

ALTRI ARTICOLI DI
Interattivi

[Le ricette dei 5 continenti a colori](#)¹

[Pianeta nutrizione, il menù che cambia i geni](#)²



Sei in: [Repubblica](#) > [Salute](#) > [Interattivi](#) > [Le ricette dei 5 continenti a colori](#)



Le ricette dei 5 continenti a colori

Un viaggio tra i sapori di tutto il mondo attraverso i 5 colori di frutta e verdura: è questo il messaggio dell'iniziativa "Nutritevi dei colori della vita", la campagna di sensibilizzazione lanciata in questi giorni da Unaproa (Unione nazionale tra le organizzazioni dei produttori ortofrutticoli, agrumari e di frutta in guscio) con il supporto dell'Unione europea e del ministero delle Politiche agricole, alimentari e forestali. Per lanciare la campagna, che durerà fino al 2018 e che prevede numerose iniziative, cinque chef provenienti dai 5 continenti hanno ideato 5 piatti tipici della loro cultura ma preparati anche con frutta e verdure italiane. Qui vi spieghiamo perché i colori di frutta e verdura sono importanti per la nostra salute e vi diamo le ricette dei cinque continenti.

di IRMA D'ARIA

Perché mangiare a colori

"Un consumo adeguato di frutta e verdura" spiega il Presidente di UNAPROA Ambrogio De Ponti "è un investimento in benessere per il singolo, ma anche un vero e proprio risparmio per la collettività. Da qui il valore sociale, oltre che economico, della campagna "Nutritevi dei colori della vita". Ricordare l'importanza in termini di salute di un'alimentazione corretta, che preveda il giusto apporto di frutta e verdura - ha ribadito De Ponti - è ormai per noi una vera e propria missione". L'importanza della posta in palio la evidenziano i numeri: secondo l'ultimo studio EPIC (Studio europeo su dieta e salute), 600 grammi quotidiani di ortofrutta invece di 250 basterebbero a ridurre del 15% il rischio di malattie cardiovascolari, del 27% quello di malattie respiratorie e del 40% quello relativo a patologie dell'apparato digerente, con il conseguente risparmio sulla spesa sanitaria nazionale. L'obesità, invece, affligge nel nostro Paese 4,9 milioni di adulti e l'11,1% dei bambini con un costo sanitario di circa 23 miliardi di euro, ovvero il 6,7% della spesa sanitaria pubblica (dati rapporto Nomisma-Unaproa 2015)



Rosso

La frutta e le verdure di colore rosso hanno un alto contenuto di due fitocomposti con azione antiossidante: il licopene e le antocianine. Fragole, anguria e ciliegie, ma anche pomodori e peperoni, a patto di mangiarli crudi, per esempio in insalata, forniscono inoltre un nutriente importantissimo in grande quantità: la vitamina C che, se assunta giornalmente in almeno 200 mg (il fabbisogno medio europeo è di 90 mg al giorno per gli uomini e 80 mg per le donne), contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario durante e dopo uno sforzo fisico intenso, alla normale formazione del collagene e alla normale funzione delle ossa, di cartilagini, gengive, pelle e denti. La vitamina C favorisce anche l'assorbimento del ferro presente negli altri alimenti.

Gazpacho (Europa)

Ricetta elaborata dallo Chef Cristiano Iacobelli

È il trionfo del colore rosso. Si utilizzano pomodori rossi alla giusta maturazione, peperoni rossi, cetrioli, cipolla rossa di tropea, mandorle, olio extra vergine di oliva, mollica di pane raffermo imbibita di acqua il tutto frullato a freddo e al crudo (così non si perde nessuna sostanza organolettica presente nelle materie prime utilizzate). A secondo della densità, (data dalla mollica di pane e dalla eventuale separazione dell'acqua di vegetazione delle verdure dalla parte della fibra più solida e piena di aria incorporata dopo aver frullato il tutto) può essere un fresco e saporito aperitivo da bere in coppa oppure una portata vera e propria da mangiare al cucchiaino. La presenteremo, in onore della giornata, con una tartare di ciliegie, rapa rossa e ravanello, con una fogliolina di basilico rosso ed un pesto delicato al dragoncello.



Verde

Ci sono due sostanze nutrienti che accomunano tutti gli ortaggi verdi, in particolare quelli a foglia: il magnesio e l'acido folico. Il magnesio è parte della molecola della clorofilla e nell'uomo contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, al normale funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare. L'acido folico o folato, invece, oltre a essere utile durante i primi mesi della gravidanza, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e alla normale funzione del sistema immunitario. Agretti, asparagi, basilico, bieta, broccoletti, carciofo, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cime di rapa, indivia, kiwi, lattuga, meloncella, prezzemolo, rughetta, spinaci, uva, zuccina

Delizia tropicale (America)

Ricetta elaborata dallo Chef Paula Moreira

Carpaccio di cetriolo e melone con gamberi aromatizzati (salsa di arancia, miele e menta), adagiati in un letto di rucola profumatissima. Si tratta di un piatto unico, perfetto per la stagione estiva, servito nelle migliori churrascarie del Brasile, in particolare nella zona sud di Rio de Janeiro.

