Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

21.12. 2021

'I Love fruit & veg from Europe': Weihnachten in der Schweiz ist gesund und voller Aromen.

Von Tatiana Tschudin



Das Projekt fördert schmackhafte, kreative und nahrhafte Gerichte sowohl unter dem Weihnachtsbaum als auch auf dem Tisch.

(Zürich)(PPS) Während der Festtage gut zu essen, ohne sich dabei zusätzliche Pfunde zuzulegen, ist nicht unmöglich. Die Weihnachtsgrüsse, die das Projekt "I love fruit & veg from Europe" an alle Schweizer schickt, sind voll von saisonalen europäischen Produkten mit Bio- und Qualitätssiegeln und zielen darauf ab, Gesundheit und Wohlbefinden auf dem Tisch zu fördern. Im Dezember umarmen saisonales Obst und Gemüse die Weihnachtszeit regelrecht mit ihren warmen Farben, beleben die Festtage und verwöhnen den Gaumen mit einzigartigen Geschmäckern, die wir auf den Tellern der Festtagsmahle vorfinden. Im Winter sind Zitrusfrüchte das Obst schlechthin: frisch, durstlöschend, reich an Vitaminen B und C und zugleich kalorienarm. Mandarinen, Orangen, Mandaranci, Grapefruits und Clementinen dürfen in keiner Obstschale fehlen. Wohlduftend, einladend und farbenfroh - Mandarinen sind die einzige süsse Frucht in der Familie der Zitrusfrüchte. Sie sind sehr bekömmlich, regulieren den Blutdruck und stärken das Immunsystem.

Eine umweltfreundliche und kreative Idee ist, die Festtagstischdekoration aus Mandarinen und kleinen Tannenzapfen oder einem weihnachtlichen Strauss zu gestalten: Einfach Obst und Lieblingsdekoration auf Holzstäbchen auffädeln, mit Klebeband fixieren, mit Geschenkpapier umwickeln und mit einer bunten Schleife zusammenbinden.

Wussten Sie, dass der Mandarinenbaum drei Hybridfrüchte hervorgebracht hat? Es gibt: die

Clementine, eine Kreuzung zwischen Mandarinen und Mandarancios, die Mandarancio, eine Kombination aus Mandarinen und Orangen, und die Mapo, eine Kombination aus Grapefruit und Mandarine.

Was ist das Weihnachtsobst schlechthin? Rote Kerne und viel Glück - die Rede ist vom Granatapfel. Früher war es ein gutes Omen für das neue Jahr, wenn man ihn zu Weihnachten verschenkte und ihn dann am Silvesterabend mit der ganzen Familie teilte. Der Granatapfel ist mit 65 Kalorien pro 100 Gramm eine kalorienarme Frucht, die hauptsächlich aus Wasser (etwa 80%), Ballaststoffen und Zucker besteht und reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist.

Er kann in Risottos, ersten Gängen mit Fisch, in Salaten, Obstsalaten und Desserts verwendet werden. Auch für einen leckeren Aperitif eignet er sich hervorragend. Die leckeren kleinen Segmente der Frucht passen zu fast allem und eignen sich zudem perfekt, um eine elegante Weihnachtsdekorationen für Ihr Zuhause und den Festtagstisch zu kreieren.

Der ungeschlagenen Gewinner unter den Gemüsesorten ist wohl der Blumenkohl, oder besser gesagt die Gruppe der sogenannten "Kreuzblütler", der er angehört. Aus ihnen lassen sich viele Rezepte zaubern, die uns die kalte Jahreszeit verschönern. Blumenkohl kann weiss, gelb, grün oder violett sein, es gibt jedoch auch den Romanesco-Kohl, den vielseitigen Brokkoli, Stängelkohl und Wirsing. Kurzum, im Dezember gibt es eine Fülle von Obst- und Gemüsesorten, aus denen sich mit dem richtigen Rezept ein gesundes und schmackhaftes Festtagsmenü zaubern lässt. Brokkoli ist gesund, reich an Wasser, Vitaminen und Mineralsalzen und hat dabei wenig Kalorien: 25 pro 100 Gramm.

