



Comunicato stampa

Il Natale di “I Love fruit & veg from Europe” è salutare e ricco di sapore. Sotto l’albero una ricetta esclusiva

Il progetto che promuove il benessere in tavola e ravviva i giorni festivi con gusto e creatività.

A dicembre la frutta e la verdura di stagione abbracciano il Natale con i loro colori caldi, che ravvivano le feste e solleticano il palato con gusti unici, che ritroviamo nei piatti di pranzi e cenoni. Gli auguri del progetto “I love fruit & veg from Europe” sono ricchi di prodotti di stagione europei, biologici, con marchi di qualità e hanno l’obiettivo di promuovere salute e benessere in tavola.

In inverno i frutti per antonomasia sono sicuramente gli agrumi: freschi, dissetanti, ricchi di vitamina B e C e con poche calorie. In tavola troviamo: mandarini, arance, mandaranci, pompelmi e clementine non possono mancare sulle nostre tavole. **Profumati, invitanti e colorati, i mandarini sono gli unici frutti dolci della famiglia degli agrumi.** Sono altamente digeribili, regolano la pressione arteriosa e rinforzano il sistema immunitario.

Un’idea ecosostenibile e divertente è il **centrotavola natalizio** realizzato con mandarini e piccole pigne oppure il **bouquet delle feste:** basta infilare frutta e decorazioni preferite su dei bastoncini di legno, fissare con del nastro adesivo, avvolgere con carta da imballaggio e terminare con un fiocco colorato.

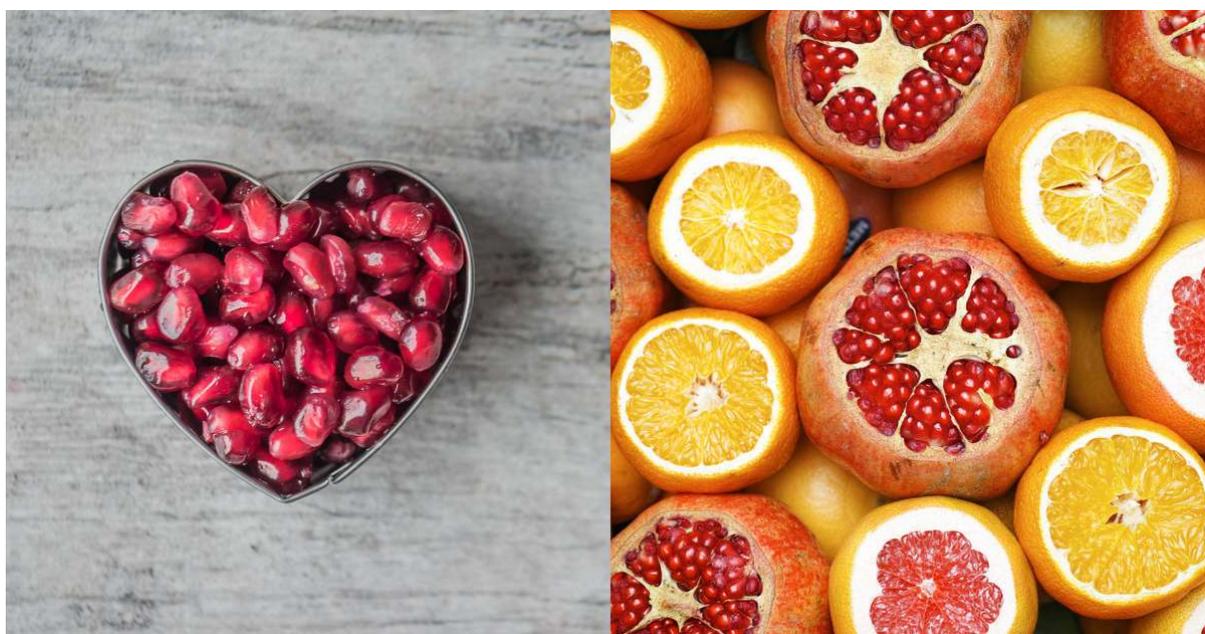


THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Lo sapevate che dal mandarino sono nati ben **tre frutti ibridi**? Ci sono: **le clementine**, un mix di **mandarini** e mandaranci, i mandaranci che nascono dall'unione di mandarini e arance e infine il **mapo** che nasce dal pompelmo e dal mandarino.

