



LA SOSTENIBILITÀ DELLE NOSTRE FILIERE GARANTISCE QUALITÀ AL 100%

- HOME
- ULTIME NEWS
- FOCUS GOO
- MYTECH
- PICCOLI FRUTTI
- FRUTTA TROPICALE
- FRUTTA SECCA
- MYFRUIT.TV
- NEWSLETTER
- COS'È MYFRUIT
- Q



**CERVATI** IMPORT EXPORT  
 AGLIO BIANCO POLESANO DOP  
 AGLIO BIO-NATURALE  
 filiera certificata  
 DOP & BIO  
 VENETO-ITALY

**PrimoSole**  
 Filiera certificata  
 VENETO-ITALY

**SEMPRE GUSTOSO**  
 Filiera certificata  
 VENETO-ITALY

**Freschezza da mordere.**  
 SCOPRI DI PIÙ

Scegli le **Prugne della California** innanzitutto per te  
 california prunes  
 Prunes. For life

**tosca**  
 Cassette ed Espositori Effetto Legno  
 ...bellezza e sostenibilità dell'imballaggio riutilizzabile...

**FAST FARM TO FORK**  
 LA LINEA VERDE

CATEGORIES

- Packaging e Tecnologie
- Prodotti
- Aziende
- Reparto Ortofrutta
- Fruttivendoli e non solo
- Trend e Mercati
- Biologico
- Eventi e Fiere

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

Email\*  
 Inserisci la tua email

Nome\*  
 Il tuo nome

Cognome\*  
 Il tuo cognome

Attività dell'azienda\*  
 Fruit Lover  
 Grande Distribuzione  
 Ho.Re.Ca.  
 Ingrosso  
 Produzione  
 Retail  
 Servizio

Azienda  
 Nome azienda

Provincia

Trattamento dei dati personali\*  
 Ricevi la newsletter settimanale gratuita e le comunicazioni informative di myfruit.it Privacy Policy

**Iscriviti**

Ingrosso  
 Produzione  
 Retail  
 Servizio

Azienda  
 Nome azienda

Provincia

Trattamento dei dati personali\*  
 Ricevi la newsletter settimanale gratuita e le comunicazioni informative di myfruit.it Privacy Policy

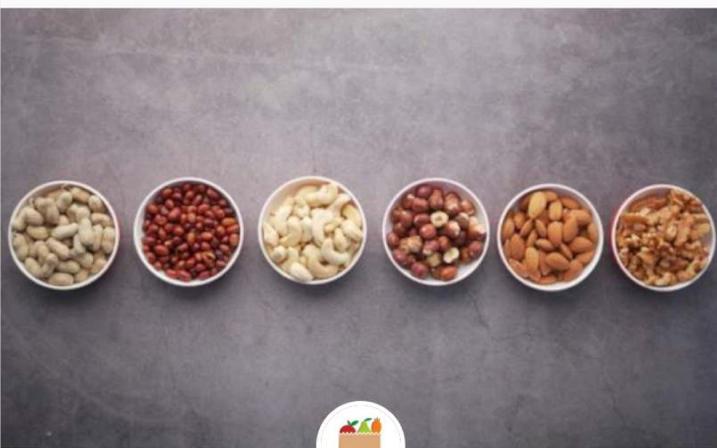
**Iscriviti**

BELLA LA VITA CON **SOLARELLI**

Frutta a guscio ed essiccata

Frutta in guscio: un progetto per promuoverne il consumo

11 Marzo 2022



Autore Redazione

La Comunità europea finanzia iniziative per favorire anche durante la stagione primaverile l'impiego di noci & co

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 consumata all'occorrenza allontanando il desiderio di una sigaretta, ma ovviamente 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. 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 noccioline 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 grammi.

Fonte: Fruit and Veg from Europe

#Frutta secca #frutta in guscio #I love fruit and veg from Europe #progetto europeo



Livorno: nuovo mercato ortofrutticolo da 15mila metri quadrati



Cuba conferma la presenza a Macfrut 2022

Probabilmente ti interessa anche

	<b>Frutta a guscio ed essiccata</b> "Per le mie noccioline solo tostatura nel forno a legna"		<b>Frutta a guscio ed essiccata</b> Nocciolo: ci pensano Terremere e Fondazione F.lli Navarra
	<b>Frutta a guscio ed essiccata</b> "Mandorle: per quelle biologiche meglio le varietà antiche"		<b>Frutta a guscio ed essiccata</b> Pistacchio Valle dei Platani: c'è grande attesa per l'anno di...
	<b>Frutta a guscio ed essiccata</b> Noccioline dei Nebrodi: molte potenzialità, ma anche insidie da...		<b>Frutta a guscio ed essiccata</b> "Così ho fatto conoscere la cultura del nocciolo nel Biellese"

Articoli più popolari dell'ultimo mese

- Lidl Italia annuncia quattro nuove aperture**  
17 Febbraio 2022
- Annabella Dommarumma responsabile Ortofrutta di Megamark**  
15 Febbraio 2022
- Dai mercati: le fragole perdono prezzo, ecco i primi...**  
15 Febbraio 2022
- Sabato apre ad Albizzate (Varese) il nuovo U2 Supermercato**  
17 Febbraio 2022
- Banco Fresco: apertura a Paulo. E piano di espansione**  
2 Marzo 2022
- Dai mercati: melone Senegal e cantalupo Brasile a 2 euro**  
9 Marzo 2022

Abbiamo parlato di

- Terremere: Progetto Nocciolo, e non solo**  
12 Marzo 2022
- Autotrasporto in ordine sparso, è caos**  
11 Marzo 2022
- Cardanone: "Pochi info, ma corrette, per chi acquista ortofrutta"**  
11 Marzo 2022
- Traffico e robot elettrici, già in campo**  
11 Marzo 2022
- "Per le mie noccioline solo tostatura nel forno a legna"**  
11 Marzo 2022
- Giansanti: "Siamo pesantemente in emergenza"**  
11 Marzo 2022

Seguici



Che futuro è? Produzione e tecnologie a confronto



Webinar di myfruit.tv  
 Che futuro è? Produzione e tecnologie a confronto  
 Dalla selezione dei frutti, al packaging fino al trasporto tutte le novità della filiera