

## Celebra il Capodanno con i sapori freschi di I Love Fruit & Veg from Europe.

Roma — 29 dicembre 2025 — Mentre l'Italia si prepara ad accogliere il nuovo anno, famiglie e chef di tutto il Paese scelgono di usare frutta e verdura fresche per aggiungere colore, sapore, valore nutrizionale ed un tocco di bontà alle tavole festive, rendendo le celebrazioni di Capodanno ancora più memorabili.

Il ricco patrimonio agricolo italiano offre un'ampia varietà di prodotti stagionali, perfetti per creare piatti deliziosi e salutari, che incarnano lo spirito di condivisione e di convivialità.

In dicembre e gennaio, i mercati italiani si colorano di vivaci tonalità grazie alla presenza di frutta di stagione come melograni, mele, pere, arance, clementine e castagne, e di verdure come cavoli verdi e rossi, cavolo riccio, broccoli, pastinache, carote, rape e bietole, solo per citarne alcune. Questi ingredienti sono perfetti sia per ricette tradizionali che innovative per festeggiare il nuovo anno.

Per iniziare il nuovo anno con gusto, ***I Love Fruit & Veg from Europe***, la campagna che promuove il consumo di frutta e verdura fresca e di stagione in diversi Paesi, tra cui l'**Italia, cofinanziata dall'Unione Europea e gestita da un gruppo di produttori italiani (Agritalia, A.O.A., La Deliziosa, Meridia e Terra Orti)**, propone **due ricette semplici ma raffinate**, ideali per valorizzare alcuni di questi ingredienti eccezionali.

### Misto di verdure rustico all'italiana con erbe e riduzione di aceto balsamico

Abbinare questo colorato e saporito misto di verdure a pane rustico italiano, polenta grigliata o ad una selezione di formaggi italiani rende il brindisi di Capodanno divertente e salutare.

#### Ingredienti:

- 1 mazzetto di cavolo nero (cavolo toscano), con i gambi tolti e le foglie tritate
- 2 carote, affettate sottilmente
- 1 finocchio, affettato
- 1 zucchina, affettata
- 1 peperone rosso, affettato
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- sale e pepe nero appena macinato
- 1 cucchiaio di rosmarino o timo freschi, tritati
- 2 cucchiai di aceto balsamico o riduzione di balsamico
- Parmigiano grattugiato (facoltativo)
- basilico fresco o prezzemolo per guarnire



Co-funded by  
the European Union

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

### Procedimento:

Scaldate due cucchiai di olio in una larga padella a fuoco medio. Aggiungete l'aglio e le fettine di finocchio, saltando per circa 5 minuti, finché il finocchio inizia ad ammorbidente leggermente. Unite le carote, le zucchine ed il peperone e fate cuocere per altri 8-10 minuti, finché le verdure saranno tenere ma ancora croccanti.

Aggiungete il cavolo nero tritato e le erbe aromatiche e fate cuocere per altri 3-4 minuti, finché le verdure appassiscono. Regolate di sale, pepe e aggiungete un filo di aceto balsamico o di riduzione, mescolando bene.

Impiattate il misto di verdure caldo, guarnitelo con basilico o prezzemolo e, se volete, spolveratelo con del Parmigiano grattugiato.



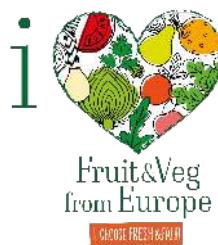
### Petto d'anatra scottato con salsa agrumata al melograno e verdure arrostite

Questo piatto combina la ricchezza dell'anatra con i sapori vivaci e festosi di agrumi e melograno, creando un risultato elegante e perfetto per celebrare il nuovo anno.

### Ingredienti:

*Per l'anatra:*

- 2 petti d'anatra
- sale e pepe nero fresco macinato



- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

*Per la salsa agrumata al melograno:*

- 1 arancia, scorza grattugiata e succo
- 1 limone, succo
- 120 ml di succo di melograno (oppure più semi di melograno freschi)
- 80 g di semi di melograno
- 2 cucchiai di miele
- 1 cipollotto piccolo, tritato
- 1 cucchiaio di burro

*Per le verdure rosticce:*

- carote, pastinache e rape, tagliate a pezzi
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- sale, pepe e rosmarino

### Procedimento:

Preriscaldate il forno a 200°C.

Condite le verdure con olio, rosmarino, sale e pepe. Disponetele su una teglia e fate cuocere per 30-35 minuti, finché saranno tenere e leggermente caramellate. Nel frattempo, preparate l'anatra: incidete la pelle dei petti a croce e conditeli generosamente con sale e pepe. Riscaldate l'olio in una padella antiaderente a fuoco medio-alto, adagiatevi i petti con la pelle rivolta verso il basso e fate cuocere per circa 6-8 minuti, finché diventeranno croccanti e dorati. Girateli e fate cuocere per altri 4-6 minuti, per una cottura media, poi fateli riposare per 5 minuti. Nella stessa padella, abbassate la temperatura, aggiungete i cipollotti e saltateli fino a che saranno traslucidi. Aggiungete il succo di arancia e limone, il succo di melograno ed il miele. Portate ad ebollizione e lasciate sobbollire finché la salsa si sarà leggermente ridotta, circa 5-7 minuti. Togliete dal fuoco, unite il burro e mescolate fino ad ottenere una salsa lucida, poi incorporate i semi di melograno. Affettate l'anatra e disponetela sui piatti. Versate sopra la salsa calda all'arancia e melograno e accompagnate con le verdure arrostite.



meridia TerraOrti



Co-funded by  
the European Union

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



Views and opinions expressed are however those of the author(s) only  
and do not necessarily reflect those of the European Union or the  
European Research Executive Agency (REA). Neither the European Union  
nor the granting authority can be held responsible for them.



Per saperne di più e per altre ricette: <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/it/>

**Seguici sui social:**

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

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

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

**Contatto stampa:** [press@mbconsultingsrl.com](mailto:press@mbconsultingsrl.com)



meridiana TerraOrti



Co-funded by  
the European Union

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

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



Views and opinions expressed are however those of the author(s) only  
and do not necessarily reflect those of the European Union or the  
European Research Executive Agency (REA). Neither the European Union  
nor the granting authority can be held responsible for them.