



IL PRESENTE NON HA UNA SOLA CHIAVE DI LETTURA

**ALTERNATIVASOSTENIBILE.IT**

Mercoledì, 28 agosto 2013 - Ore 15:55

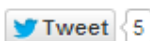


**28 Agosto 2013 - 15:18**

EVENTI - Letto: 60 volte

## Campagna Unaproa per il consumo di frutta e verdura. Tappa nella Tuscia

**A Caprarola si festeggia l'inizio della raccolta delle nocciole con un evento dedicato alle virtù dell'ortofrutta.**



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).

**Giovedì 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.

*"Quanto ruota attorno alla corilicoltura viterbese è una delle più fiorenti realtà ortofrutticole del panorama italiano," - afferma **Ambrogio De Ponti, Presidente di UNAPROA** - "che da sempre ha saputo dare attuazione agli indirizzi comunitari grazie al ruolo delle Organizzazioni di Produttori voluto dalla Politica Agricola Comune (PAC). Un modello positivo che svolge la sua funzione in un territorio straordinario come la Tuscia. Non è casuale, quindi, che la campagna Nutritevi dei colori della vitasi accosti a chi si impegna ad offrire un prodotto sano e di eccellenza, a chi persegue scelte produttive e distributive che permettano al consumatore di ricevere garanzie sulla qualità del prodotto, ad esempio come la Nocciola Romana D.O.P., meritevole di essere valorizzata per le straordinarie e naturali proprietà organolettiche e nutrizionali".*

L'appuntamento per la "Festa dei Colori" é giovedì prossimo dalle 18 a Caprarola in Località San Valentino presso le strutture dell'Organizzazione di Produttori ASSOFRUTTI. 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 occasione per veicolare messaggi fondamentali sulle **virtù nutrizionali dell'ortofrutta**.

*"Bisogna sensibilizzare i consumatori, ed in particolare i giovani, - ha dichiarato la **nutrionista 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. Il potassio contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso, della funzione muscolare e al mantenimento di una normale pressione sanguigna. La fibra invece mantiene in salute il nostro intestino e quella solubile come la pectina contenuta per esempio nella mela, contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. In questo gruppo di ortaggi "bianchi" troviamo anche le noci che contribuiscono al miglioramento dell'elasticità dei vasi sanguigni".*