

SpecialeItaliadelGusto



venerdì 11 marzo 2022

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 cas



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 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 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.

Publicato da [andrea de franceschi](#) a 02:06



Nessun commento:

Posta un commento

Inserisci il tuo commento...



Commenta come: [amagnofli@teli](#)

Esci

Inviami notifiche

[Post più recente](#)

[Home page](#)

[Post più vecchio](#)

Iscriviti a: [Commenti ai post \(Atom\)](#)

Archivio blog

▼ 2022 (291)

▼ marzo (76)

[Museo Novecento presenta Filippo de Pisis. L'...](#)

[Al via la rassegna "Ouverture" di Artenauta Teatro...](#)

[Seminario sul libro di Hugues de Varine](#)

[GUERRA RUSSO-UCRAINA: TRA I TOP EXPORTER DI VINO, ...](#)

[TORNA IL FESTIVAL DEL DOCUMENTARIO Pordenone D...](#)

[Il Gastronome per Medici Senza Frontiere RICETTA...](#)

[Nella primavera di "I love fruit and veg from Euro...](#)

[GRANDE SUCCESSO PER I VINI DEL PIEMONTE ON TOUR A ...](#)

[I Grandi Terroir del Barolo Tutti i Barolo in ...](#)

[AL VIA LE GIORNATE DEL VINO DI GIOSARIA](#)

[IN COMPAGNIA DEL LUPO IL CUORE NERO DELLE FIABE](#)

[Grandi Giardini Italiani L'essenza del Paradiso ...](#)

["Roma Romantica": vacanze romane per due nel primo...](#)

[Villa Carlota, relax e fascino senza tempo nella d...](#)

[Prenota la tua MASTERCLASS preferita! Le degust...](#)

["Terra" di Salgado 50 foto in mostra al Castello d...](#)

[La Fenice Pizzeria Contemporanea di Pistoia arriva...](#)

[QUESTA SERA A STRISCIA LA NOTIZIA NELLA RUBRICA "C..."](#)

[ALLA FESTA DEL PAPÀ REGALA GRUMARELLO 2016 CARMIG...](#)

[Accoglienza ecogreen al Cyprianerhof Dolomit Resor...](#)

[Grande successo per l'iniziativa "FontinaM" promo...](#)

[CIBUS 2022: L'AGROALIMENTARE AFFRONTA L'EMERGENZA ...](#)

[Al via la quattordicesima edizione del Festival de...](#)

[Luigi Boveri: in anteprima a UVA FIERA le nuove ...](#)

[Richard Serra "40 BALLS" 30 marzo - 5 ...](#)

[PROGETTO IMPETUS: CANTINA TOBLINO PER UNA VITICOLT...](#)

[Fondazione Antonio Dalle Nogare Etel Adn...](#)

[MARTEDI' 22 MARZO NH Milano Touring**** Via Ugo T...](#)

[Eurosostenibilità - UN'ATTIVITA' FINANZIARIA RISPE...](#)

[Eurovinum - L'Europa delle scienze e della cultura...](#)

[Ucraina: da Parabiago il pane solidale blu e giall...](#)

[THE R-EVOLUTION PARK - MILANO Tornare alle origin...](#)

[Ospitalità, vino e territorio: la cantina romagnol...](#)

[IMPIANTATE NUOVE VIGNE DA TENUTA MAZZOLINO](#)

[THE SQUARE, SPAZIO ALLA CULTURA La trasmissione c...](#)

[Canapa, nasce il portale della filiera in Italia](#)

[MINIARTEXTIL 2022 Rosa Alchemico CALL F...](#)

[Il Museo Bagatti Valsecchi presenta il cartell...](#)

[GAMBERO ROSSO PER LA PARITÀ DI GENERE.](#)

[Olio Officina Festival dal 17 al 19 marzo al Palaz...](#)

[Corso di fotografia ad Artegia](#)

[Gabriella Benedini Un Viaggio a cura di Francesco...](#)

[DOLCE CON DOLCE IL MOSCATO DI TENUTA MAZZOLINO I...](#)

[COME CAMBIEREMO Sui maxischermi più iconici de...](#)

[MARTEDI' 22 MARZO NH Milano Touring**** Via Ugo T...](#)

[STASERA A STRISCIA LA NOTIZIA NELLA RUBRICA "PAESI..."](#)

[GHOST OVER BANKSY dal 9 marzo 2022](#)

[I Due Buoi: dal centro alla Villa All'interno di u...](#)

[WAY Experience ATLANTYCA entertainment Comune di ...](#)

[SMART WATER, SUSTAINABLE WATER VISIONS In occasio...](#)

[Fondazione Arnaldo Pomodoro presenta Open ...](#)

[24 ORE Cultura lancia "Interior Design Cubes", la...](#)

[Tenuta del Buonamico a Vinexpo America](#)

[NUOVE ACQUISIZIONI in mostra Al via "Nove ...](#)

[Vedo Rosso 26 marzo - 12 giugno 2022 Collezio...](#)

[Novità al Roma Whisky Festival. Rinaldi 1957 avrà ...](#)

[UN PREMIO AL CORAGGIO DI ALINA GORLOVA Pordenone...](#)

[LA PRIMAVERA È ALLE PORTE: ECCO 3 RICETTE UNICHE ...](#)

[CONOSCERE IL VINO E IL TERRITORIO: TORNANO GLI APP...](#)

[UN BRINDISI ALLE DONNE DA PARTE DELLE NOSTRE PRODU...](#)

[La natura dal campo alla tavola - Storia delle ecc...](#)

[ELOGRAFIE, INCOMPLETE Elisabeth Hölzl | Gina Klab...](#)

[PASQUA 2022 VENTURINI BALDINI, UN BRINDISI TUTTO ...](#)

[AL VIA DOMANI MUSEOCITY 2022 dal 4 al 6 marzo ...](#)

[Al via al Diana di Nocera Inferiore la rassegna te...](#)

[DOMANI SERA A STRISCIA LA NOTIZIA NELLA RUBRICA "C..."](#)

[VINETIA TASTING: IL 14 E 15 MAGGIO TREVISO DIVENTA...](#)

[I Grandi Terroir del Barolo Le Masterclass e il M...](#)

[Courmayeur Design Week-end ai blocchi di partenza:...](#)

[Il Prosecco col Fondo, un modernissimo vino antico](#)

[La Via della Pizze: la Pizzeria Tre Stelle a Oggi...](#)

[Le Manzane e Glerage: Mimoso Box, il vino ti fa bella](#)

[LIVE WINE 2022 Salone Internazionale del Vino Arti...](#)

[Ciclo di conferenze in occasione della mostra Gla...](#)

[LE DEGUSTAZIONI DI BORGHI D'EUROPA: CASCINA BERTOL...](#)

[PIZZOLATO E VINO BIO: I NUMERI 2021. UN ANNO DA HO...](#)

[► febbraio \(121\)](#)

[► gennaio \(94\)](#)

[► 2021 \(1662\)](#)

[► 2020 \(1471\)](#)

[► 2019 \(1534\)](#)

[► 2018 \(1126\)](#)

[► 2017 \(666\)](#)

[► 2016 \(16\)](#)

[► 2015 \(18\)](#)

[► 2014 \(7\)](#)

[► 2013 \(7\)](#)

[► 2012 \(11\)](#)