

23

gen 2014

15.16

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



Roma, 23 gen. (Adnkrnos 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 al portafogli. L'iniziativa fa parte della campagna 'Nutritevi dei colori della vita', promossa da Unaproa.

"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".