



Da la bienvenida a la primavera con alcachofas, espárragos, rábanos y cocina de desperdicio cero, recomendada por el programa "I Love Fruit & Veg from Europe".

Las verduras de temporada son complementos naturales, y se pueden elaborar platos saludables y sabrosos con las partes que solemos desechar.

Madrid, 3 de marzo de 2025 - Las alcachofas, los espárragos y los rábanos llevan los sabores de la primavera a la mesa. El programa internacional "I Love Fruit & Veg from Europe" promueve su consumo y busca reintroducir la cocina de desperdicio cero, donde no se tira nada y se preparan excelentes platos a partir de restos.

En primer lugar, las alcachofas, conocidas por los egipcios, y populares en toda Europa por sus atributos dietéticos y fitoterapéuticos. En la cocina, podemos usar las hojas exteriores de las alcachofas, que generalmente se desechan, como guarnición. Simplemente cocínalas al vapor o blanquéalas, sazónalas con mantequilla derretida o mayonesa; o añade queso feta, aceitunas negras y orégano para crear una nueva versión de una ensalada griega.

Pasemos a los espárragos, ya sean verdes, blancos o morados, son deliciosos y saludables. Su historia se remonta a la antigüedad, consumidos en tiempos prehistóricos y luego por los egipcios. Los griegos los consumían por sus propiedades afrodisíacas, y los romanos creían que eran un anticonceptivo efectivo. En la cocina, aquí tienes una forma de usar espárragos sin desperdicio: ¡no tires los tallos! Lávalos bien, córtalos a lo largo, empáñalos y fríelos; o utilízalos para dar sabor a un caldo: contienen sales minerales y liberan un fantástico sabor a espárragos. También son excelentes en sopas: fríe los tallos con un poco de cebolla, zanahoria y apio; añade una patata en cubos, una pizca de sal, desglasa con vino blanco y cubre con agua caliente. Cocina hasta que estén tiernos, añade una cucharada de parmesano y un poco de nata para obtener una deliciosa sopa.

Por último, los rábanos, con su característico sabor picante. Se conocían en la época de la construcción de las pirámides, y los egipcios los comían con ajo. Los



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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





griegos y romanos también los apreciaban y los usaban como remedios para calmar la tos y ayudar a la digestión. Volviendo a la cocina, aquí tienes una receta rápida y de desperdicio cero para un pesto fresco de rábanos hecho con hojas de rábano, queso feta y pimienta. Lava las hojas y los rábanos, colócalos en una batidora con trozos de feta y un toque de pimienta, y tritúralos hasta obtener una crema aterciopelada. Este es un pesto ligero y saludable, ideal para aderezar ensaladas o untar en crujientes tostadas como acompañamiento para un aperitivo.

Para más recetas: www.ilovefruitandvegfromeurope.es

Síguenos en:

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

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

YT: <https://www.youtube.com/@ilovefruitvegfromeuropespa2918>

Contacto para medios: press@mbconsultingsrl.com



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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

