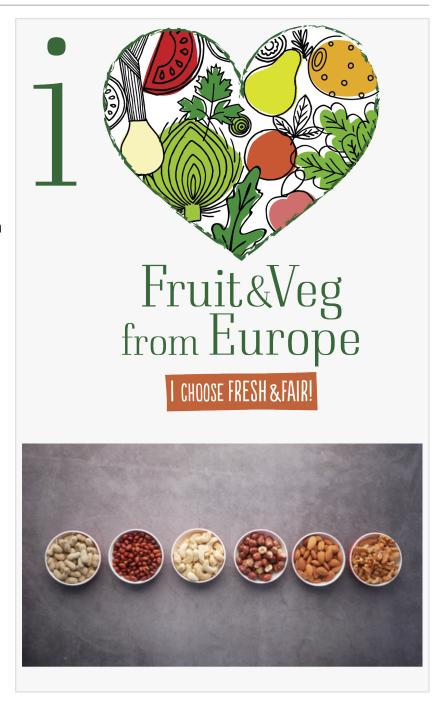


Nella primavera di "I love fruit and veg from Europe" fiorisce il benessere: noci, nocciole, mandorle, pistacchi

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.

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 cucchiai di panna e lasciare a macerare per 4 ore. Poi si aggiunge un cucchiaio di miele e si mescola. Si mette il composto su delle garze di cotone e si applicano sul viso. Si lasci in posa per 30 minuti e poi si sciacqua con acqua tiepida. Il risultato sarà sorprendete: 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.

 $\hbox{@ 1995-2022}$ IPD Group, Inc. All Right Reserved.