

Nella primavera di “I love fruit and veg from Europe” fiorisce il benessere: noci, nocciole, mandorle, pistacchi

La frutta a guscio ravviva la tavola, aiuta a ritrovare l'energia, a smettere di fumare e ci fa più belli

FIRENZE, FIRENZE, ITALIA, March 10, 2022 /EINPresswire.com/ -- Noci, nocciole, mandorle, anacardi, pinoli, pistacchi, fichi secchi, aiutano a combattere la stanchezza, si prestano a tantissime ricette e possono essere impiegati per creare in casa cosmetici di bellezza. Dalla preparazione di panature come quelle dei grandi ristoranti a creme, maschere e oli idratanti, passando per spuntini sani consigliati non solo agli sportivi, ma anche a chi sta a dieta e ai bambini da consumare al posto delle merendine industriali. Il progetto cofinanziato dalla Comunità Europea [“I love Fruit and Veg from Europe”](#), che promuove il consumo di prodotti naturali, in primavera fa fiorire il benessere con la frutta secca, che fornisce energia pronta all'uso. Grazie ai suoi nutrienti è un valido alleato delle donne in gravidanza e anche di chi vuole smettere di fumare, perché può essere sgranocchiata all'occorrenza allontanando il desiderio di una sigaretta, ma ovviamente senza esagerare. Inoltre, essendo ricca di vitamina E contribuisce al miglioramento della circolazione del sangue.



Fruit&Veg
from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!



La scienza evidenzia come spesso il pessimo umore, la stanchezza, l'ansia e lo stress siano collegati anche a una cattiva alimentazione oltre che a fattori psicologici. Il risveglio della stagione primaverile porta luce, colori e tanti prodotti della terra. Anche mente e corpo si riaccendono e necessitano di cibi energetici; frutta e verdura vengono in soccorso, perché possono diventare nella vita di tutti i giorni dei rimedi antistress, sia per i principi



nutritivi che contengono sia per l'alta digeribilità. Via libera dunque al consumo di frutta a guscio. Ad esempio, per ricaricare l'organismo, uno dei minerali principali da integrare è il magnesio, contenuto in grandi quantità nei fichi secchi, nelle noci e nelle mandorle. Inoltre la frutta secca è ricca di antiossidanti, principi nutritivi, e polifenoli; contiene vitamine B1, B2 e B6, potassio, fosforo, calcio, è fonte di omega 3 e acido linoleico, che ricaricano l'organismo favorendo il buonumore.

In cucina l'idea creativa è una panatura golosa e particolare. Noci, mandorle e anacardi sbriciolati sono l'ideale per panare tranci di tonno e filetti di carne rossa. Ma ci si può sbizzarrire anche con la cotoletta alla milanese: una panatura più leggera con noci, mandorle e nocciole oppure una panatura un po' più sapida con l'aggiunta di pistacchi. La frutta secca inoltre può ravvivare insalate e macedonie, donando quella nota piacevolmente croccante. Come spuntino, si consiglia una porzione da 30/40 g.

Con la frutta secca si possono preparare anche cosmetici naturali come la maschera alle noci per idratare la pelle secca. Basta tritare 6 noci, mescolarle con 3 cucchiaini di panna e lasciare a macerare per 4 ore. Poi si aggiunge un cucchiaino di miele e si mescola. Si mette il composto su delle garze di cotone e si applicano sul viso. Si lascia in posa per 30 minuti e poi si sciacqua con acqua tiepida. Il risultato sarà sorprendente: una pelle più morbida, levigata e luminosa.

I Love Fruit&Veg
from Europe
[email us here](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/565095013>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

