

La nostra blogger **Simona Cherubini** "[Simona's kitchen](#)" ci aiuta a capire quali sono le verdure di stagione e ci fornisce qualche consiglio utile per preparare ottimi piatti estivi

Il mese di Giugno segna l'inizio della raccolta di tante verdure estive, facili da coltivare anche nell'orto di casa e buone da conservare anche per l'inverno. Vediamo insieme quali sono quelle adatte anche ai bambini!

## Giugno: il mese della varietà di frutta e verdura

Giugno è il mese in cui le varietà di verdura stagionale sono numerosissime, si trovano infatti ancora verdure primaverili come piselli, ravanelli, bietola ed erbe varie, alle quali si aggiungono i pomodori, gli zucchini, i fagiolini, le melanzane, i peperoni ed i cetrioli.

Cambia il clima ed **iniziano le giornate più calde, il nostro organismo avrà perciò bisogno di idratarsi sia bevendo più liquidi che consumando verdure che contengano più acqua.**

E' per questo che molti studiosi consigliano di consumare frutta e verdura di stagione, perché Madre Natura ci fornisce via via durante tutto il corso dell'anno, quelle sostanze necessarie al nostro organismo per difendersi dai malanni stagionali. Per poter godere dei benefici della verdura è bene che sia fresca e possibilmente non trattata con pesticidi o altre sostanze chimiche dannose per la nostra salute, in questo modo potremo consumarla con la buccia, che in genere contiene tante sostanze buone.

## Come riconoscere se la verdura è fresca o meno, al supermercato e al mercato?

Se state facendo la spesa in un **supermercato** la prima cosa da controllare è l'**etichetta**: qui infatti sono indicate zona di produzione e giorno di confezionamento. **Più lontana da noi è stata raccolta la verdura, più giorni di viaggio avrà dovuto fare e di conseguenza sarà stata raccolta acerba per poter essere venduta in buone condizioni.** La verdura raccolta molto acerba non ha ancora sviluppato appieno il suo sapore.



Quando invece facciamo la spesa in un mercato o da un rivenditore che non sia un supermercato, la prova migliore è una leggera palpazione: **quando la verdura è compatta senza essere troppo dura al tatto è fresca e pronta per essere consumata.** Quando invece notate delle zone rugose e come aggrinzite o poca compattezza significa che la verdura si è disidratata, probabilmente perché è stata raccolta molti giorni prima e non è più bella compatta al tatto.

Inoltre **controllate la verdura con gambo, come melanzane, zucchine e fagiolini: quando questo è molto secco la verdura è stata raccolta già da diversi giorni.** Quella fresca infatti ha il gambo asciutto ma non secco.

## La verdura ha colori squillanti? Allora è davvero fresca!

Anche **il colore è indice di freschezza:** fagiolini e zucchine ad esempio, sono verde squillante quando sono fresche, perdono colore e diventano gialle quando non lo sono più. Le zucchine colte in giornata hanno ancora un bel fiore giallo attaccato, che può essere consumato fritto o scottato ed aggiunto ad altre verdure su un piatto di pasta o in un contorno. Anche eventuali macchie tendenti al marrone, sono indice di verdura non più fresca!

## Il consiglio della nonna

**Per togliere il sapore amarognolo alle melanzane, affettatele a rondelle, cospargete ogni rondella con sale grosso e mettete in un piatto coperto ed inclinato.** Lasciate riposare così almeno un'ora, poi controllate e noterete un'acqua trasparente ma scura. Sgocciolate bene e lavate per togliere il sale in eccesso e poi procedete con la cottura. Anche per il cetriolo

vale la stessa regola del riposo con il sale. In questo caso serve per renderlo più digeribile e l'acqua che scolerete sarà limpida!

**Quali sono le vostre verdure estive preferite? Come fate a cucinarle anche per i vostri figli? Ditecelo sui nostri social: così ne parliamo insieme!**

**COSA ABBIAMO IMPARATO:**

- Giugno segna l'inizio della raccolta di una numerosa serie di verdure estive, facili da coltivare anche nell'orto di casa e buone da conservare anche per l'inverno
- Se fate la spesa in un supermercato la prima cosa da controllare è l'etichetta: qui infatti sono indicate zona di produzione e giorno di confezionamento.
- Se invece fate la spesa in un mercato rionale o da un verduriere, la prova migliore è una leggera palpazione.

**A leggere insieme c'è più gusto: condividi!**