Durante una tradizionale cena brasiliana a base di churrasco, sarà ottimale stemperare il sapore della carne salata cotta alla brace con la ricetta che proponiamo: fresca, colorata, sfiziosa da gustare e soprattutto sana da un punto di vista nutrizionale.



Bianco

Tra i composti ad azione protettiva di questo gruppo ci sono due nutrienti particolarmente interessanti: il potassio e la fibra. Il potassio contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e alla normale funzione muscolare nonché al mantenimento di una normale pressione sanguigna. La fibra invece mantiene in salute l'intestino; quella solubile come la pectina, se assunta giornalmente in almeno 6 g, come quella contenuta per esempio in circa tre mele, contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. Le mele e le cipolle sono potenti antiossidanti, mentre i funghi rappresentano una delle principali fonti di selenio, che contribuisce al normale mantenimento di unghie e capelli, alla normale funzione tiroidea e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. La frutta in guscio, e in particolare le noci, in quantità di almeno 30 g al giorno, contribuiscono al miglioramento dell'elasticità dei vasi sanguigni.

Alichabeghi con assaggio di Zighni su pane injerà (Africa)

Ricetta elaborata dallo Chef Yohannes Weldesellasi

Come tutte le ricette africane, anche questa richiede una preparazione particolare e semplice al contempo. Modalità di cottura, passaggi e Ingredienti: tutto si fa specchio e simbolo della profonda ed essenziale cultura di questo magnifico continente. L'Alichabeghi è uno spezzatino di carne di agnello ben sminuzzato, cotto insieme a cavolfiore, molta cipolla bianca e aglio. Lo Zighini è una delle pietanze principali e più celebri della cucina tipica eritrea. Si tratta di un piatto unico e completo da un punto di vista nutrizionale, in quanto entrambi gli spezzatini di carne verranno serviti su fette circolari di pane injerà (simile a una morbida crêpe), in unione a verdure cotte, legumi vari e delle volte anche qualche foglia di insalatina fresca. Il nostro "Alichabeghi con assaggio di Zighini" si mangia con le mani, rigorosamente senza ausilio di posate, nel rispetto del più tradizionale costume africano, aiutandosi con dei pezzetti di pane injerà strappati con le dita e usati come presine per carpire carne, sugo e verdure.



Giallo-arancio

Questa colorazione è dovuta alle elevate quantità di betacarotene, una sostanza appartenente alla famiglia dei carotenoidi, che il nostro organismo converte in vitamina A, fondamentale per numerose funzioni dell'organismo. La vitamina A, infatti, contribuisce al normale metabolismo del Ferro e al mantenimento della pelle, della capacità visiva e della funzione del sistema immunitario nella normalità. In generale il beta-carotene è un potente antiossidante che viene assorbito con i grassi e se assunto con gli alimenti non procura sovradosaggio, come può invece verificarsi nel caso di un eccessivo uso di integratori.

Jardinaggio (Asia)

Ricetta elaborata dallo Chef Hirohiko Shoda

Ingredienti per 4 persone: 2 albicocche fresche, salsa di soia, mirin, sake, brodo di KATSUO-BUSHI e ALGA KOMBU, olio d'oliva extravergine, 10g di KATSUO-BUSHI, 10g di zenzero fresco, 1/2 melone, sale, lime, 20g di uova di salmone, 12 pomodorini datterini gialli, bottarga di muggine, germogli di shiso, 300g di spremuta di carota, 30g tuorlo, 5g senape, 3g aceto vino bianco, 30g acqua naturale, 100g olio di vinaccioli, 3g zafferano, 200g di uova, 25g di farina grano tenero. Per la finitura: fiocchi d'oro edibile

Preparazione: Tagliare le albicocche. In una pentola, aggiungere tutti i condimenti e il brodo. Far bollire. Lasciar raffreddare bene. Marinare le albicocche nella marinatura. Lasciar riposare in frigo. Scolare bene la marinatura e aggiungere il KATSUO-BUSHI e lo zenzero fresco grattugiato. Pulire e spallinare il melone; marinare con tutti gli Ingredienti. Accompagnare con le uova di salmone. Tagliare a fettine sottile e marinare con tutti gli Ingredienti. Accompagnare con i germogli di SHISO e la bottarga di muggine. Ridurre la spremuta di carota. Frullare tutti gli Ingredienti con il mixer. In un contenitore, aggiungere tutti gli Ingredienti, frullare con il mixer. Versare il composto nel SIFONE e caricare il gas crema due volte. Sifonare il composto in un bicchiere di plastica, cuocere in microonde per 20 secondi. In un piatto da portata, montare le 4 composizioni di frutta e verdura giallo/arancio. Aggiungere la spugna e la salsa di carota. Spolverare con i fiocchi d'oro edibile.



