



Pressemeldinger

Lei av svinekjøtt allerede? Prøv disse oppskriftene med frukt og grønt fra Europa til jul

Ifølge Opplysningskontoret for frukt og grønt er ingen norske bær eller frukt i sesong i desember. Likevel bør alle gode måltider i julen inkludere frisk frukt og grønt. Å inkludere europeiske råvarer i julemåltidene dine er ikke bare et velsmakende valg, men du får også sjansen til å oppdage nye ingredienser fra hele Europa.

Vi nærmer oss julen med stormskritt og føler oss inspirert av sesongens lyder, farger, lukter og smaker. Høydepunktene i høytiden er jule- og nyttårsmiddagene. Den tradisjonelle norske julematen inneholder ikke mye frukt, bær og grønnsaker. Hvorfor ikke se bort fra tradisjoner og tilberede nye og originale retter laget med innslag av frukt og grønt? La 2021 bli året hvor vi fornyer de tradisjonelle måltidene med smak, farge og fremfor alt kreativitet. Tenk oster akkompagnert med marmelader, risottoer, rulader, vintersalater og deilige desserter.

Gjennom prosjektet «I Love Fruit and Veg from Europe» ønsker vi å hjelpe deg med inspirasjon og vise deg hvordan man kan lage deilige festmåltider med fersk frukt og grønnsaker i hver rett. I vintermånedene har vi tilgang på ferske, sesongbaserte produkter fra Europa som gjør det mulig å slippe kreativiteten løs.

Sjekk ut våre ideer til en 3-retters meny for deg og dine gjester.

Disse gourmetrettene er laget med tanke på å tilfredsstille både magen og helsa. Julemenyen kan være både smakfull og sunn, så bruk anledning til å finne balansen og lage mat med mål om å overraske venner og familie med både appetittvekkende og næringsrik mat.

La oss kose oss med forretten: kanskje lasagnettepasta med artisjokker, mozzarella, parmesanost og olivenolje eller hvorfor ikke en risotto med erter, rucola og vårløk? Hvis oster er mer din greie, fyll et serveringsfat med et utvalg oster, marmelade, tørket frukt og salte nøtter.

Til hovedrett, hvorfor ikke prøve kålrulader fylt med kapers, pinjekjerner, rosiner, mozzarella



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

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



og pepper, servert på en seng av appelsiner? Eller hva med en linsestek servert med saus, grillet asparges og ovnsbakte poteter?

Til tilbehøret kan du aldri gå feil med ovnsstekte grønnsaker. Tilbered sesongens grønnsaker krydret med olivenolje, mynte eller persille og hvitløk. Eller hva med en blandet salat med appelsinbåter, tynne skiver rå løk, svarte oliven og kapers? Og til slutt, bruschetta med biffotmater, mandelpesto og oregano.

Og til dessert? La oss slippe løs smaksløkene til gjestene våre. Skjem dem først bort med ferske fruktspyd for å friske opp ganen. Deretter prøv deg på en tiramisu, men prøv en ny vri. Bruk tørre kjeks i stedet for fingerkjeks, bløtlegg dem i melk i stedet for kaffe og tilsett grovkuttete fiken og topp med mascarponekrem. Server desserten i individuelle skåler kledd med smuldret kjeks og hakkede fiken. Eller, hva med en eller pære- og sjokoladecake til bordet?

Bon appétite og husk å spise 5-om-dagen.

Ta kontakt for mer informasjon:

Susanne Jorde Lunde, Prosjektleder Norge, +47 91921509

Mer informasjon om kampanjen «I Love Fruit and Veg from Europe»

Kampanjen har som formål å øke forbruket og bevisstheten om europeisk frukt og grønt i Norge, og vil være pågående i en treårs periode. Kampanjen er finansiert med bistand fra EU og er en del av EUs markedsføringspolitikk med navn "Enjoy it's from Europe". Denne markedsføringspolitikken er vedtatt av EU-kommisjonen for å hjelpe sektorens fagfolk med å bryte seg inn i eller konsolidere internasjonale markeder, samt gjøre europeiske forbrukere mer bevisste på innsatsen fra europeiske bønder.

For mer informasjon besøk kampanjenettstedet her:
<https://ilovefruitandvegfromeurope.com/no/>



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

