

# Grandi Storie di Piccoli Borghi

MERCOLEDÌ 15 DICEMBRE 2021

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. 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 salutarie e comunque gustose le menù delle feste. I broccoli sono salutarie, 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 salutarie 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!


on [dicembre 15, 2021](#)



Nessun commento:

Posta un commento

Inserisci il tuo commento...

 Commenta come: amagnolfi@tel. ▼ Esci

Publicca Anteprima  Inviarmi notifiche

Post più recente

Home page

Post più vecchio

Iscriviti a: [Commenti sul post \(Atom\)](#)

BLOGAZURRO



INFORMAZIONI PERSONALI

 [andrea de franceschi](#)

[Visualizza il mio profilo completo](#)

ARCHIVIO BLOG

▼ 2021 (1576)

▼ dicembre (90)

[Benessere e cucina gourmet sul Lago di Garda. Al Q...](#)

[DIABOLIK e l'impianto avveniristico del Conte: anc...](#)

[BIN CAFFÈ RILANCIAMO IL CAFFÈ FILTRO V60 PER I BARIS...](#)

[Il Natale di "I Love fruit & veg from Europe" è sa...](#)

[ARTISTI DEL VEGETARIANO APRE A MILANO](#)

[Tofana-Freccia nel Cielo, si rinnova il paradiso b...](#)

[Procida e Parma, il cibo è cultura: gemellaggio ne...](#)

[BOOMing - Contemporary Art Show Dal 20 al 23 genna...](#)

[LOCALI STORICI MENEGHINI: L'OSTERIA DEL TRENO E LA...](#)

[Gin Tabai, il Gin afrodisiaco esce in 4 versioni b...](#)

[QUESTA SERA A STRISCIA LA NOTIZIA NELLA RUBRICA "C...](#)

[PINOT GRIGIO DOC DELLE VENEZIE: ANCHE NEL 2021 PER...](#)

[A BEER&FOOD ATTRACTION RITORNA IL PREMIO LE DONNE ...](#)

[Funivie Seggiovie San Martino Srl ottiene la certi...](#)

[Al via dal 16 al 20 dicembre 2021 a Cagliari ACRO...](#)

[A PADOVA E TREVISO I DUE MIGLIORI SOMMELIER AIS PE...](#)

[MAGMA presenta WAVES ORCHESTRA installazione...](#)

[Altre forme di Vin Brûlé: Stephan Zippi rivisita L...](#)

["Oltre" al Museo Diocesano di Salerno. Una mostra ...](#)

[De Vivo presenta il Natale 2021 in una location d'...](#)

[A Courmayeur in sicurezza: la località apre un cen...](#)

[FIOR D'ARANCIO COLLI EUGANEI DOCG IL BRINDISI DEL...](#)

[CANTINA TOLLO CHIUDE IL BILANCIO IN POSITIVO: +26,...](#)

[In occasione della mostra dedicata a Betty Danon ...](#)

[Il brindisi di Natale suggella la partnership tra ...](#)

["L'Europa firma i prodotti dei suoi territori" IL...](#)

[La terza settimana di Europa,Il Buon Paese](#)

[ANGELUS LOCI Quattro installazioni di quattro arti...](#)

[On the Wall a cura di Demetrio Paparoni Con o...](#)

[Europa:il Buon Paese, Unico e molteplice come un a...](#)

["I numeri e Socrate" di Alfonso Schiavino I fatti...](#)

[Dal 24 al 30 Gennaio 2022 le forme di Fontina DOP ...](#)

[FOLLADOR PROSECCO E FONDAZIONE VIALI E MAURO INSI...](#)

[Musei Civici di Varese Visite straordinarie alle ...](#)

[FRANCO ZAZZERI TRASLAZIONI / SORGENTI a cura di Lu...](#)

[Al via dal 16 al 20 dicembre 2021 a Cagliari ACRO...](#)

[Maschere in Floridiana - V Edizione di](#)