

[Daily_Life](#) > [Benessere](#) > [Salute: Roma, aspiranti cuochi lanciano sfida, 5 euro per menù buono e sano](#)

Salute: Roma, aspiranti cuochi lanciano sfida, 5 euro per menù buono e sano



ultimo aggiornamento: 23 gennaio, ore 15:16

L'iniziativa fa parte della campagna 'Nutritevi dei colori della vita', promossa da Unaproa



Roma, 23 gen. (Adnkronos Salute) - Una sfida per battere la crisi a tavola dimostrando che si può mangiare in maniera sana ed equilibrata spendendo poco, 5 euro. A lanciarla sono i ragazzi dell'Istituto alberghiero di Trastevere 'V. Gioberti' di Roma e Unaproa, l'Unione nazionale delle organizzazioni dei produttori ortofrutticoli, agrumari e di frutta in guscio, che oggi dimostreranno come è possibile cucinare un menù di qualità facendo attenzione ai portafogli. L'iniziativa fa parte della campagna 'Nutritevi dei colori della vita', promossa da Unaproa.

Appartamenti in Trentino

www.vinantecostruzioni.it

Vendita appartamenti nelle più belle località del Trentino



"Sempre più spesso - spiega Ambrogio De Ponti, presidente di Unaproa - la crisi economica che grava sulle tasche delle famiglie e dei consumatori italiani in genere obbliga ad applicare strategie di risparmio anche alla spesa alimentare. Questo, però, non può e non deve andare a discapito

della salute: una dieta sana ed equilibrata non può prescindere da alcuni componenti, come un consumo quotidiano e variato di frutta e verdura. Proprio da qui - continua - nasce la sfida lanciata dalla nostra campagna nazionale"

I giovanissimi cuochi allievi dell'istituto alberghiero di Trastevere si cimenteranno in una prova di particolare effetto. Verranno realizzate 5 ricette, ciascuna con ingrediente principe frutta o verdura di uno dei '5 colori del benessere': il rosso, il verde, il bianco, il giallo-arancio e il blu-viola. Le 5 ricette andranno a costituire un pasto completo (antipasto, primo, secondo, dolce e bevanda), bilanciato, ricco, gustoso e di qualità,

con una spesa di 5 euro. "Il mondo scientifico è concorde nell'affermare che bisogna favorire il consumo di frutta e verdura in modo variato, almeno cinque volte al giorno, seguendo la linea dei 5 colori - sottolineano gli esperti di Unaproa - le proprietà salutistiche dell'ortofrutta sono infatti dovute anche all'abbondante presenza di alcune speciali sostanze colorate protettive che conferiscono alla frutta e alla verdura colori vivaci e invitanti e va smentito il pregiudizio che una dieta ricca di questi alimenti sia necessariamente economicamente svantaggiosa".