



## Comunicato stampa

**Nella primavera di “I love fruit and veg from Europe” fiorisce il benessere: noci, nocciole, mandorle, pistacchi per combattere lo stress e preparare cosmetici fatti in casa**

*La frutta a guscio ravviva la tavola, aiuta a ritrovare l'energia, a smettere di fumare e ci fa più belli*



**Noci, nocciole, mandorle, anacardi, pinoli, pistacchi, fichi secchi, aiutano a combattere la stanchezza, si prestano a tantissime ricette e possono essere impiegati per creare in casa cosmetici di bellezza.** Dalla preparazione di **panature** come quelle dei grandi ristoranti a **creme, maschere e oli idratanti**, passando per spuntini sani consigliati non solo agli sportivi, ma anche a chi sta a dieta e ai bambini da consumare al posto delle merendine industriali.

Il progetto cofinanziato dalla Comunità Europea “**I love Fruit and Veg from Europe**”, che promuove il consumo di prodotti naturali, in primavera fa fiorire il benessere con **la frutta secca**, che fornisce energia pronta all'uso. Grazie ai suoi nutrienti è un **valido alleato delle donne in gravidanza** e anche di chi **vuole smettere di fumare**, perché può essere sgranocchiata all'occorrenza allontanando il desiderio di una sigaretta, ma ovviamente



TerraOrti



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

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



senza esagerare. Inoltre, essendo ricca di vitamina E contribuisce al **miglioramento della circolazione del sangue**.

La scienza evidenzia come spesso il pessimo umore, la stanchezza, l'ansia e lo stress siano collegati anche a una cattiva alimentazione oltre che a fattori psicologici. **Il risveglio della stagione primaverile porta luce, colori e tanti prodotti della terra**. Anche mente e corpo si riaccendono e necessitano di cibi energetici; **frutta e verdura vengono in soccorso**, perché possono diventare nella vita di tutti i giorni dei **rimedi antistress**, sia per i principi nutritivi che contengono sia per l'alta digeribilità. **Via libera dunque al consumo di frutta a guscio**. Ad esempio, per ricaricare l'organismo, uno dei minerali principali da integrare è il **magnesio**, contenuto in grandi quantità nei fichi secchi, nelle noci e nelle mandorle. Inoltre la frutta secca è ricca di antiossidanti, principi nutritivi, e polifenoli; contiene vitamine B1, B2 e B6, potassio, fosforo, calcio, è fonte di omega 3 e acido linoleico, che ricaricano l'organismo favorendo il buonumore.

**In cucina** l'idea creativa è una **panatura golosa e particolare**. Noci, mandorle e anacardi sbriciolati sono l'ideale **per panare tranci di tonno e filetti di carne rossa**. Ma ci si può sbizzarrire anche con la **cotoletta alla milanese**: una panatura più leggera con noci, mandorle e nocciole oppure una panatura un po' più sapida con l'aggiunta di pistacchi. La frutta secca inoltre può ravvivare insalate e macedonie, donando quella nota piacevolmente croccante. Come **spuntino**, si consiglia una porzione da 30/40 g.



Con la frutta secca si possono preparare anche **cosmetici naturali** come la maschera alle noci per idratare la pelle secca. Basta tritare 6 noci, mescolarle con 3 cucchiaini di panna e lasciare a macerare per 4 ore. Poi si aggiunge un



TerraOrti



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

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



cucchiaino di miele e si mescola. Si mette il composto su delle garze di cotone e si applicano sul viso. Si lasci in posa per 30 minuti e poi si sciacqua con acqua tiepida. Il risultato sarà sorprendente: una pelle più morbida, levigata e luminosa.



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

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

