



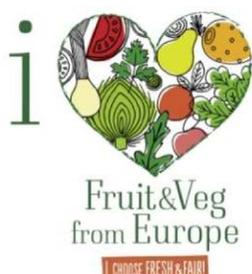
- PAGES**
- About
  - Contact Us
  - Submit Food & Beverage News
- CATEGORIES**
- Alcoholic Beverages
  - Baby Foods
  - Baked Goods
  - Baking
  - Beers
  - Beverage
  - Beverages
  - Biscuits
  - Bottling
  - Bread
  - Breeding
  - Brewing
  - Cakes
  - Canapés
  - Candy
  - Canned Food
  - Cappuccino
  - Catering
  - Cereals
  - Cheese
  - Chocolates
  - Cigars
  - Cocktail Syrups
  - Coffee
  - Coffee & Cocoa
  - Condiments & Seasonings
  - Confectionery Products
  - Cookies
  - Cooking
  - Cutlery
  - Dairy Products
  - Dried Foods
  - Drink Mix
  - Drinks
  - Eggs
  - Equipment
  - Events
  - Farm
  - Fish
  - Flavors
  - Food
  - Food & Beverage
  - Food Additives & Chemicals
  - Food Byproducts
  - Food Processing
  - French Bread
  - Frozen Food
  - Fruits & Veggies
  - Gifts
  - Gourmet
  - Grains & Legumes
  - Health Food
  - Herbal Drinks
  - Ice Cream
  - Juices
  - Liquors
  - Marketing
  - Meat
  - Milk
  - National Cuisine
  - Oil
  - Online
  - Organic Food
  - Packaging
  - Pasta
  - Pastry
  - Pie
  - Pizza
  - Poultry
  - Processed Food
  - Products
  - Quality Control
  - Recipes
  - Rice
  - Sandwiches
  - Seafood
  - Services
  - Snack Foods
  - Snacks
  - Soft Drinks
  - Solutions
  - Sport & Energy Drinks
  - Sweets
  - Teas
  - Tequila
  - Vegetarian Food
  - Waffles
  - Water
  - Weightloss
  - Whisky
  - Wines
- BLOGROLL**
- Agriculture Resources
  - AgWeb
  - Alcohol Beverage Industry
  - Electronic Commerce Council
  - American Beverage Association
  - AP Food Technology
  - Asia Pacific Food
  - Beverage & Food World
  - Beverage Digest
  - Beverage Industry
  - Beverage Industry Recycling Program
  - Beverage Industry | ChicagoTribune.com
  - Beverage Online
  - Beverage Stocks
  - Beverage World
  - BeverageDaily
  - BevNET.com - The Beverage Network
  - Bnet's Food Industry Blog
  - Brew Blog
  - Brewing, Food & Beverage Industry Suppliers Association (UK)
  - California Grocers Association
  - China Beverage Industry Association
  - Consolidated press release distribution
  - EPR Food & Beverage News @ Feedburner
  - EPR Food & Beverage News @ MyBlogLog
  - EPR Food & Beverage News @ Technorati
  - EPR Network's Food & Beverage press releases
  - EPR Retail News
  - European Food & Beverage News and Press Releases
  - Food & Beverage Market Place
  - Food Business News
  - Food from Britain
  - Food Industry India
  - Food Industry Leadership Center
  - Food Industry Management Recruiting
  - Food industry news
  - Food Industry News | Chicago
  - Food Industry | ChicagoTribune.com
  - Food Marketing Institute
  - Food Online
  - Food Politics
  - Food Processing
  - Food Processing in Ontario
  - Food Processors of Canada
  - Foodindustry.com
  - FoodNavigator
  - Free Food & Beverage Press Releases
  - Global Food Industry News
  - Japanscan Food Industry Bulletin
  - Just Drinks
  - Just Food
  - MIDA | Food Industry
  - Partnership for Food Industry Development
  - Processed Food Industry
  - Real Time Food & Beverage Press Release Distribution
  - SJU: 2008 Food Industry Summit
  - The 7 Most Bizarre Fast Food Industry Lawsuits
  - The food and drink industry in Europe
  - The Food Industry Association Executives
  - The Food Industry Center
  - The Food Industry Environmental Network
  - The Food Institute
  - The Roman Food Industry
  - Washington Food Industry
  - Whisky (Whiskey) Magazine
  - Wine & Spirits Daily

- ARCHIVES**
- December 2021
  - September 2021
  - August 2021
  - May 2021
  - January 2021
  - December 2020
  - November 2020
  - October 2020
  - September 2020
  - August 2020
  - July 2020
  - June 2020
  - May 2020
  - January 2020
  - December 2019
  - October 2019

FOOD, FRUITS & VEGGIES, GIFTS, GRAINS & LEGUMES, HEALTH FOOD, MARKETING, RECIPES, VEGETARIAN FOOD

# DAS PROJEKT [I LOVE FRUIT & VEG FROM EUROPE] FÖRDERT SCHMACKHAFTERE, KREATIVE UND NAHRHAFTERE GERICHTE SOWOHL UNTER DEM WEIHNACHTSBAUM ALS AUCH AUF DEM TISCH

DECEMBER 21, 2021 EPR FOOD & BEVERAGE NEWS LEAVE A COMMENT



ZÜRICH, 20-Dec-2021 – /EPR FOOD & BEVERAGE/ – 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 Schweizer 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. Wohl duftend, 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.

