



## Pressemitteilung

**'I Love fruit & veg from Europe': Weihnachten in Deutschland ist gesund und voller Aromen.**

*Das Projekt fördert leckere, kreative und nahrhafte Gerichte sowohl unter dem Weihnachtsbaum als auch auf dem Tisch.*

Während der Festtage gut zu essen, ohne sich dabei zusätzliche Pfunde zuzulegen, ist nicht unmöglich. Die Weihnachtsgrüße, die das Projekt "I love fruit & veg from Europe" an alle Deutschen schickt, sind voll von saisonalen europäischen Produkten mit Bio- und Qualitätssiegeln und zielen darauf ab, Gesundheit und Wohlbefinden auf dem Tisch zu fördern. **Im Dezember umarmen saisonales Obst und Gemüse die Weihnachtszeit regelrecht mit ihren warmen Farben**, beleben die Festtage und verwöhnen den Gaumen mit einzigartigen Geschmäckern, die wir auf den Tellern der Festtagsmahlzeiten vorfinden.

**Im Winter sind Zitrusfrüchte das Obst schlechthin:** frisch, durstlöschend, reich an Vitaminen B und C und zugleich kalorienarm. Mandarinen, Orangen, Mandaranci, Grapefruits und Clementinen dürfen in keiner Obstschale fehlen. **Wohlduftend, einladend und farbenfroh - Mandarinen sind die einzige süße Frucht in der Familie der Zitrusfrüchte.** Sie sind sehr bekömmlich, regulieren den Blutdruck und stärken das Immunsystem.

Eine umweltfreundliche und kreative Idee ist, die **Festtagstischdekoration** aus Mandarinen und kleinen Tannenzapfen oder einem weihnachtlichen **Strauß zu gestalten:** Einfach Obst und Lieblingsdekoration auf Holzstäbchen auffädeln, mit Klebeband fixieren, mit Geschenkpapier umwickeln und mit einer bunten Schleife zusammenbinden.



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

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



Wussten Sie, dass der Mandarinenbaum **drei Hybridfrüchte hervorgebracht hat?** Es gibt: die **Clementine**, eine Kreuzung zwischen **Mandarinen** und Mandarancios, die Mandarancio, eine Kombination aus Mandarinen und Orangen, und die **Mapo**, eine Kombination aus Grapefruit und Mandarine.

**Was ist das Weihnachtssobst schlechthin?** Zinnoberrote Kerne und viel Glück - die Rede ist vom Granatapfel. Früher war es ein gutes Omen für das neue Jahr, wenn man ihn zu Weihnachten verschenkte und ihn dann am Silvesterabend mit der ganzen Familie teilte. Der Granatapfel ist mit 65 Kalorien pro 100 Gramm eine kalorienarme Frucht, die hauptsächlich aus Wasser (etwa 80%), Ballaststoffen und Zucker besteht und reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist. Er kann in Risottos, ersten Gängen mit Fisch, in Salaten, Obstsalaten und Desserts verwendet werden. Auch für einen leckeren Aperitif eignet er sich hervorragend. Die leckeren kleinen Segmente der Frucht passen zu fast allem und eignen sich zudem perfekt, um eine elegante Weihnachtsdekorationen für Ihr Zuhause und den Festtagstisch zu kreieren.



Der ungeschlagene Gewinner unter den Gemüsesorten ist wohl der Blumenkohl, oder besser gesagt die Gruppe der sogenannten "Kreuzblütler", der er angehört. Aus ihnen lassen sich viele Rezepte zaubern, die uns die kalte Jahreszeit verschönern. Blumenkohl kann weiß, gelb, grün oder violett sein, es gibt jedoch auch den Romanesco-Kohl, den vielseitigen Brokkoli, Stängelkohl und Wirsing. Kurzum, im Dezember gibt es eine Fülle von Obst- und Gemüsesorten, aus denen sich mit dem richtigen Rezept ein gesundes und schmackhaftes Festtagsmenü zaubern lässt. Brokkoli ist gesund, reich an Wasser, Vitaminen und Mineralsalzen und hat dabei wenig Kalorien: 25 pro 100 Gramm.

Lecker und zudem ein Symbol des Wohlstands: **Linsen feiern ein großes Comeback** auf dem Festtagstisch, allerdings sind sie so gesund, dass man sie mindestens einmal pro Woche essen sollte. Sie sind die weltweit am häufigsten verzehrte Hülsenfrucht und eine unvergleichliche Nährstoffquelle: Sie sind reich an Mineralien, Ballaststoffen und Vitaminen sowie an Eisen, Phosphor und Antioxidantien. Da sie oft als Beilage gegessen werden, empfiehlt es sich, sie als pflanzliche Eiweißquelle mit Nudeln oder Getreide (oder natürlich mit Gemüse) zu essen, um so in nur einem einzigen Gericht mit allen essentiellen Aminosäuren versorgt zu werden.

**Gesunde und kreative Ideen?** Wie wäre es mit einer Suppe mit Reis und Linsen, die Sie mit Ihrem Lieblingsgemüse der Saison anreichern, oder mit Vollkornnudeln mit dem Gemüse Ihrer Wahl oder auch warmen Salaten mit Zwiebeln, Trockenobst und gedünstetem Gemüse... **Unter dem Weihnachtsbaum des Projekts "I love fruit & veg from Europe" liegt ein ganzer Korb voller wunderbarem saisonalem Obst und Gemüse, mit dem Sie sich in der Küche austoben und zu Ihrem Wohlbefinden beitragen können.**

**Enjoy. It's from Europe!**



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