Schmackhaft und zudem ein Symbol des Wohlstands:

Linsen feiern ein grosses Comeback auf dem Festtagstisch, allerdings sind sie so gesund, dass man sie mindestens einmal pro Woche essen sollte. Sie sind die weltweit am häufigsten verzehrte Hülsenfrucht und eine unvergleichliche Nährstoffquelle: Sie sind reich an Mineralien, Ballaststoffen und Vitaminen sowie an Eisen, Phosphor und Antioxidantien. Da sie oft als Beilage gegessen werden, empfiehlt es sich, sie als pflanzliche Eiweissquelle mit Nudeln oder Getreide (oder natürlich mit Gemüse) zu essen, um so in nur einem einzigen Gericht mit allen essentiellen Aminosäuren versorgt zu werden.

Gesunde und kreative Ideen?

Wie wäre es mit einer Suppe mit Reis und Linsen, die Sie mit Ihrem Lieblingsgemüse der Saison anreichern, oder mit Vollkornnudeln mit dem Gemüse Ihrer Wahl oder auch warmen Salaten mit Zwiebeln, Trockenobst und gedünstetem Gemüse…

Unter dem Weihnachtsbaum des Projekts "I love fruit & veg from Europe" liegt ein ganzer Korb voller wunderbarem saisonalem Obst und Gemüse, mit dem Sie sich in der Küche austoben und zu Ihrem Wohlbefinden beitragen können. Darüber hinaus befindet sich im Korb ein exklusives, auf Zitrusfrüchten basierendes Rezept von Andy Zaugg, der sich mit dem Restaurant zum Alten Stephan in Solothurn (1* Michelin, 17 Punkte GaultMillau) einen Namen gemacht hatte. Andy Zaugg steht für eine Küche, die viel Freude bereitet. Sie ist geprägt von einer grossen Harmonie der Aromen und Texturen. Raffiniert, elegant und im Kern doch immer sehr einfach. Heute präsentiert Andy Zaugg seine souveräne Handwerkskunst zusammen mit seiner Geschäftspartnerin und Ehefrau Roberta Zaugg schweizweit als Caterer. In Sternekochkursen und als Coach vermittelt er seine Leidenschaft fürs Kochen, Geniessen und die Sensorik.

Orangen-Fenchelsalat orientalische Art mit Senfkörnern

Portionen: 4

Zutaten

1 Fenchel

1 dl japanischer Reisessig «süss», Rice vinegar für Sushi

1 MS Vitamin C, Ascorbinsäure

3 Bio-Orangen, nur Zesten und Filets

1 Bio-Limette, nur Zeste und Saft

1 EL Senfkörner gelb

1 Stk. Kardamom

1 TL Kreuzkümmel

2 EL Zucker

Getrocknete Blütenmischung zur Dekoration

wenig Rosa Pfeffer

wenig frischer Koriander

Pfeffer aus der Mühle

Fleur de sel

Olivenöl extra nativ

Zubereitung

Den Fenchel fein aufschneiden und mit dem Reisessig marinieren. Die Orangen- und Limettenzesten sowie eine Messerspitze Ascorbinsäure(Vitamin C) dazugeben. Die Orangen filetieren, den Saft für die spätere Verwendung zurückbehalten. Den Zucker karamellisieren, mit dem Limettensaft und einem Esslöffel Wasser ablöschen und mit dem Saft der Orangen, Kreuzkümmel, Kardamom und den Senfkörnern einreduzieren. Die Orangenfilets beigeben und auf die Seite stellen. Den Fenchelsalat auf der Tellermitte anrichten. Die Reduktion über den Fenchelsalat geben und zum Abschluss ein. wenig um den Salat träufeln. Mit Olivenöl, dem Rosa Pfeffer, Pfeffer aus der Mühle und Fleur de sel abschmecken und den Blüten sowie dem Koriander

ausgarnieren.

Enjoy.

It’s from Europe!

Andy Zaugg: andyzaugg.ch
YouTube: https://youtu.be/JQI0pBfo6hM
Instagram: instagram.com/ilovefruitandvegfromeurope.ch/
Facebook: facebook.com/ILoveFruitandVegfromEurope.Switzerland

Website: https://ilovefruitandvegfromeurope.com/

Pressekontakt:

Website https://ilovefruitandvegfromeurope.com oder kontaktieren Sie uns unter folgender E-Mail-Adresse:
ch.social @ ilovefruitandvegfromeurope.com

Tatiana Tschudin
Winzerhalde 20
8049
Zurich

Kategorie
Trends & Lifestyle & Mode

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/i-love-fruit-veg-europe-weihnachten-der-schweiz-ist-gesund-und-voller-aromen*