



## Benessere e praticità con noi in vacanza

*Italiani sempre più informati ed esigenti a tavola, cercano alimenti che facciano bene - al corpo e all'ambiente -, ma che siano anche comodi da preparare. Da Orogel la proposta di un tris di prodotti della Linea Benessere che consentono di preparare veloci pranzi sotto l'ombrellone e di fare il pieno di vitamine e sostanze nutritive.*

Cesena, 9 giugno 2022 - Spensierata ma consapevole, veloce ma equilibrata, leggera ma ricca di proprietà benefiche. È la "hit parade" 2022 dell'estate a tavola degli italiani, consumatori sempre più informati e attenti alla propria salute, ma anche convinti sostenitori della praticità in cucina. Soprattutto in vacanza.

Largo dunque - in pieno stile "filovegetariano" (riduzione di alimenti di origine animale) - alle verdure, possibilmente coltivate secondo metodi sostenibili, che diventano ingredienti principe delle torride giornate estive, poiché fresche, versatili e facili da preparare. Specialmente se surgelate.

Come da recente indagine Doxa, quello tra gli italiani e i prodotti sottozero è un amore solido, con il 98% della popolazione che li acquista. La crescita costante nel numero e nella frequenza di consumo ha subito un'impennata durante la pandemia (secondo Whole Food Market il Covid avrebbe accelerato un cambiamento di abitudini alimentari in circa i 2/3 dei consumatori) e oggi si conferma abitudine acquisita.

Una volta provato è difficile infatti tornare indietro e rinunciare alla praticità, alla versatilità, ma anche alla sicurezza e alla capacità di ridurre sprechi e mantenere inalterate le sostanze nutritive che consente il prodotto surgelato. Se il principale driver d'acquisto per gli italiani si conferma infatti la praticità (70%), cresce la quota di chi apprezza il prodotto surgelato per la possibilità offerta di variare il menù (specialmente per le famiglie con i figli piccoli), ridurre gli sprechi (coppie senza figli) e risparmiare.

## Un quid in più: il benessere in una busta

Ovviamente non basta mettere le verdure in tavola per fare il pieno di sostanze benefiche e preparare il fisico alle sollecitazioni del caldo, del sole, di una vita maggiormente dinamica e all'aria aperta. È la dose, o meglio il corretto equilibrio e bilanciamento tra nutrienti, che fa la differenza.

Ed è proprio su questo principio che si basa la **Linea Benessere Orogel**, una gamma di vegetali surgelati naturalmente ricchi di sostanze benefiche, capaci di garantire un pieno di vitamine in appena 8 minuti di microonde (o 7 di padella).

Ufficio stampa Orogel

**Lead Communication** T. 02 860616

Anita Lissona [anita.lissona@leadcom.it](mailto:anita.lissona@leadcom.it) 335 498993

Carlo Petronella [carlo.petronella@leadcom.it](mailto:carlo.petronella@leadcom.it) 3892443460

## Tre, il numero perfetto anche sotto l'ombrellone

Piatti unici, torte salate, primi, insalate di riso o cereali: il pranzo in spiaggia è servito all'insegna del benessere, della varietà di sapori e ovviamente della praticità e velocità di preparazione. Ecco le nostre tre proposte per delle vacanze, in tutti i sensi, senza pensieri.

### 1) Contorno Leggerezza: [qui le ricette per l'estate](#)

Il Contorno Leggerezza Orogel è un perfetto mix di carote, fagiolini, peperoni, cavolfiore, broccoli, taccole e cipolle, ideale per preparare una pasta fredda, un'insalata di cereali, una frittata.

Contiene verdure che abbracciano tutti i colori della salute e che sono ricche di importanti proprietà nutritive:

- **i cavoli:** appartenenti alla famiglia delle crucifere, hanno un effetto detossificante;
- **le taccole:** hanno un buon contenuto di vitamine del gruppo C, acido folico e clorofilla;
- **i fagiolini:** dalle proprietà drenanti, hanno un effetto di regolarizzazione dell'intestino;
- **le carote:** proteggono la vista e la pelle.
- **i peperoni:** fonte di vitamina C ed E, di sali minerali (potassio, magnesio, fosforo) e di provitamine A, dalle spiccate proprietà antiossidanti.

