



Diamo il benvenuto alla primavera con carciofi, asparagi, ravanelli e la cucina anti spreco consigliata dal programma “I Love Fruit&Veg” from Europe.

Le verdure di stagione sono integratori naturali e con gli scarti si preparano piatti salutari e gustosi.

Eboli, 3 marzo 2025 - I profumi ed i sapori della primavera portano in tavola carciofi, asparagi e ravanelli. Il programma internazionale “**I Love Fruit&Veg from Europe**”, non solo ne promuove il consumo, ma porta anche alla riscoperta della cucina antispreco, in cui non si butta mai niente perché con gli scarti si possono preparare ottimi piatti.

Partiamo dai **carciofi**, già conosciuti dagli Egizi e diffusi in Europa per le loro peculiarità alimentari e fitoterapeutiche. Ortaggio citato anche in letteratura, Pablo Neruda lo definisce “guerriero dal cuore tenero”.

Andiamo in cucina e utilizziamo le foglie esterne dei carciofi, di solito scartate, ma che, invece, con la giusta ricetta possono essere gustate come contorni. Basta cuocerle al vapore o sbollentarle, per poi condirle con burro fuso o maionese, oppure con formaggio feta, olive nere e origano creando così una nuova versione di insalata greca.

Ora tocca agli **asparagi**, verdi, bianchi e viola, sono buoni e fanno bene alla salute. La loro storia è antichissima, pare siano stati utilizzati fin dal periodo preistorico, poi dagli Egizi. I Greci li consumavano per le **proprietà afrodisiache**, i Romani pensavano fossero un efficace anticoncezionale.

Andiamo cucina, per utilizzare gli scarti degli asparagi. **Non buttate i gambi!** Puliteli bene, tagliateli a metà seguendo la lunghezza, **impanateli e friggeteli oppure utilizzateli per insaporire il brodo**: sono ricchi di sali minerali e rilasciano tutto il gusto dell’asparago. Sono **ottimi anche per arricchire le zuppe, le creme e le vellutate**: fate soffriggere gli scarti con un po' di cipolla, carota e sedano, poi aggiungete una patata tagliata a cubetti, un pizzico di sale, sfumate con del vino bianco e coprite con acqua calda. Fate cuocere finché la patata non si sarà



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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





ammorbidita, aggiungete un cucchiaino di parmigiano, un po' di panna liquida, ed **ecco pronta una deliziosa vellutata.**

E adesso si passa ai **ravanelli**, dal caratteristico **sapore pungente**. Storicamente pare che fossero già conosciuti all'epoca della costruzione delle Piramidi. Gli Egizi li mangiavano accompagnati a spicchi di aglio, Greci e Latini li utilizzavano come medicine per calmare la tosse e facilitare la digestione.

Andiamo in cucina La ricetta antispreco è un freschissimo **pesto di ravanelli**, che si prepara in pochi minuti con le foglie, del formaggio feta e del pepe. Lavate bene le foglie ed i ravanelli, metteteli in mixer con la feta tagliata a tocchetti ed il pepe e frullate fino a ottenere una crema vellutata. Ecco pronto un pesto leggero e salutare, con cui condire le insalate oppure spalmare su dei crostini per accompagnare l'aperitivo.



Per saperne di più: <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/it/>



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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





Seguici su:

FB : <https://www.facebook.com/ILoveFruitAndVegFromEuropeItalia>

IG : <https://www.instagram.com/ilovefruitandvegfromeurope.it/>

Youtube : <https://www.youtube.com/@ilovefruitvegfromeuropeita2678>

Contatto stampa: press@mbconsultingsrl.com



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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