Qual è il frutto di Natale? Chicchi vermigli e tanta fortuna, stiamo parlando della **melagrana**. Un tempo regalarla a Natale e poi dividerla con tutta la famiglia nella notte di San Silvestro era un atto di buon auspicio in vista dell'anno nuovo. È un frutto che vanta poche calorie, 65 per 100 grammi ed è composta per la maggior parte di acqua (circa l'80%), di fibre e di zuccheri ed è ricca di vitamine e sali minerali. Può essere cucinata nei risotti e nei primi con il pesce, nelle insalate, nelle macedonie e nei dolci. Si possono preparare gustosi aperitivi. I suoi chicchi così saporiti si abbinano praticamente con tutto e fanno benissimo. È anche il frutto perfetto per dar vita ad eleganti decorazioni natalizie per la casa e per la tavola.



Tra le verdure il re indiscusso è sicuramente il cavolfiore o per meglio dire il fantastico gruppo delle cosiddette **"crucifere"** e con loro tante ricette che ci conforteranno per tutta la stagione fredda. Stiamo parlando appunto del cavolfiore, che può essere bianco, giallo, verde e viola e del cavolo romanesco, dei versatili **broccoli**, delle **cime di rapa** e della **verza**. Insomma, a dicembre è tale il tripudio di frutta e verdura che se utilizzate come si deve possono rendere salutari e comunque gustosi i menù delle feste. I broccoli sono salutari, ricchi d'acqua, di vitamine e di sali minerali di vitamine. Hanno poche calorie: 25 per 100 grammi di prodotto.

Saporite e simbolo di prosperità: **lenticchie per tutti**, che tornano in grande spolvero sulle tavole delle feste, ma fanno così bene che mangiarle deve essere una sana abitudine, almeno una volta a settimana. Risultano i legumi più consumati al mondo e sono una fonte incredibile di nutrienti: sono ricche di minerali, fibre e vitamine, ferro, fosforo e antiossidanti.

Mangiate spesso come contorno, il consiglio, poiché sono una fonte proteica vegetale è quello di consumarle con pasta o cereali e per ottenere un piatto unico completo di tutti gli aminoacidi e ovviamente con verdure.

Idee salutari e creative ne abbiamo? Si possono preparare minestre con riso e lenticchie da arricchire con le verdure di stagione che preferiamo oppure utilizzare la pasta integrale o cucinare delle insalate tiepide con cipolla, frutta secca e verdure stufate.

Sotto l'albero del progetto "I love fruit & veg from Europe" un cesto ricolmo di meravigliosi frutti di stagione e una ricetta esclusiva di Angelo Carannante, Chef del Caracol, ristorante stellato del Cala Moresca di Bacoli, Italia, diretto da Pino Savoia e di proprietà degli imprenditori Roberto Laringe e Alfredo Gisonno.

Gamberi rossi con cicerchie e lime

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

800 gr di gamberi rossi

250 gr di cicerchie

100 gr di carota

50 gr di sedano

50gr di cipolle

1 lime

Olio evo q.b.

Sale q.b.

paprika.

Procedimento

Pulite i gamberi privandoli del budello e metterli da parte. Preparate un fondo con sedano, carote, cipolle e olio evo e successivamente aggiungete le cicerchie e acqua q.b., lasciate cuocere per circa 40 minuti. Successivamente frullate e passate a setaccio le cicerchie ricavandone una crema liscia. Adagiate la passatina di cicerchie sul piatto, disponete i gamberi interi, completate con zest di lime, olio EVO e un pizzico di paprika dolce.

Enjoy. It's from Europe!



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

