

Ricerca argomento

[Home](#) » [News](#) » [Il 29 agosto a Caprarola si festeggia l'inizio della raccolta delle nocciole](#)

Il 29 agosto a Caprarola si festeggia l'inizio della raccolta delle nocciole

28.08.13

Continua la campagna nazionale per il consumo di ortofrutta "Nutritevi dei colori della vita", promossa da Unaproa (Unione Nazionale tra le Organizzazioni dei Produttori Ortofrutticoli, Agrumari e di Frutta in Guscio) con il cofinanziamento dell'Unione Europea e dello Stato Italiano (Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali).

Il 29 agosto avrà luogo la "Festa dei Colori" dedicata ai "cinque colori del benessere" nell'ambito della consueta festa in programma come ogni fine agosto a Caprarola, nel centro della Tuscia viterbese. Un appuntamento, diventato ormai tradizionale, che richiama gli attori di un bacino rurale molto vivo e importante per celebrare insieme il momento della raccolta delle nocciole.

Diverse le attività in programma, da animazioni e giochi a quiz con premi e omaggi per i più preparati a momenti di degustazione di piatti e assaggi a base di frutta e verdura di stagione.

Divertimento e giochi quindi, ma anche occasioni per veicolare messaggi fondamentali sulle virtù nutrizionali dell'ortofrutta. "Bisogna sensibilizzare i consumatori, ed in particolare i giovani, - ha dichiarato la nutrizionista Elisabetta Bernardi - non soltanto a mangiare più frutta e verdura ma soprattutto a variarne il consumo, seguendo i 5 colori del benessere: 5 porzioni giornaliere di 5 colori diversi (giallo-arancio, bianco, rosso, verde, blu-viola). Tra questi l'aglio, i cavolfiori, le cipolle, i finocchi, i funghi, le mele, le pere, i porri, il sedano, le noci, le nocciole, le mandorle o le castagne rappresentano il "bianco", un gruppo di alimenti prezioso per il nostro organismo per la presenza importante di potassio e fibra.