



## Comunicato stampa

### **Il progetto “I love fruit and veg from Europe” presenta il menù afrodisiaco a base di frutta e verdura per sedurre il partner a San Valentino**

*Dalla colazione al dopo cena, ecco i piatti per riaccendere l'eros da realizzare con frutta e verdura fresca. E per i più bravi in cucina anche la torta stellata “Red passion”.*

**Il partner si seduce con dolci, insalate e cocktail afrodisiaci a base di frutta e verdura, che riaccendono l'eros. A San Valentino, il progetto “I love fruit and veg from Europe”, cofinanziato dalla Commissione Europea, propone un menù goloso e sexy per una giornata dedicata al piacere dei sensi. E per far andare di pari passo dolcezza, sensualità e buona tavola non devono mancare ingredienti stuzzicanti come il cioccolato, le mandorle, le banane, le uova, la rucola, gli asparagi, il peperoncino, il pepe, il caffè, la cannella e tanti altri.**

In tavola morbide crêpes, deliziose torte, biscotti e cioccolatini decisamente sensuali, ma anche leggeri. E poi, insalate creative, preparate rigorosamente con quella **frutta e verdura considerata anche afrodisiaca**. E per i più bravi ai fornelli, **un regalo esclusivo: la ricetta della torta “stellata” dello Chef del Cala Moresca Caracol Angelo Carannante “Red passion”.**

Il segreto di questo **San Valentino 2022** è prendere il compagno per la gola mettendo tanta cura in cucina. Oltre ai dolci si possono preparare diverse **insalate afrodisiache** con **frutta fresca**, con gamberi e arance, con lattuga, fettine di limone, chicchi di melagrana e yogurt. Ci si può sbizzarrire anche con la **verdura** utilizzando la rucola, i cetrioli, i finocchi, arricchendola di mandorle, nocciole, uvetta e formaggi. Pieni di vitamine e quindi energizzanti, favoriscono l'erotismo anche asparagi, peperoni, cipolle rossa, melanzane e cicoria con cui preparare contorni light tagliandoli a listarelle e facendoli saltare in padella con un filo d'olio, sale e pepe.



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





**Divertenti, gustose e in grado di coinvolgere tutti i sensi, ecco alcune idee golose per la festa degli innamorati 2022 targate “I love fruit and veg from Europe”, il progetto finalizzato da incentivare il consumo consapevole di frutta e verdura, che renderanno questo San Valentino più “piccante”: crêpes con banane caramellate da servire a colazione, magari a letto, l’immancabile tortino al cioccolato, tartufini afrodisiaci e il cocktail “Amour”. Un ricettario per sedurre:**

### **Crêpes con banane caramellate**

#### **Ingredienti**

- 150 ml di latte
- 75 g di farina
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 pezzetto di burro per il padellino

#### **Ingredienti banane caramellate**

- 2 banane
- 10 g zucchero di canna
- 10 g burro
- 1 limone
- 1 pizzico di cannella

### **Procedimento per le crêpes**

Mettete in una ciotola tutti gli ingredienti e frullateli fino a ottenere una pastella liscia e senza grumi. Prendete un padellino, mettetelo sul fuoco e riscaldatelo bene ungendolo con un pezzettino di burro. Prendete un mestolino e utilizzatelo per versare di volta in volta la pastella. Per ogni crêpe da realizzare, ruotate il padellino in modo che la pastella con uno strato sottile ricopra tutto il fondo. Dopo un minuto, infilate una spatola sotto la crêpe, rigiratela e fatela cuocere per altri 60 secondi.

### **Procedimento per le banane caramellate**

Sbucciate e affettate le banane e versate sopra il succo del limone per non farle annerire. Scaldate in una padella il burro con lo zucchero, unite le banane e cuocete per qualche minuto fino a quando cominceranno a caramellare. Aggiungete il pizzico di cannella, versate il succo del restante limone e saltate per trenta secondi. Infine, farcite le crêpes e servite con un bacio.

