



COMUNICATO STAMPA

MANGIARE BENE TI CONVIENE

5 colori del benessere, 5 ricette di qualità, 5 euro per 1 pasto bilanciato ed eccellente: ecco la sfida dei giovani cuochi dell'Istituto Alberghiero di Trastevere "V. Gioberti", nell'ambito della campagna "Nutritevi dei colori della vita" promossa da UNAPROA

I ragazzi dell'Istituto Alberghiero di Trastevere "V. Gioberti" e UNAPROA - l'Unione Nazionale tra le Organizzazioni dei Produttori Ortofrutticoli, Agrumari e di Frutta in Guscio - lanciano una sfida: dimostrare che la qualità alimentare conviene alla salute e al portafogli.

«Sempre più spesso - spiega il presidente di UNAPROA **Ambrogio De Ponti**, che introdurrà l'incontro - 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 "Nutritevi dei colori della vita"».

I giovanissimi cuochi allievi dell'Istituto Alberghiero di Trastevere "V. Gioberti" **giovedì 23 gennaio alle ore 12.00** presso la loro scuola in **Via dei Genovesi 30/C** i giovanissimi 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. Assieme le 5 ricette andranno a costituire un pasto completo (un antipasto, un primo, un secondo, un dolce e una bevanda), bilanciato, ricco, gustoso e di qualità e il tutto dovrà essere preparato entro 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, come recita il motivo della campagna 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.

Con questa prova di cucina semplice e consapevole, i giovani cuochi dell'Istituto e UNAPROA regaleranno un menù sano e alla portata di tutti, di qualità e conveniente, un suggerimento utile e prezioso che potrà essere un ottimo spunto per le mense scolastiche e la ristorazione collettiva, per le famiglie e per consumatore.

Durante la preparazione delle ricette, moderati da **Massimiliano Ossini**, interverranno sui temi dell'importanza di una corretta alimentazione e di una spesa consapevole la nutrizionista **Elisabetta Bernardi** e il Segretario generale Unione Nazionale Consumatori **Massimiliano Dona**.

CAMPAGNA FINANZIATA CON IL CONTRIBUTO DELL'UNIONE EUROPEA E DELLO STATO ITALIANO Reg. (UE) n. 688/2011

