



UNAPROA e i giovani chef dell'Istituto Gioberti di Roma dimostrano che mangiare bene conviene anche al portafoglio

Si è svolto ieri, 24 gennaio 2014, presso l'Istituto Alberghiero "Gioberti" di Roma, l'incontro stampa "**Mangiare bene ti conviene**", organizzato da UNAPROA (l'Unione Nazionale tra le Organizzazioni dei Produttori Ortofrutticoli, Agrumari e di Frutta in Guscio) in occasione della seconda annualità della propria campagna nazionale d'informazione ed educazione alimentare "**Nutritevi dei colori della vita**", finanziata con il contributo dell'UE e dello Stato Italiano.



Gli allievi del "Gioberti" hanno raccolto la sfida di **realizzare cinque ricette** - ciascuna a base di frutta o verdura, in uno dei "5 colori del benessere": rosso, verde, bianco, giallo-arancio e blu-viola - **con una spesa massima di 5 euro**, per arrivare a un pranzo costituito da aperitivo, antipasto, primo, secondo e dolce. Ebbene, i promettenti chef dell'Istituto guidato dalla professoressa Carla Parolari hanno addirittura speso **meno di tre euro!**

Mentre gli allievi erano impegnati, nelle cucine dell'Istituto, a realizzare le cinque portate, il dibattito, moderato dal noto conduttore televisivo ed esperto di tematiche agroalimentari **Massimiliano Ossini**, si è subito caratterizzato per vivacità e concretezza. Un filo logico ha legato i relatori: una dieta sana ed equilibrata non può prescindere dal consumo quotidiano di frutta e verdura.



Da sinistra a destra: il professor Diego Giordano, docente di enogastronomia, il conduttore tv Massimiliano Ossini, Massimiliano Dona, segretario generale UNC, Ambrogio De Ponti, presidente UNAPROA, la dottoressa Elisabetta Bernardi, biologa e nutrizionista, la professoressa Carla Parolari, preside dell'Istituto "Gioberti". Foto sotto: un dettaglio del tavolo dei relatori.



Ad aprire la girandola degli interventi è stata proprio la padrona di casa, la **professoressa Parolari**, che ha ricordato il ruolo dei nostri ragazzi e la speranza di miglioramento di cui essi sono portatori senza tralasciare, però, il loro duplice sogno: diventare chef e trovare un lavoro.

Nelle parole del presidente di UNAPROA, **Ambrogio De Ponti**, si è centrato uno dei punti della questione: il calo dei consumi di frutta e verdura, in Italia. A partire dalle cifre - circa il 20% di volumi in meno, negli ultimi dieci anni - il numero uno dell'Unione ha descritto un mosaico le cui tessere sono pure sociali e non soltanto economiche. "Gli stili di vita sono cambiati - ha fatto notare De Ponti - e la riduzione si deve a un problema culturale, oltre che di minore propensione alla spesa". In uno scenario del genere, ad avviso di De Ponti, frutta e verdura sono penalizzate anche da minore forza comunicativa e per questo, ha posto in evidenza, "gli scopi dell'iniziativa 'Mangiare bene ti conviene' sono sia il comunicare sia l'educare".



La sala.

Rispondendo a una domanda posta dal moderatore, De Ponti ha ricordato anche come il mondo ortofrutticolo segua con attenzione le modifiche dei consumi: "Le monoporzioni e i prodotti della IV gamma, per esempio, sono la testimonianza di come si vada incontro alle nuove esigenze della società".

A fargli eco, **Massimiliano Dona**, segretario generale dell'Unione Nazionale Consumatori. Partendo dal principio base che "bisogna mangiare tutto, per variare l'alimentazione", l'avvocato Dona ha convenuto con De Ponti sul deficit comunicativo di frutta e verdura, a volte autentiche "Cenerentole" in televisione e nelle pubblicità.



Massimo Dona e Ambrogio De Ponti.

Proprio per questo motivo, ha elogiato i giovani cuochi e ne ha posto in evidenza il ruolo di ambasciatori della sana alimentazione: "Abbiamo bisogno di voi – ha concluso Dona – come divulgatori, affinché raccontiate che alimentarsi bene... fa bene alla salute e fa bene anche al portafoglio!".



A far da corollario scientifico e divulgativo all'iniziativa, **Elisabetta Bernardi**, biologa e nutrizionista, nota al grande pubblico per la sua collaborazione con la trasmissione tv di Rai1 "Superquark", fin dal 1994. Anche la dottoressa Bernardi ha messo in luce il fondamentale ruolo che hanno gli studenti, in particolare quelli dell'Istituto Alberghiero poiché "hanno più di altri la possibilità di comprendere perché frutta e verdura non devono mancare in una dieta equilibrata".

Peraltro, ha aggiunto, i cinque colori di UNAPROA costituiscono un mix ideale per la salute poiché stimolano "l'azione sinergica delle sostanze, che è la ragione principale per cui l'alimentazione deve essere varia".

Da ultimo, la dottoressa ha colto lo spunto per sfatare alcune errate convinzioni sulla preparazione e conservazione degli alimenti: alcuni composti o provitamine "come il licopene contenuto nel pomodoro e il betacarotene presente nella carota sono liberati in quantità maggiore quando il prodotto è cotto".

Soprattutto, ha ricordato quanto sia conveniente per il nostro benessere seguire i calendari produttivi: "La natura ci offre quello di cui abbiamo bisogno e sempre al momento giusto". E in questo periodo, per esempio, abbiamo gli agrumi e il kiwi come prevenzione e cura delle influenze.

Sotto lo sguardo attento di **Diego Giordano**, professore di enogastronomia dell'Istituto, sono quindi entrati in sala gli studenti con le loro realizzazioni. Nell'ordine, sono stati presentati alla stampa: analcolico a base di carota e limone, come aperitivo; uovo barzotto con verza viola, per antipasto; pasta fresca con cavolfiore bianco, guancialetti e pecorino, come primo piatto; coscia di pollo su crema di rapa rossa, per secondo; sbriciolata al kiwi, come dolce. Un menu bilanciato, ricco, gustoso e di qualità.



Le cinque portate, poi degustate nel pranzo a chiusura dei lavori.



Foto qui sotto: i ringraziamenti di Ambrogio De Ponti agli allievi chef.



Soprattutto, però, piatti semplici e alla portata di tutti, con i quali i giovani cuochi dell'Istituto e UNAPROA hanno offerto portate sane e convenienti, oltre che un suggerimento utile e prezioso che potrà essere ottimo spunto per le famiglie, per le mense scolastiche e la ristorazione collettiva.

Autore: Emanuele Mùrino

Data di pubblicazione: 24/01/2014