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

Was ist das Weihnachtsobst schlechthin? Rote 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 ungeschlagenen 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.

Schmackhaft 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. Darüber hinaus befindet sich im Korb ein exklusives, auf Zitrusfrüchten basierendes Rezept von Andy Zaugg, der sich mit dem Restaurant zum Alten Stephan in Solothurn (1\* Michelin, 17 Punkte GaultMillau) einen Namen gemacht hatte. Andy Zaugg steht für eine Küche, die viel Freude bereitet. Sie ist geprägt von einer grossen Harmonie der Aromen und Texturen, raffiniert, elegant und im Kern doch immer sehr einfach. Heute präsentiert Andy Zaugg seine souveräne Handwerkskunst zusammen mit seiner Geschäftspartnerin und Ehefrau Roberta Zaugg schweizweit als Caterer. In Sternekochkursen und als Coach vermittelt er seine Leidenschaft fürs Kochen, Geniessen und die Sensorik.

Orangen-Fenchelsalat orientalische Art mit Senfkörnern  
Portionen: 4



- Zutaten**
- 1 Fenchel
  - 1 dl japanischer Reisessig «süss», Rice vinegar für Sushi
  - 1 MS Vitamin C, Ascorbinsäure
  - 3 Bio-Orangen, nur Zesten und Filets
  - 1 Bio-Limette, nur Zeste und Saft
  - 1 EL Senfkörner gelb
  - 1 Stk. Kardamom
  - 1 TL Kreuzkümmel
  - 2 EL Zucker
  - Getrocknete Blütenmischung zur Dekoration
  - wenig Rosa Pfeffer
- wenig frischer Koriander  
Pfeffer aus der Mühle  
Fleur de sel  
Olivenöl extra nativ

**Zubereitung**

Den Fenchel fein aufschneiden und mit dem Reisessig marinieren. Die Orangen- und Limettenzesten sowie eine Messerspitze Ascorbinsäure (Vitamin C) dazugeben. Die Orangen filetieren, den Saft für die spätere Verwendung zurückbehalten. Den Zucker karamellisieren, mit dem Limettensaft und einem Esslöffel Wasser ablöschen und mit dem Saft der Orangen, Kreuzkümmel, Kardamom und den Senfkörnern einreduzieren. Die Orangenfilets begeben und auf die Seite stellen. Den Fenchelsalat auf der Tellermitte anrichten. Die Reduktion über den Fenchelsalat geben und zum Abschluss ein wenig um den Salat träufeln. Mit Olivenöl, dem Rosa Pfeffer, Pfeffer aus der Mühle und Fleur de sel abschmecken und den Blüten sowie dem Koriander ausgarnieren.

Enjoy.  
It's from Europe!

SOURCE: [EuropaWire](#)

ANDY ZAUGG • BALLASTSTOFFEN • BLUMENKOHL • BROKKOLI  
 CLEMENTINE • FENCHEL • FESTTAGSMAHLE • FRUITS  
 GEMÜSESORTEN • GRANATAPFEL • GRAPEFRUITS • HEALTHY EATING  
 HEALTHY RECIPE • KOCHEN • KREUZBLÜTLER • LINSEN • MANDARANCI  
 MANDARANCIO • MANDARINEN • MAPO • MINERALIEN  
 NAHRHAFTERE GERICHTE • NÄHRSTOFFQUELLE • OBST • ORANGEN  
 ROBERTA ZAUGG • STÄNGELKOHL • SUSTAINABILITY • VEGETABLES  
 VITAMINEN • WEIHNACHTEN • WIRSING • WOHLBEFINDEN  
 WOHLBEFINDEN WEIHNACHTEN

PREVIOUS POST  
MAXINE'S HEAVENLY EXPANDS TEAM, NABBING TOP TALENT FOR KEY ROLES

LEAVE A REPLY

You must be logged in to post a comment.

## ADVERTISEMENTS

**Opli Firenze**

Apr

**Quadro in Tela 20x20 cm con foto...**

Fotoquadro nel formato 20x20 cm stampato su canvas. un materiale dalla consistenza...

picartprinting

Il tuo quadro in tela

DECEMBER 2021

M	T	W	T	F	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
* Sep						

## RECENT POSTS

Das Projekt [I Love fruit & veg from Europe] fördert schmackhafte, kreative und nahrhafte Gerichte sowohl unter dem Weihnachtsbaum als auch auf dem Tisch

MAXINE'S HEAVENLY EXPANDS TEAM, NABBING TOP TALENT FOR KEY ROLES

MAXINE'S HEAVENLY NOW AVAILABLE AT SELECT COSTCO LOCATIONS

Spicy Organics Launches New Website Expanding Their Reach With Exclusive & Quality Products Providing Diverse Options & 40 Years Of Experience

Kentucky Pure® Mineral Water - A Proven Winner!

