ferro, Acido Folico e Vitamina C, la bieta è diuretica e disintossicante, aiuta il fegato e l'intestino. L'acqua di cottura è ottima per la quantità di sali minerali rilasciati.



✓ **Cetriolo:** fresco in cucina è ottimo sia crudo sia cotto o in conserva. Antinfiammatorio e drenante, è un ortaggio particolarmente utile in caso di predisposizione alla calcolosi renale.



✓ **Melanzane:** Solanacea dal colore violetto, è un ortaggio ad alto tenore di Potassio, Vitamina A e Vitamina C. Antiossidante e deliziosa nella parmigiana o ripassata in padella.



✓ **Pomodori:** il pomodoro, come il prezzemolo, è dappertutto nella cucina mediterranea sia crudo sia cotto. Datterino o ciliegino, cuore di bue o San Marzano, i pomodori contengono acqua e Vitamina A e C, Fosforo, Vitamina K.



✓ **Peperoni:** gialli, rossi e verdi, i peperoni rallegrano la tavola di giugno. I carotenoidi e la Vitamina A conferiscono il colore brillante e solare, la Vitamina C è contenuta in grandi quantità. Tuttavia la buccia fibrosa non è digeribile facilmente per tutti.



✓ **Zucchine:** Cucurbitacea simile al cetriolo, la zuccina contengono potassio e magnesio in abbondanza e sono molto digeribili.



✓ **Albicocche:** dolci e morbide, le albicocche inaugurano il mese dei colori caldi. A seconda delle zone, maturano varietà diverse fino alla fine di Luglio, ma tutte aiutano la vista con la Vitamina A.



✓ **Melone:** i primi meloni sono arancioni, fonte di acqua e Vitamina A ed E, in macedonia o a fette con il prosciutto sono un classico della cucina estiva.



✓ **Pesche:** saporite e zuccherine, le pesche contengono Vitamina A, carotenoidi e Vitamina C. Le pesche gialle più dolci, le pesche tabacchiera a pasta bianca, le pesche noci dal gusto più asciutto.



✓ **Duroni:** più grandi e bruschi delle ciliegie, sono gli ultimi della stagione ad essere raccolti.