

AGENZIA DI STAMPA AMIA VERONA SPA
Direttore Responsabile Mauro Bonato
Reg. Tribunale di Verona n.1882 del 22.10.2010

Verona, 14 giugno 2020

Le **bucce di frutta e verdura** vengono normalmente considerate come le parti meno nobili di questi preziosi alimenti e sono dunque immediatamente destinate a trasformarsi prima in scarti e subito dopo in rifiuti.

Ma un po' come del maiale, anche di frutta e verdura non si dovrebbe buttare niente, soprattutto se si utilizzano prodotti biologici o frutta e verdura non trattata chimicamente direttamente dall'orto di casa: destinare le bucce alla spazzatura sarebbe davvero un peccato.

Difatti, si possono utilizzare in svariati contesti: in cucina, nelle faccende domestiche, per le cure di bellezza e non solo.

Per esempio anguria, melone, mango, papaia e anche i cetrioli sono frutti e verdura estivi per eccellenza.

Oltre che buoni, questi superfood sono anche ricchi di preziose sostanze nutritive: acqua, vitamina A, C, sali minerali e vitamine del gruppo B.

Ecco perché mangiarli dopo una scorpacciata di sole sono uno dei rimedi ricostituenti migliori che possiamo adottare per il nostro organismo.

La buccia di questi alimenti costituisce la maggior parte degli avanzi e ai più potrebbe sembrare un'inutile e inevitabile scarto. Ma non è così!

Sempre pensando all'estate, con le bucce si possono fare, per esempio le **acque aromatizzate**.

Chiamate anche "infused waters", sono bevande fresche e dissetanti a base d'acqua, bucce di frutta e/o ortaggi ed erbe aromatiche lasciate in infusione in modo che rilascino il loro sapore e le proprietà benefiche per la nostra salute.

Prepararle è davvero facilissimo e ognuno di noi può variare gli ingredienti, scegliendoli e combinandoli tra loro a seconda delle proprie preferenze.

AmiaNews

tel. [045 8063311](tel:0458063311)

fax [045 8063469](tel:0458063469)

e-mail amia.verona@amiavr.it