



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

Das Projekt fördert leckere, kreative und nahrhafte Gerichte sowohl unter dem Weihnachtsbaum als auch auf dem Tisch.

FIRENZE, ITALIA, December 17, 2021 /EINPresswire.com/ -- 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 Deutschen 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, Mandarancio, Grapefruits und Clementinen dürfen in keiner Obstschale fehlen. Wohlduftend, 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 Mandarancios, die Mandarancio, eine Kombination aus Mandarinen und Orangen, und die Mapo, eine Kombination aus Grapefruit und Mandarine.

Was ist das Weihnachtsobst schlechthin? Zinnoberrote 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.

Besuchen Sie die Website "I love fruit and veg", indem Sie auf den untenstehenden Link klicken

<https://ilovefruitandvegfromeurope.com/de/persberichten/i-love-fruit-veg-from-europe-weihnachten-in-deutschland-ist-gesund-und-voller-aromen-opens-in-a-new-tab/>

Niccolò Martinelli

I love fruit & veg from Europe

+39 328 328 2635

[email us here](#)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[Other](#)

