

La spesa di luglio : frutta e verdura di stagione

Posted on 7 Luglio 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 luglio : frutta e verdura di stagione



👤 Scopriamo insieme quali sono le verdure e la frutta di stagione a Luglio, 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 Luglio 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 è iniziata 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 luglio le verdure tornano protagoniste di tavole e sagre, ma anche di colorati spuntini. Nel pieno dell'estate 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 luglio. 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 luglio. 🍷 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)

👨🍳 Ecco il mese ideale per dedicarsi a frutta e verdura fresche portando in tavola piatti colorati e fantasiosi !!!

🍊 **FRUTTA DI LUGLIO**

👨🍳 Nelle giornate più calde si può mantenere alta l'idratazione con una buona fetta di 🍈 cocomero, ormai immancabile sui banchi dell'ortofrutta insieme a 🍌 meloni, 🍑 pesche e 🍑 albicocche: tutte specialità dal sapore dolce, ricche di acqua, minerali e vitamine.

👨🍳 Una sferzata di colore ed energia è assicurata anche dalle 🍒 ciliegie più tardive, dalle 🍑 prugne bianche, dagli immancabili 🍓 frutti rossi come fragole, lamponi, mirtilli e 🍇 dall'uva spina, ricchi di antiossidanti e amici del sistema cardio-vascolare.

🥬 **VERDURE DI STAGIONE A luglio**

👨🍳 Tra le verdure spicca la lattuga che, insieme a 🍃 insalata iceberg e 🍃 rucola, può diventare la vera protagonista delle tavole estive.

👨🍳 Luglio è anche tempo di 🍆 zucchine, 🍃 ravanelli, 🍆 melanzane e 🍆 cetrioli. Ideali anche nei centrifugati, questi ultimi aiutano la digestione e sono leggerissimi (13 calorie per 100 gr), ricchi di acqua (96%) e minerali.

Lo stesso vale per i 🍅 pomodori (cuore di bue e perini, oltre a datterini e ciliegini) ideali a crudo in insalate o piatti freschi, ma anche per sughi preparati al momento.

Restano in stagione anche i fagiolini e fave da gustare insieme ai cereali per fare il pieno di proteine vegetali.

Luglio è il culmine dell'estate, con **albicocche** dolcissime e **melanzane** versatili. Ecco due ricette vegane e stagionali, impaginate in modo carino e incolonnate:

□ Ricetta Salata: Melanzane a Funghetto in Agrodolce con Menta

Un classico contorno estivo del Sud Italia, reso ancora più fresco dalla nota agrodolce e dalla menta fresca. Perfetto per accompagnare qualsiasi piatto o come condimento per la pasta fredda.

Dettagli Progetto

Categoria: Salato, Vegano, Contorno, Stagionale

Tempo Prep: 15 minuti

Tempo Cottura: 20 minuti

□ Ingredienti (per 2-3 persone):

Quantità	Ingrediente
2	Melanzane tonde o lunghe
1 spicchio	Aglione
10/12	Pomodorini ciliegino o datterino
Q.b.	Olio EVO, sale, pepe
2 cucchiai	Aceto di vino bianco
1 cucchiaio	Zucchero di canna (o sciroppo d'acero)
Q.b.	Foglie di menta fresca

□□ Procedimento:

1. Prepara le melanzane:

- Lava le melanzane e tagliale a cubetti di circa 1,5 cm.
- Scalda abbondante olio EVO in una padella capiente e fai rosolare l'aglio.

2. Cuoci le verdure:

- Aggiungi le melanzane e falle rosolare a fuoco vivo, mescolando spesso

finché non prendono colore.

- Aggiungi i pomodorini tagliati a metà, sala e pepa. Abbassa la fiamma e cuoci per circa 15 minuti con coperchio.

3. **Prepara l'agrodolce:**

- In una tazzina, sciogli lo zucchero nell'aceto.
- Versa la miscela sulle melanzane gli ultimi 2 minuti di cottura, alzando la fiamma per far sfumare l'aceto.

4. **Servi:**

- Spegni il fuoco, aggiungi abbondante menta fresca tritata.
- Servi tiepide o fredde (sono ancora più buone il giorno dopo!).

☐ Ricetta Dolce: Gelato Vegano Espresso Albicocca e Cocco (Senza Gelatiera)

Un gelato cremoso e rinfrescante pronto in 5 minuti, utilizzando solo frutta congelata e latte di cocco. Perfetto per la calura di luglio!

Dettagli Progetto

Categoria: Dolce, Vegano, Crudista (parziale), Senza Zucchero

Tempo Prep: 5 minuti (escluso congelamento frutta)

Tempo Cottura: 0 minuti

☐ Ingredienti (per 4 persone):

Quantità	Ingrediente
400 g	Polpa di albicocche mature (già congelata a pezzi)
100 ml	Latte di cocco in lattina (solo la parte densa e fredda)
2 cucchiari	Sciroppo d'acero (facoltativo, se le albicocche non sono dolci)
Q.b.	Scorza di limone biologico
OPZIONALE	Albicocche fresche per guarnire

☐☐ Procedimento:

1. **Congela la frutta (Fallo il giorno prima):**

- Lava le albicocche, toglì il nocciolo e tagliale a pezzetti. Congelale su un vassoio per almeno 4 ore.

2. **Frulla:**

- Metti i pezzi di albicocca congelati nel frullatore (meglio se potente).
- Aggiungi la parte densa del latte di cocco freddo, lo sciroppo d'acero e la scorza di limone.

3. **Manteca:**

- Frulla a intermittenza, spingendo la frutta verso le lame, finché non ottieni una crema liscia, densa e vellutata, con la consistenza del gelato.

4. **Servi:**

- Servi immediatamente in coppette, guarnendo con albicocche fresche a fettine e, se desideri, una fogliolina di menta.

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 →