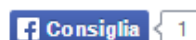


Mangiar bene conviene, menu 5 colori benessere costa 5 euro

Tappa romana campagna Unaproa 'Nutritevi dei colori della vita'

23 gennaio, 17:45



Costa appena cinque euro mettere in tavola un pasto bilanciato e gustoso a base di frutta e verdura di stagione e ispirato ai cinque colori del benessere, tema dalla campagna "Nutritevi dei colori della vita" promossa da Unaproa (Unione tra le organizzazioni di produttori ortofrutticoli e agrumari) che oggi ha fatto tappa a Roma, all'Istituto Alberghiero di Trastevere "V. Gioberti". Qui i ragazzi del quinto anno hanno ideato e proposto un menu low cost e veloce, quindi doppiamente al passo coi tempi, dimostrando che la qualità alimentare conviene alla salute e al portafogli. "Il progetto ha una valenza sociale oltre che economica - ha detto il presidente di Unaproa Ambrogio De Ponti - per dire che se la crisi economica obbliga a 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 - ha sottolineato - nasce la sfida lanciata dalla nostra campagna nazionale 'Nutritevi dei colori della vita' che illustra anche lo sforzo di innovazione dell'offerta che, con insalate pronte e confezioni

monodose, va incontro alle mutate esigenze". "Oggi è stato smentito il pregiudizio che una dieta ricca di questi alimenti sia necessariamente economicamente svantaggiosa" ha osservato il segretario generale Unione Nazionale Consumatori Massimiliano Dona che ha chiesto ai futuri professionisti del settore Ristorazione, gli allievi dell'Alberghiero, di farsi "piccoli divulgatori della salute a tavola". Frutta e verdura hanno regalato oggi - grazie all'impegno degli studenti che con entusiasmo si sono cimentati alla prova del pasto nei colori rosso, verde, bianco, giallo-arancio e blu-viola previsto dall'iniziativa Unaproa - "un esempio di menu sano, e alla portata di tutti, che potrà essere un ottimo spunto per le mense scolastiche e la ristorazione collettiva, per le famiglie e per consumatore" ha osservato la preside dell'Alberghiero del rione Trastevere Carla Parolari nell'esprimere "soddisfazione per questa opportunità di accostare la scuola al mondo del lavoro". Tra i tanti consigli utili offerti dalla nutrizionista Elisabetta Bernardi quello di mangiare un kiwi al giorno per sopperire al fabbisogno giornaliero di vitamine, e di puntare sulla varietà di frutta e verdure. "E' il cocktail la fonte del benessere" ha concluso.