One Container of Healthy!

Water Container Recycle Problem Solved

Stuck for That Perfect Adult Stocking Stuffer? Need a Mommy's Time Out After A Long Day At Home?

MAXINE'S HEAVENLY ADDS LIMITED RELEASE HOLIDAY FLAVORS TO OFFERINGS

MAXINE'S HEAVENLY NOW AVAILABLE AT SPROUTS FARMERS MARKETS

Kentucky Pure lightly balanced mineral water soon to hit the shelves

Kickstarter Project 'Did Ya Wheatgrass' Implements Food-Safety Lab Testing to Validate Quality and Integrity

U.S.-BASED MAXINE'S HEAVENLY ENTERS THE CANADIAN CONSUMER MARKET WITH NEW DISTRIBUTION

NegevMarket.eu brings home made jams, syrups, fruit delicacies to the European market

MAXINE'S HEAVENLY EXPANDS PARTNERSHIP WITH WHOLE FOODS MARKET ENTERING SOUTHWEST REGION

## EDITOR'S PICK

'I Love fruit & veg from Europe': Weihnachten in der Schweiz ist gesund und voller Aromen

Fidupar Now Live on Framework's Core Solution

Maya Miranda Ambarsari launches InterconnectDATA information platform for authentic data

Digi Communications N.V. Announces that the offer of the Company's Romanian subsidiary was designated winner of the auction organised for the allocation of certain radio frequency entitlements

Cruzeiro Safaris Kenya Tour Operators Offers Guidance on Wildlife Africa Safaris to Kenya Booking and Experiences

New dating site aimed at people with mental health problems launches in Switzerland

BITSCore Tests Satellite Cyber-Security and Ride-Share Algorithms on Australian Rocket

StatusMatch.com ed Emirates collaborano per aiutare i frequenti viaggiatori italiani a tornare in volo

StatusMatch.com and Emirates partner up to help Italian frequent flyers get back in the air

MinDCet drivers and FTEX powertrain solutions enable EV GaN applications

Digi Communications NV announces the release of the Q3 2021 Financial Results

Origami and citoQualis Team up for Startups

Digi Communications NV announces Investors Call for the Q3 Financial Results presentation

Digi Communications N.V. announces the extraordinary general meeting's resolution from 4 November 2021, approving the appointment of KPMG NV, as the Company's statutory auditor for the 2021 financial year

Digi Communications N.V. announces The solution reached by the Bucharest Court of Appeal regarding the investigation conducted by the Romanian National Anticorruption Directorate with respect to RCS & RDS S.A., Integrasoft S.R.L. and certain of their directors

Digi Communications N.V. Announces the results of the auction organised by the Portuguese Authority for Telecommunications

Haizol expands its capabilities to include component assembly and product development

EIC, the World's Largest Multinational Innovation Program, to Invest €13.4M in W-Charge, a Game Changing Wireless Power Company

UNice Hair Debuts Brown Balayage Hair Bundles With Lace Closure

European Weightlifting Federation on its way for Electoral Congress

"Without women. We are unable to solve the world's greatest challenges" – She Loves Tech 12 Hot Finalists ready to get their chance at the Local Pitch in South Europe!

Significant improvement in Increasing Time In Range and reducing hypoglycemia among people equipped with DiabeLoop DBLG1

Digi Communications N.V. Announces the Convocation of the Company's Extraordinary General Meeting of Shareholders on 4 November 2021 in order to appoint KPMG NV, as the Company's new statutory auditor for the financial year 2021

Unit of Measure enters partnership with Stibo Systems

Haizol, metal manufacturing giant, launch a brand new website which is both user friendly and interactive

Groundbreaking Immersive Experience from Samsung and Artist Michael Murphree Reveals a New Perspective for Visual Entertainment Through the Stunningly Slim Neo QLED TV

Collaboration between Airbus and Neural Concept

Archpriest Nikolay Balashov on Patriarch Bartholomew's speeches in Kiev

ABB's Peter Voser joins Xynteo's Europe Delivers partnership as its new Chairman

Digi Communications NV announces that a new stock option programme was approved

Leverage the benefits of digital manufacturing with Haizol

Digi Communications NV announces the release of the H1 2021 Financial Results

Digi Communications NV announces Investors Call on the Financial Results for H1 2021

Rockegitarist-Sensasjon Rocky Kramer Har Fått Hovedrollen i Mutt Productions Filmen Rockin' In Time

Dispatchd Offers Unique US Market Entry Services for European Impact Brands

CSA Research's New Localization Intelligence Analyzer, powered by LocHub, Helps Organizations Improve their Website's Effectiveness for Global Customers