



## I love Fruit & Veg from Europe: Obst und Gemüse zu Weihnachten und Neujahr.

Rom - 21. Dezember 2023 - Ein gesundes Fest mit Zwiebeln, Kartoffeln, Karotten, Granatäpfeln, Clementinen und Trockenobst.

**Wir können über die Feiertage einen gesunden Lebensstil führen.** Die Helden des Weihnachtsessens und des Silvesterdiners sind **Obst und Gemüse der Saison**. Das von den italienischen Erzeugerorganisationen Agritalia, A.O.A., La Deliziosa, Meridia und Terra Orti unterstützte und von der Europäischen Kommission kofinanzierte Projekt "**I love Fruit & Veg from Europe**" hat die **Aufmerksamkeit auf pflanzliche Lebensmittel gelenkt**. Ziel ist es, den Verzehr von europäischem Obst und Gemüse sowie von Bio- und g.U./g.g.A.-Produkten zu fördern. Das Ziel: eine gesunde, umweltfreundliche und nachhaltigere Ernährung.

In dieser festlichen Zeit fördern wir Obst und Gemüse als wesentlichen Bestandteil einer eleganten, geschmackvollen und mit **Gesundheit und Wohlbefinden** gewürzten Küche. Festliche Mahlzeiten sind nicht nur eine Frage der Extravaganz, sondern auch Teil einer gesunden Ernährung, die reich an Obst und Gemüse mit ihren **positiven Eigenschaften** ist. Festtagsgerichte auf der ganzen Welt vereinen kontrastreiche und harmonische Aromen, sie erinnern an die Vergangenheit, aber auch an moderne Kombinationen, und verwenden eine Fülle von **Zwiebeln, Kartoffeln, Karotten, Granatäpfeln und Clementinen**.

**Zwiebeln** sind in Sossen und Pfannengerichten unverzichtbar, aber versuchen Sie auch, gewürfelte Zwiebeln knusprig zu braten, mit Mandel-, Haselnuss- oder Pistazienblättchen zu mischen und über herzhafte Gerichte zu streuen. Verwenden Sie **Kartoffeln** in Torten oder herzhaften Kuchen als Canapés oder Beilagen. **Karotten** sind äußerst vielseitig: Sie können als dekorative Beilage oder in Smoothies und Säften verwendet werden, um die Leberfunktion zu unterstützen. Orangefarbene, gelbe und weiße Karotten in Kombination mit Orangen, Grapefruits oder Äpfeln eignen sich hervorragend dafür. Rote oder violette Karotten können mit **Granatäpfeln** kombiniert werden, um eine Dosis Antioxidantien zu erhalten. **Granatapfel** sind ein Glückssymbol und werden traditionell am Silvesterabend gegessen. Mit Granatapfelkernen kann man Gerichten Farbe verleihen. Sie enthalten mehrere Nährstoffe: Antioxidantien, wie Anthocyane und die Vitamine C und A, sowie Ballaststoffe. Runden Sie Ihre Weihnachtsmahlzeiten mit **Clementinen** ab. Sie sind süß und frisch, enthalten die Vitamine A, C und Kalium und bestehen hauptsächlich aus Wasser, was die Verdauung fördert.

Das Projekt **I love Fruit & Veg from Europe** schlägt außerdem vor, mit der Tradition zu brechen: Essen Sie **Trockenfrüchte** als Zwischenmahlzeit und nicht am Ende einer Mahlzeit. Es enthält viele Ballaststoffe, die für ein längeres Sättigungsgefühl sorgen.



Co-funded by  
the European Union

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





Weihnachtsgrüße von I Love Fruit & Veg from Europe. Genießen Sie!

Erfahren Sie mehr: [www.ilovefruitandvegfromeurope.com](http://www.ilovefruitandvegfromeurope.com)

Medienkontakt:

[info@ilovefruitandvegfromeurope.com](mailto:info@ilovefruitandvegfromeurope.com)



Co-funded by  
the European Union

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