### **Tortino al cioccolato**

#### **Ingredienti**

2 uova  
50 gr di burro a temperatura ambiente  
100 gr di farina  
50 gr di cioccolato in polvere amaro  
150 gr di zucchero  
100 gr di panna fresca  
1 pizzico di sale 50 ml di caffè amaro  
2 cucchiaini di bicarbonato di sodio  
un pizzico di peperoncino  
un pizzico cucchiaino di cannella

### **Procedimento**

Mettete in una ciotola le uova e il burro a temperatura ambiente e frullate fino a ottenere una crema liscia. Unite la farina e il cacao setacciati, lo zucchero, la panna fresca, il pizzico di sale, il caffè e miscelate. Infine, aggiungete il bicarbonato, il peperoncino e la cannella. Mescolate bene, infornate a 180° per circa mezz'ora e deliziate il palato.



**TerraOrti**  
ORGANIZZAZIONE DI PRODUTTORI



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





### **Tartufini afrodisiaci**

#### **Ingredienti**

350 g biscotti secchi  
200 g zucchero  
2 uova  
200 g burro ammorbidito  
1 bicchierino di liquore  
200 g cioccolato fondente  
50 g cacao amaro

#### **Procedimento**

Tritate grossolanamente i biscotti e metteteli da parte. In una ciotola frullate zucchero, uova, burro a temperatura ambiente e liquore. Aggiungere i biscotti e il cioccolato sciolto a bagnomaria e amalgamate bene. Poi formate delle palline del diametro di 2 cm, passatele nel cacao amaro e mettete in frigorifero per

un paio d'ore. Servite i tartufini afrodisiaci freddi.

Altro must del San Valentino il **cocktail "Amour"**, gustoso e facile da preparare.

### Ingredienti

2/3 di sherry 1/3 di vermouth rosso 1 scorza di limone un pizzico di pepe

### **Procedimento**

Inserite tutti gli ingredienti in uno shaker con un po' di ghiaccio e agitate per un minuto. Versate la miscela in un calice e servite con una scorza di limone.

**Per San Valentino "I love fruit and veg from Europe" regala agli innamorati la ricetta esclusiva della torta "Red Passion" 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.**

### Torta stellata "Red passion"

#### Per la mousse ai lamponi

135 gr meringa italiana  
280 gr purea lamponi  
14 gr succo di limone  
259 gr panna semi montata  
8 gr colla di pesce

### **Procedimento**

In una ciotola mettete la meringa montata e aggiungete poco alla volta la purea di lamponi con il succo di limone. Alleggerite versando la panna semi montata e per ultimo unite la colla di pesce sciolta con una piccola parte di composto. Versate in un piccolo stampo a piacere e congelate. All'occorrenza spruzzare con burro di cacao rosso.

#### Per il bisquit al cioccolato

410 gr uova intere  
200 gr zucchero semolato  
140 gr farina mandorle  
40 gr cacao  
200 gr farina debole  
13 gr lievito chimico  
160 gr acqua  
200 gr olio di semi di arachide  
130 gr cioccolato fondente



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



## Procedimento

Montate leggermente uova, zucchero e farina di mandorle, aggiungete le polveri precedentemente miscelate e setacciate (cacao, farina debole, lievito) e per ultimi, l'acqua, l'olio e il cioccolato fondente sciolto. Versate in una teglia da forno e cuocete a 190°C per 12 minuti.

### Sciroppo per il sorbetto al frutto della passione

2420 gr acqua  
1500 gr zucchero semolato  
30 gr addensante per sorbetti  
525 gr glucosio  
525 gr destrosio

## Procedimento

Portate l'acqua a 40°C, unite tutte le polveri e portare a 80°C, emulsionate e raffreddate.

### Sorbetto al frutto della passione

536 gr dello sciroppo precedentemente fatto  
400 gr purea frutto della passione  
20 gr succo di limone  
44 gr acqua

## Procedimento

Unite i 4 ingredienti, emulsionate con un frullino a immersione e mantecate.

## Finitura

Prendete la mousse ai lamponi spruzzarla di rosso velluto e adagiatela sul bisquit precedentemente tagliato con vicino una pallina di sorbetto al frutto della passione. Decorate con qualche fogliolina di menta.



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

