



Il Natale di “I Love FRUIT&VEG from Europe” è salutare e ricco di sapore. Sotto l’albero una ricetta esclusiva

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.

FIRENZE, FIRENZE, ITALIA, December 16, 2021 /[EINPresswire.com](#)/ – 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 i 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? Sì!

visita il sito di “I love fruit and veg” cliccando sul link qua sotto e scopri le nostre ricette.

<https://ilovefruitandvegfromeurope.com/it/comunicati-stampa/il-natale-di-i-love-fruitveg-from-europe-e-salutare-e-ricco-di-sapore-sotto-lalbero-una-ricetta-esclusiva/>

Niccolò Martinelli

I love fruit & veg from Europe

+39 328 328 2635

[email us here](#)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[Other](#)



A dicembre la frutta e la verdura di stagione abbracciano il Natale