

La spesa di giugno : frutta e verdura di stagione

Posted on 2 Giugno 2025 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



✂ **Un viaggio nel tempo:** Sapevi che la cucina medievale era ricca di spezie, sapori agrodolci e accostamenti incredibili? Ho racchiuso i segreti, le storie più affascinanti e le ricette storiche dimenticate all'interno del mio esclusivo ricettario dedicato a quest'epoca straordinaria, rivisitato interamente in **versione vegana**.

Se vuoi stupire i tuoi ospiti a cena o sei semplicemente curioso di scoprire cosa si mangiava davvero nei banchetti dei castelli, ti consiglio di dare un'occhiata. [Clicca qui per scoprire il mio Ebook Medievale](#) e lasciati ispirare dalla storia!

La spesa di giugno : frutta e verdura di stagione



👤 Scopriamo insieme quali sono le verdure e la frutta di stagione a giugno, per fare la lista della spesa con i prodotti più saporiti e le primizie da comprare e cucinare con tante ricette estive.

🛒 Per fare al meglio la spesa di giugno con la frutta e le verdure di stagione in questo mese andiamo a vedere cosa ci offre l'orto, cosa cioè possiamo trovare dal fruttivendolo da trasformare in ottimi piatti con le nostre ricette. L'estate sta iniziando e mangiare in modo sano, naturale ed anche economico, è possibile, basta acquistare solo i prodotti di stagione, che, non occorre dire, sono molto più saporiti e gustosi. E sceglierli da agricoltura biologica e a Km 0 fa bene anche all'ambiente!

🌻🌻🌻 A giugno le verdure tornano protagoniste di tavole e sagre, ma anche di colorati spuntini. Nel pieno della primavera cresce la voglia di ricette fresche e leggere che sappiano riattivare le energie portando con sé una ventata di benessere. ... Ci sono molte idee e ricette che puoi mettere in tavola con la spesa di giugno. Per salutare la primavera e accogliere l'estate !!!

Ho raggruppato gruppi di ricette in base ad alcuni di questi frutti e verdure di stagione a giugno. 🍷 Ecco cosa mettere nel cestino della spesa per dare il benvenuto

alla stagione più calda tra rinnovate energie e ingredienti da sperimentare.

📄 **DISCLAIMER AFFILIAZIONI**

In questo sito trovi i miei consigli d'acquisto. In qualità di **Associato Amazon**, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link, senza alcun costo extra per te!

(In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei)

🍌 **FRUTTA DI GIUGNO**

👤 Per proseguire nelle “pulizie di primavera” dell’organismo e preparare la pelle al primo sole, nella lista della spesa non possono mancare :

🍓 fragole

🍒 ciliegie

A questi si aggiungono :

🍑 albicocche

che, grazie al contenuto di betacarotene, sono ottime alleate della tintarella.

Lo stesso vale per :


🍑 pesche,

povere di calorie e ricche di acqua che, come le albicocche, hanno proprietà diuretiche e lassative utili nelle diete depurative.

👤 Tra le new entry del mese anche


🍈 melone giallo o bianco con la sua abbondanza di vitamine (in particolare A e C) per fare il pieno di energie.

È arrivato anche il tempo dei piccoli frutti, tra cui :

 lampone, ribes e uva spina che favorisce la rigenerazione dell'organismo grazie al contenuto di ferro, potassio, flavonoidi e vitamine A, B e C. I frutti dell'uva spina aiutano inoltre la digestione, stimolano l'appetito e svolgono una buona azione lassativa grazie all'abbondante fibra vegetale e mucillagine contenute nei semi.

VERDURE DI STAGIONE A GIUGNO

Dopo aver visto la frutta di stagione scopriamo le verdure di GIUGNO da cucinare e gustare durante tutto il mese sono tante.

 Ad aiutare la linea ci pensano inoltre :

 zucchine

 melanzane.


Queste ultime sono povere di grassi e hanno proprietà antiossidanti.

Le zucchine, fresche e ipocaloriche, sono un'abbondante fonte di potassio e vitamine A e C; in più, grazie ai carotenoidi, aiutano la pelle in vista delle prime esposizioni al sole.

Nel cestino della spesa di giugno trovano spazio anche :

 lattughe

 piselli

 cetrioli, ottimi - tra l'altro - per contrastare la cellulite.

che hanno già arricchito i menù di maggio insieme ad:

 asparagi e ravanelli.

Giugno porta il sole, il calore e due ingredienti versatili e freschissimi: le **pesche** dolci e succose e le **zucchine** leggere e delicate.

Ecco due ricette vegane e stagionali, impaginate in modo carino e incolonnate:

☐ Ricetta Salata: Pasta Fredda con Zucchine Crude Marinate e Pesche Grigliate

Un piatto unico fresco, originale e sorprendente, che unisce la dolcezza della pesca alla freschezza della zuccina marinata. Ispirato a combinazioni uniche per l'estate.