#### Tutto sul peperone

Lo sapevate che il peperone contiene più vitamina C degli agrumi?

Verdi, gialli, rossi, tondi, allungati, dolci o piccanti ci aiutano a contrastare le malattie cardiovascolari e a rallentare l'invecchiamento cognitivo. Ricchi di betacarotene, sono un alleato della vista e della salute della pelle, e – soprattutto in vista della prova costume – aiutano a ridurre la formazione di cellulite.

### 2) Contorno Tricolore: [qui le ricette per l'estate](#)

Bianco del cavolfiore, rosso delle carote e verde dei broccoli. Un tris patriottico ad alto contenuto di vitamina A e C, perfetto per realizzare contorni e torte salate che coccolano il palato e la nostra pelle.

#### Tutto sul cavolfiore

Chiamato così proprio perché è il fiore del cavolo, è ricchissimo di polifenoli (dalle proprietà anti-aging e antiinfiammatorie) e aiuta a mantenerci in forma, stimolando la regolarità dell'intestino e limitando l'assorbimento dei grassi. È particolarmente

Ufficio stampa Orogel

Lead Communication T. 02 860616

Anita Lissona anita.lissona@leadcom.it 335 498993

Carlo Petronella carlo.petronella@leadcom.it 3892443460



prezioso in gravidanza, grazie alla ricca riserva di acido folico. In caso di afonia, provate un succo di cavolo fresco con l'aggiunta del miele: un toccasana miracoloso!

### **Tutto sul broccolo**

È il re dei cavoli, una valida fonte di sali minerali (calcio, ferro, fosforo, potassio) e vitamine, tra cui la vitamina A, la vitamina C (150 gr di broccoli apportano il 75% della razione raccomandata), la vitamina B1 e B2 e l'acido folico. Il consumo di broccoli apporta anche sostanze antiossidanti, importantissime per il nostro organismo. Per mantenere questo carico di nutrienti nel piatto è importante cuocerli ma non troppo, preferendo le cotture al vapore o in acqua bollente per pochi minuti.

### **Tutto sulla carota**

Le sue proprietà erano note fin dall'antica Grecia. Questo vegetale è un vero e proprio toccasana, ricchissimo di vitamina A, particolarmente preziosa in estate per il suo ruolo antiossidante e di protezione e idratazione della vista e della pelle. In gravidanza è molto indicata per aiutare lo sviluppo del feto. Ha non da ultimo un ruolo importante nel mantenere intestino e fegato efficienti.

## **3)Misto Benessere: [qui le ricette per l'estate](#)**

Un contorno di verdure sano, gustoso e facile da preparare, nonché una fonte inesauribile di Vitamina C e fibre alimentari grazie alla proprietà benefiche dei vegetali che lo compongono: cavolo romanesco, cavolfiore, broccoli e cavolini di Bruxelles. Queste verdure, se consumate insieme, assicurano infatti la giusta dose di sali minerali e vitamine, come calcio, ferro, fosforo, acido folico, vitamina A e C e tutto il gruppo delle vitamine B.

Il Misto Benessere Orogel può infine rappresentare un'occasione "educativa" per i bimbi: avere nello stesso piatto tanti ortaggi simili permette al bambino di scegliere, di trovare le differenze e le caratteristiche di ciascuno.

### **Tutto sui cavolini di Bruxelles**

Vengono davvero da Bruxelles? Secondo gli storici le loro origini sono italiane e sarebbero arrivati in Belgio (da qui il nome) grazie ai Romani. Dalla forma minuta ed insolita, sono ricchi di nutrienti essenziali per l'organismo. Un avviso agli studenti: i cavolini migliorano la concentrazione e la memoria, grazie alla corretta combinazione di vitamina B1 e acido folico.

*Con i suoi oltre 1.600 soci agricoltori, Orogel produce in Italia circa 130mila tonnellate di prodotti vegetali surgelati. Controllati dalla semina al confezionamento dai tecnici agronomi, tutti i prodotti Orogel vengono sottoposti a rigidi controlli di sicurezza in ogni fase fino alla surgelazione, che ne conserva intatti gusto e principi nutrizionali.*

Ufficio stampa Orogel

**Lead Communication** T. 02 860616

Anita Lissona anita.lissona@leadcom.it 335 498993

Carlo Petronella carlo.petronella@leadcom.it 3892443460