



Alimentazione

## Il Natale di "I Love fruit & veg from Europe" è salutare e ricco di sapore. Sotto l'albero una ricetta esclusiva

18/12/2021 Redazione 0 Commenti

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 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 Gismondo.

Gamberi rossi con cicerie e lime

Ricetta per 4 persone

Ingredienti  
800 gr di gamberi rossi  
250 gr di cicerie  
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 cicerie e acqua q.b., lasciate cuocere per circa 40 minuti. Successivamente frullate e passate a setaccio le cicerie ricavandone una crema liscia. Adagiate la passatina di cicerie sul piatto, disponete i gamberi interi, completate con zest di lime, olio EVO e un pizzico di paprika dolce.

Enjoy, it's from Europe!



← L'Accademia di Medicina di Torino organizza una seduta scientifica dal titolo "Descrizione e commenti al Premio Nobel per la Medicina 2021"

La Galleria dell'Accademia di Firenze da martedì 21 dicembre 2021 chiudono le sale delle esposizioni temporanee ex-Fiorentine per il riallestimento della Sala del Colosseo →

👍 Potrebbe anche interessarti



Si rinnova il successo per il Festival dedicato alla biodiversità agricola

11/09/2019 0



Il Tiramisu più buono d'Italia ha il sapore della solidarietà: 8 Onlus lo realizzeranno insieme a Galbani Santa Lucia per supportare i loro progetti sul territorio

11/12/2021 0



Snack gluten free a bordo dei voli Air Dolomiti

21/10/2019 0

Lascia un commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati \*

Commento

Nome \*

Email \*

Sito web

Do il mio consenso affinché un cookie salvi i miei dati (nome, email, sito web) per il prossimo commento.

Pubblica il commento

Tutti i numeri in pdf



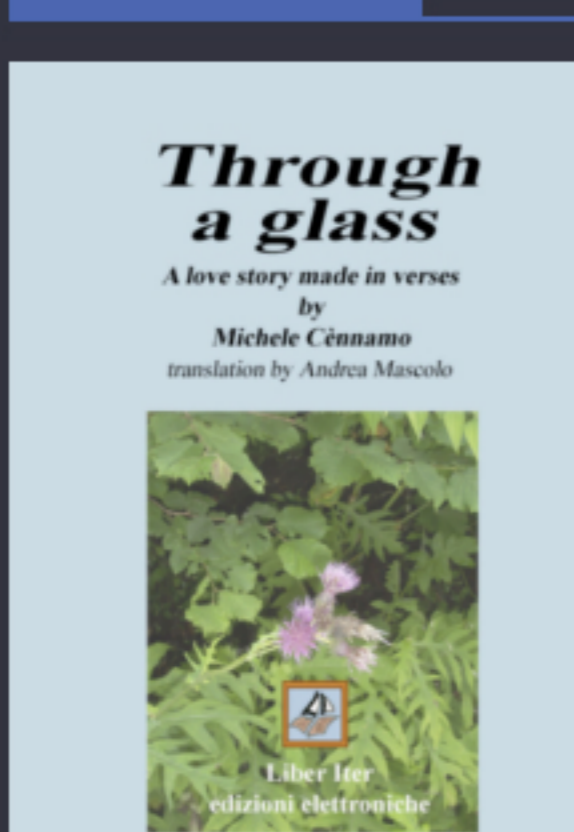
A través de un cristal



Permes nje xhami



Through a glass



Commenti recenti

maurizio su IL TUMORE DELLA PROSTATA: NOVITA' NON INVASIVE NELLA DIAGNOSI PRECOCE

Sara su IL TUMORE DELLA PROSTATA: NOVITA' NON INVASIVE NELLA DIAGNOSI PRECOCE

Grazia su Intervista a Fiorella Felisatti, voce di Radio Italia

Alan Setlock su Schizofrenia, patologia "giovane" e sociale che grava sugli equilibri delle famiglie e la vita dei caregiver

Ashley Goodacre su Schizofrenia, patologia "giovane" e sociale che grava sugli equilibri delle famiglie e la vita dei caregiver

Articoli recenti

MioDottore: oltre 3 italiani su 4 (78%) hanno già pronta (o quasi) la lista dei buoni propositi 2022. Incentrata quest'anno su benessere e salute

TORINO. DOPO SETTIMO TORINESE DOPPIO MALTO INAUGURA UN NUOVO LOCALE NEL CAPOLUOGO SABAUDO

Giappo Airport Torino è entrato a far parte del progetto Sustainable Restaurants!

Babbi Natale in bici per portare doni ai piccoli cardiopatici del Policlinico di Sant'Orsola (senza titolo)

Visitor Counter

Today: 554

Yesterday: 995

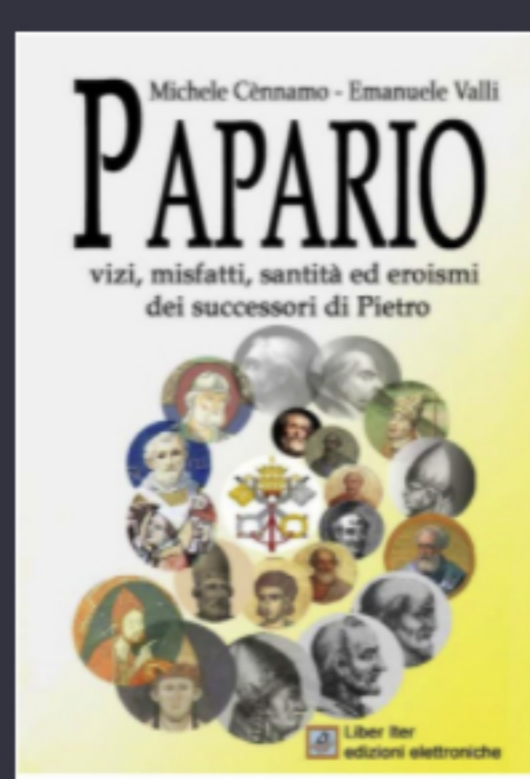
This Week: 17743

This Month: 93128

Total: 1153070

Currently Online: 177

Papario



Come educare un maschio



Stelle d'argilla

