



Capodanno fortunato con “I Love Fruit & Veg from Europe”

Roma, 27 dicembre 2023 - Frutta tonda, frutta secca e verdura verde: ecco i cibi scacciaguai, che portano ricchezza.

Mangiare frutta e verdura fa bene tutto l'anno, ma durante il cenone di San Silvestro consumarle acquista un valore in più perché **portano benessere e prosperità**. Buona sorte, abbondanza, soldi e salute, infatti, fanno rima con **frutta tonda e verdura verde**. E così, giocando con simbologia e credenze popolari, per un nuovo anno salutare e ricco, **si deve cominciare dalla tavola**: questo l'augurio del progetto “**I Love Fruit & Veg from Europe**”, promosso dalle organizzazioni Agritalia, A.O.A., La Deliziosa, Meridia, Terra Orti e cofinanziato dalla **Commissione Europea**, con l'obiettivo di promuovere il consumo consapevole di prodotti ortofrutticoli europei di qualità, anche nelle loro versioni biologiche e DOP / IGP. Nel cenone di San Silvestro non devono mancare: **frutta secca, melagrana, datteri, cavolo e broccoli**. La **frutta, meglio che sia tonda**, a ricordare la forma delle **monete**, la **verdura, invece, meglio che sia verde**, a richiamare la **speranza** ed i “**verdoni**”, i soldi.

Un **posto d'onore** spetta anche alla **frutta secca**, portafortuna per eccellenza in **Francia**, dove se ne devono mangiare ben tredici tipi diversi. In **Italia**, invece, ne bastano sette. Nell'antica Roma la frutta secca era un simbolo ben augurante, soprattutto durante i matrimoni. Frutta secca dal guscio duro e dall'interno morbido come mandorle, noci e nocciole sono poi diventati simboli cristiani.

Altro frutto fortunato, la melagrana, amata dalle dee Giunone e Venere e, nella mitologia greca e romana, rappresentativa della **ricchezza**. Sotto la sua scorza nasconde chicchi rossi e succosi da usare per arricchire in gusto ed in bellezza tante pietanze.

Anche i **datteri**, dolci e carnosissimi, sono frutti portafortuna, e anche in questo caso la credenza risale ai Romani che avevano la consuetudine di portarli in omaggio ad amici e parenti per buon augurio. Per i giorni nostri, ecco un antipasto goloso e di buon auspicio: datteri con formaggio mascarpone e noci.



Meridia

TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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





Frutta verde in quantità con le varietà dei **cavoli**, che sono tante e portano salute e ricchezza: **broccoli, broccoletti, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, verza**. Le loro **proprietà benefiche** sono molteplici e grazie alla grande quantità di ferro, calcio vegetale e sali minerali, sono tra gli ortaggi più nutrienti che si trovano in natura.

Buone Feste da I Love Fruit & Veg from Europe. Enjoy!

www.ilovefruitandvegfromeurope.com

Contatto Media

info@ilovefruitandvegfromeurope.com



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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

