

Il love Fruit & Veg from Europe: frutta e verdura sulla tavola di Natale e Capodanno



NOTIZIA FORNITA DA

I Love Fruit & Veg Campaign →

21 dic, 2023, 20:00 GMT

ROMA, 21 dicembre 2023 /PRNewswire/ -- *Feste salutari con cipolle, patate, carote, melagrana, clementine e frutta secca.*



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

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



www.ilovefruitandvegfromeurope.com/it

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.

footer_oriz_F_V_IM2_ITA_1_Logo

REL100-10-08

 @LoveFruitAndVegFromEuropeIta

 @lovefruitandvegfromeuropeit

 I love Fruit&Veg from Europe 

Benessere e festività si può. Protagoniste del pranzo di Natale e del cenone di Capodanno, **frutta e verdura di stagione.** L'attenzione per l'ortofrutta è cresciuta grazie al progetto "**I love fruit & veg from Europe**", sostenuto dalle organizzazioni di produttori italiani Agritalia, A.O.A., La Deliziosa, Meridia, Terra Orti, cofinanziato dalla Commissione Europea e avente



l'obiettivo di promuovere il consumo consapevole di prodotti ortofrutticoli di stagione, anche nelle loro versioni biologiche, DOP / IGP. **Obiettivo: un'alimentazione sana e consapevole, più sicura e sostenibile.**

Durante le feste si rilancia il consumo di ortofrutta, con una cucina essenziale, elegante, fatta di sapori ben definiti, conditi di **salute e benessere**. Non solo stravizi, ma anche un'occasione per mangiare sano con frutta e verdura che, tra l'altro, **sono protagoniste in tutte le cucine**. Durante le feste, in ogni parte del mondo, si inventano contrasti e bilanciamenti, richiami al passato ed accostamenti moderni, in cui non mancano **cipolle, patate, carote, melagrana e clementine**.

Le **cipolle**, protagoniste di sughi e soffritti, possono diventare un valido ingrediente per arricchire ricette salate: tagliate a pezzetti e fritte per creare una granella croccante da mescolare a scaglie di mandorle, nocciole o pistacchi e spolverare sui piatti. Con le **patate** si possono preparare tortini e sformati da servire come antipasto o contorno. **Carote** fanno rima con versatilità: per decorare i piatti da portare a tavola oppure per preparare salutari centrifugati e succhi detox. Frutto portafortuna del Natale, la **melagrana** è considerata di buon auspicio ed è tradizione mangiarla la notte di San Silvestro. Servita al naturale in chicchi, oppure utilizzata per dare una nota di colore ai piatti. Vanta anche molti nutrienti: dagli antiossidanti, come le antocianine e le vitamine C e A, alle fibre. E per chiudere in bellezza pranzi e cene, ci sono le **clementine**. Dolci e fresche, fonte di vitamine A e C e di potassio, sono composte in massima quantità di acqua contribuendo a favorire la diuresi.

I Love Fruit & Veg from Europe, consiglia anche di spezzare la tradizione: non mangiare la **frutta secca** a fine pasto, ma **come spuntino**. Per un pieno di fibre che favoriscono la sazietà.

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

www.ilovefruitandvegfromeurope.com

Logo - **https://mma.prnewswire.com/media/2186805/Logo_F_V_Logo.jpg**

Logo -

https://mma.prnewswire.com/media/2186804/footer_oriz_F_V_IM2_ITA_1_Logo.jpg