Dettagli Progetto

Categoria: Salato, Vegano, Crudista (parziale), Stagionale

Tempo Prep: 20 minuti + riposo

Tempo Cottura: 10 minuti

☐ Ingredienti (per 2 persone):

Quantità	Ingrediente
160 g	Pasta corta (es. farfalle, fusilli)
2	Zucchine chiare medie
2	Pesche noci mature
Q.b.	Rucola fresca
3 cucchiai	Olio EVO
1 cucchiaio	Succo di limone
Q.b.	Sale, pepe nero, menta fresca
1 cucchiaino	Aceto balsamico (facoltativo)

☐☐ Procedimento:

1. Prepara le zucchine marinate:

- Lava le zucchine e tagliale a listarelle sottili o a julienne (con un pelapatate o una mandolina).
- Mettile in una ciotola con olio EVO, succo di limone, sale, pepe e menta fresca tritata. Lascia marinare per 15 minuti.

2. Cuoci la pasta:

- Cuoci la pasta al dente, scolala e falla raffreddare sotto l'acqua fredda o stendila su un vassoio con un filo d'olio.

3. Griglia le pesche:

- Lava le pesche, tagliale a spicchi.
- Scalda una piastra o padella antiaderente e griglia gli spicchi di pesca per 1-2 minuti per lato finché non sono leggermente caramellati.

4. **Assembla:**

- In una ciotola capiente, unisci la pasta fredda, le zucchine marinate, la rucola e le pesche grigliate.
- Mescola bene, aggiusta di sale/pepe e un altro filo d'olio se necessario. Servi subito o conserva in frigo.

☐ Ricetta Dolce: Crumble Vegano Veloce alle Pesche

Un classico dolce al cucchiaio, facile e veloce, che esalta la succosità delle pesche mature con una copertura croccante di avena e mandorle.

Dettagli Progetto

Categoria: Dolce, Vegano, Senza Burro, Stagionale

Tempo Prep: 10 minuti

Tempo Cottura: 25-30 minuti

☐ Ingredienti (per 4 monoporzioni o teglia piccola):

Quantità	Ingrediente
RIPIENO	
500 g	Pesche mature
1 cucchiaio	Amido di mais
1 cucchiaino	Cannella in polvere (facoltativo)
TOPPING CRUMBLE	
80 g	Fiocchi d'avena
40 g	Farina di mandorle (o mandorle tritate)
40 g	Farina integrale
60 ml	Sciroppo d'acero (o zucchero di canna)
50 ml	Olio di cocco fuso (o olio di semi)
Q.b.	Granella di mandorle per guarnire

☐☐ Procedimento:

1. **Prepara le pesche:**

- Lava le pesche, sbucciale (se preferisci, puoi usare le bucce per un dessert antispreco come suggerito da un'idea) e tagliale a spicchi.
- Mettile nelle cocotte monoporzione (o nella teglia unica). Aggiungi l'amido di mais e la cannella e mescola.

2. **Prepara il crumble:**

- In una ciotola, mescola tutti gli ingredienti secchi del topping (avena, farine, zucchero).
- Aggiungi l'olio di cocco fuso o l'olio di semi e lavora con le dita fino ad ottenere un composto a briciole grosse.

3. **Assembla e Inforna:**

- Distribuisci il crumble in modo uniforme sopra le pesche.
- Cuoci in forno preriscaldato a **180°C per 25-30 minuti**, finché la superficie non è dorata e croccante e il ripieno non sobbolle.

4. **Servi:**

- Lascia intiepidire leggermente prima di servire. Ottimo da solo o con un cucchiaino di yogurt vegetale.

Vota questo contenuto

Scopri di più da Viaggi&AssaggiFelici

Abbonati per ricevere gli ultimi articoli inviati alla tua e-mail.

Digita la tua e-mail...

Iscriviti

📦 Consigliato da Viaggi&AssaggiFelici: Fai la tua spesa bio qui!

Acquistando i tuoi prodotti preferiti su Macrolibrarsi da questo box, sosterrai direttamente il mio blog! A te **non costa un centesimo in più**, ma per me è un aiuto immenso per continuare a darti ricette e video sempre gratuiti. Grazie di cuore 📦



Vuoi aprire un blog di successo come questo?

Se hai un sogno nel cassetto ma **non sai da dove iniziare**, lascia che ti aiuti a realizzarlo. Metto la mia esperienza al tuo servizio: costruisco il tuo sito web da zero e scrivo contenuti professionali capaci di emozionare e catturare i lettori.

Collaboriamo insieme per dare vita alle tue idee!

Scopri come posso aiutarti →