Giovedì 16 Dicembre 2021

MERCATI & IMPRESE

# Fruit & veg, i consigli per un Natale in salute

A dicembre la **frutta e la verdura di stagione abbracciano il Natale** con i loro colori caldi, che rievocano le feste e solleticano il palato con gusti unici. Che rinnovarne nei piatti di pranzo e cenone. Gli auguri del progetto **"I love Fruit & veg from Europe"** sono ricchi di prodotti di stagione europei, che si sposano con le tradizioni e le ricorrenze gastronomiche dei Paesi del continente. Nel periodo invernico 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 che rappresentano eccellenze sopra-tavola. 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 eccezionale e divertente** è il centrotavola natalizio realizzato con mandaritti e piccole pigne: basta tagliare la buccia del frutto a forma di stella e inserire le pigne nella parte superiore. Facile, veloce, sano 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, unirsi di mandarino e mandaranci, i mandaranci che nascono dall'unione di mandarino e arance e infine il mapo che nasce dal pompelmo e dal mandarino.

Qual è il **frutto di Natale**? Chiccchi vermigli e tanta fortuna, siamo parlando della **melagrana**. Un tempo regalarla a Natale e poi condividerla con tutta la famiglia nella notte di San Silvestro era un rito. Ricca di proprietà benefiche, la melagrana è un frutto che contiene circa 600 semi, per 300 grammi ed è composta per la maggior parte di acqua (circa 150%). 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 succi **chiusi così sapranno si abbinano gratuitamente 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 è in indiscusso e sicuramente il **cavolfiore** è per meglio dire il fantastico gruppo delle crucifere, ricchissime di vitamine e sali minerali, ricchissime di fibre e con poche calorie. Stiamo parlando appunto dei cavolfiori, 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 trapudio 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: marino poche calorie: 25 per 100 grammi di prodotto.

Sapoirte 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 tana abitudine, almeno una volta a settimana, perché sono ricche di proteine, fibre e ferro, sono una fonte inoltrtre 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.
Mee 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 e cucinare delle insalate tepide con cipolla, frutta secca e verdure stufate.

Fonte: I Love Fruit & Veg From Europe

Leggi altri articoli su:
LA REDAZIONE DI AGR
Mercati Mercato Fruit

Metti il futuro del business dei tuoi Kiwi sulla strada del successo.
Marchesini & UNITEC
UNITEC

Altri articoli che potrebbero interessarti:

Non possono mancare nel banco frigo ortofrutta
Carton Pack AIUTA LO SVILUPPO DEI PAESI POVERI
Bennini: scopri l'esperienza dei nostri clienti!
BESTICK E SHELF LIFE SPREDI
Buona come la sua terra.
Specialisti in agrumi
Eventi
FERAGRICOLA Verona 26-29 Gennaio 2022
INTERPOMA Bolzano 17-19 Novembre 2022
leggi tutto
Comunicazione e Energia
Riona Grosseto Milano Bologna Rovigo Verona Copenhagen Hekingberg Stockholm italytrade.ec
NOV
SUBASIO NOVITÀ 2021
Il mago della Spolverata, a base di un magic.
Gerunda
MATER-BI LASCIALI IN CAMPO!
Scuola Italiana di Idroponica e Fuori suolo www.ageon.it
SITIF
Il Girasole
ECOPACK ZERO PLASTICA
FOMET
SCOPRI OP OASI
TORTI
fito Feedure New concepts for the new consumers
Your Create Forwarder
frutteson MELONI
LA MIGLIORE FRUTTA FRESCA DA BERE
AGRICOLA
LA DELIZIOSA
Importiamo Kiwi nativi da varietà Cenzo
CON TOLLOTTO L'ITALIANE
Cogli un partner sicuro e affidabile
CENTRALE
WEIGHING SOLUTIONS
TopControl
SamiSpeed
europrogress
LA SCIOVOSCI FRA TANTE
TOMORROW WON'T WAIT
Leader in Export
Appuntamenti
leggi tutto



Powered by AgroTerGroup
Media Partner EUROFRUIT AgroNetizie FRUCHTHANDEL

Chiara Dalmi - Agroter Sas – redazione@italiafruit.net - P.IVA: 01564900363 - privacy policy - cookie policy