



# Giugno 2023

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	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		

## COLTURE DEL MESE

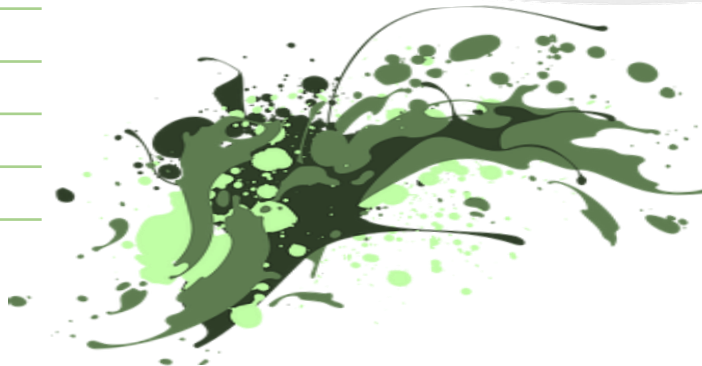
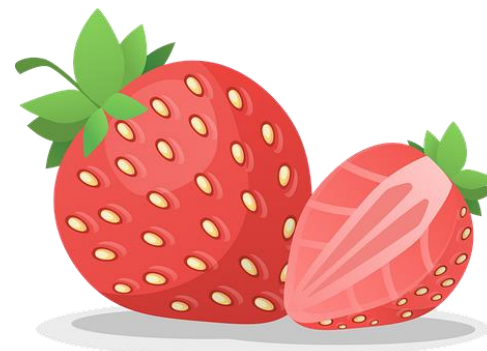
**FRUTTA:** Albicocche, ciliege, fragole, meloni, nettarine, susine, anguria.

**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.

## RICETTA DEL MESE

### 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.