1. Ягоды
Их можно употреблять в пищу как отдельно, так и в составе салатов, десертов, каш.
Польза ягод для здоровья:
низкая калорийность;
высокое содержание антиоксидантов, препятствующих повреждению клеток;
способствуют облегчению последствий болезни Альцгеймера;
снижают риск развития рака толстой кишки и яичников.
Сезон сбора - с мая по сентябрь.

2. Огурцы
Эти плоды подходят не только для приготовления салатов и проведения спа-процедур. Их можно использовать для приготовления гаспачо (холодных освежающих супов), а также в качестве замены сельдерея, например, в салатах из тунца.

Польза огурцов для здоровья:
содержат диоксид кремния, улучшающий цвет лица и здоровье кожи;
являются богатым источником пищевых волокон, калия и магния.
Сезон сбора - с июня по ноябрь.

3. Баклажаны
Баклажаны можно жарить, запекать на гриле и использовать для приготовления множества самых различных блюд.

Польза баклажанов для здоровья:
содержат множество витаминов;
богаты антиоксидантами;
способствуют снижению уровня холестерина.
Сезон сбора - с июля по октябрь.

4. Персики
Сладкий, почти острый вкус этих сочных фруктов хорошо подходит для различных коктейлей и других напитков. Некоторые виды персиков замечательно сочетаются со сливочными сырами, а также с винами типа "Explorateur".

Польза персиков для здоровья:

богатый источник витамина А;
высокое содержание калия.
Сезон сбора - с мая по октябрь.

5. Болгарские перцы
Эти яркие хрустящие овощи с острым вкусом и великолепным ароматом просто незаменимы для многих летних диет.

Польза болгарских перцев для здоровья:
богатый источник витаминов А и С;
содержат витамин В6 и фолиевую кислоту, снижающую риск повышения уровня холестерина.
Сезон сбора - с мая по декабрь.

6. Кабачки
В отличие от тыквы, кабачки являются чрезвычайно мягкими плодами. Их нежный вкус хорошо сочетается с такими травами, как базилик, тимьян и розмарин.

Польза кабачков для здоровья:
богатый источник витамина С;
содержат омега-3 жирные кислоты.
Сезон сбора - с мая по сентябрь.

7. Помидоры
Хотя помидоры нередко используются так же, как и фрукты, для этого им всё же недостает определенной сладости - мешают присутствующие в них горечь и кислинка. Тем не менее, некоторые способы приготовления (например, на гриле) отчасти избавляют эти плоды от свойственного им горького или кислого вкуса.

Польза помидоров для здоровья:
содержат ликопин, обладающий антиоксидантными и противораковыми свойствами;
являются богатым источником ниацина, который в течение многих лет используется как средство для увеличения содержания "хорошего" и снижения уровня "плохого" холестерина.
Сезон сбора - с июня по октябрь.

8. Груши
Мягкая текстура и сладкий вкус груш делает их идеальными фруктами в летний период. Эти качества позволяют им гармонично вписываться в самые различные рецепты.

Польза груш для здоровья:
являются богатым источником витамина С и меди;
всего одна порция груш содержит 4 грамма клетчатки.
Сезон сбора - с июня по сентябрь.

9. Абрикосы
Начиная с мая, можно наслаждаться этими замечательными сладкими фруктами с легкой кислинкой. Они являются не только идеальным дополнением практически к любой еде, но еще и чрезвычайно богаты различными питательными веществами.

Польза абрикосов для здоровья:
содержат бета-каротин и ликопин, полезные для сердца;
являются богатым источником витамина А - антиоксиданта, способствующего росту и развитию здоровых клеток.
Сезон сбора - с мая по июль.

10. Инжир
Сушеным инжиром можно наслаждаться круглый год, а свежим - начиная с июня. Благодаря своей текстуре эти фрукты очень хороши для любой выпечки.

Польза инжира для здоровья:
являются богатым источником пищевых волокон;
одна порция инжира содержит 15% рекомендуемого количества калия и марганца.
Сезон сбора - с июня по ноябрь.

11. Кукуруза
Наиболее распространенные способы приготовления кукурузы в летнее время - на гриле и в микроволновой печи. Тем не менее, она хороша и сама по себе, особенно если приправить ее небольшим количеством оливкового масла, солью и перцем.

Польза кукурузы для здоровья:
кукуруза почти на 25% состоит из витамина В1, способствующего улучшению когнитивных функций;
содержит бета-криптоксантин - антиоксидант, снижающий риск развития рака легких.
Сезон сбора - с июня по ноябрь.

12. Окра (бамия, гомбо, дамские пальчики)
Окру нередко игнорируют при приготовлении летних вегетарианских блюд, однако она идеально подходит для супов, тушеного мяса и консервированных продуктов. Окра прекрасно сочетается с помидорами, луком, кукурузой, моллюсками, рыбой и другими морепродуктами.

Польза окры для здоровья:
содержит нерастворимые волокна, очень полезные для пищеварительной системы;
является богатым источником витамина В6 и фолиевой кислоты.
Сезон сбора - с июня по ноябрь.