Blu-viola

Questo gruppo di alimenti contiene un fitocomposto con azione antiossidante: le antocianine. Le verdure blu-viola, e in particolare i frutti di bosco, sono ricchi di vitamina C che, se assunta giornalmente in almeno 200 mg (il fabbisogno medio europeo è di 90 mg al giorno per gli uomini e 80 mg per le donne), contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario durante e dopo uno sforzo fisico intenso, alla normale formazione del collagene e alla normale funzione delle ossa, delle cartilagini, delle gengive, della pelle e dei denti. Il radicchio contiene anche discrete quantità di beta-carotene ed è una buona fonte di potassio, che contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso, alla normale funzione muscolare e al mantenimento di una normale pressione sanguigna. Buone fonti di potassio sono anche i fichi, i ribes e le more. Fico nero, frutti di bosco, cavolfiore violetto, cavolo cappuccio rosso, melanzane, prugne, radicchio, uva nera.

Melba Toast More e Meringa Morbida (Oceania)

Ricetta elaborata dallo Chef Peter Lortz

Ingredienti per 4 persone: 1 meringa morbida, 2 albumi di uovo, 50 gr zucchero bianco fine, 500 ml latte, 4 fette di pancarrè quadrate più sottili possibile, 125 g more, 35 g zucchero al velo, succo di mezzo limone, 16 more.

Preparazione: Montare a neve gli albumi con una frusta elettrica prestando attenzione a non frustare troppo forte gli albumi per evitare che si formino dei grumi. Una volta montati a neve, aggiungere lo zucchero un cucchiaino alla volta assicurandosi che ogni cucchiaino di zucchero è ben amalgamato prima di aggiungerne un altro. Alla fine avrete una meringa stabile. Per Cuocere le meringhe portate ad ebollizione appena il latte insieme a 500ml di acqua ed il cucchiaino di zucchero in una pentola larga con bordo non troppo alto. Per garantire una buona cottura delle meringhe è fondamentale che il latte bolla appena appena e non con troppa violenza. Appena sobbolle il latte formate con dei cucchiaini bagnati di acqua delle quenelle e appoggiarle sul latte. Dopo 4 minuti girate le quenelle di meringa e cuocere per altre 4-5 minuti. A fine cottura togliere le quenelle e posarle su una grata per farle asciugare. Affettare più sottile possibile il pan carrè e tagliare a metà le fette quadrate in modo di ricavarne dei rettangoli. Tostare i rettangoli al forno (150° C) in modo che prendano un colore tostato su entrambi i lati ma prestando attenzione di non tostarli troppo. Mettere le more in un recipiente e aggiungere lo zucchero a velo, lasciare marinare per circa mezz'ora. Dopodiché frullare le more e lo zucchero a velo con il mixer. Aggiungere il succo di limone e filtrare il tutto con un setaccio per ottenere una salsa liscia e senza grumi. Appoggiare una quenelle di meringa sul piatto e ricoprire con la salsa di more. Accanto appoggiate una fetta di melba toast sulla quale appoggiate 4 more (lavate ed asciugate) e completare con un'altra fetta di melba toast in modo da creare una specie di sandwich/tramezzino, ricoprire l'ultima fetta di melba toast con lo zucchero a velo.

Tempo&gusto



I colori della salute

Guida a frutta e ortaggi che sono un toccasana per la salute
Cerchiamo quelli rossi, gialli-arancio, verdi, blu e bianchi

Giuseppe Grifco

■ Vitamine, sali minerali, fibre, poche calorie e alta idratazione dell'organismo. Frutta e ortaggi sono uno scrigno non solo di sapori e di possibili combinazioni al piatto, ma di proprietà naturalmente protettive per il corpo. Il loro consumo a tavola deve salire e non è costoso. Ambrogio De Ponti, presidente di Unaproa, l'Unione dei produttori di settore, fa un conto semplice: «In Italia ci sono tutte le condizioni per essere ottimi consumatori di ortofrutta. Circa 130 chili l'anno a testa (350 grammi al giorno) il consumo di oggi, a due euro al chilo, fa circa 260 euro di spesa. Uno smartphone ha un valore di due o tre volte superiore. Salire a circa 600 grammi quotidiani di ortofrutta basterebbe a ridurre del 15% il rischio di malattie cardiovascolari, del 27% quello di malattie respiratorie e del 40% quello di patologie dell'apparato digerente».

De Ponti ne ha parlato nella se-

Antocianine

Sono un forte antiossidante
presente anche nei pomodori

de della Stampa estera a Roma, alla presentazione dell'iniziativa «Il giro del mondo in 5 colori», tanti quanti sono i gruppi che riuniscono frutta e ortaggi a seconda dei loro pigmenti (che ne caratterizzano proprietà e gusto). Tanti quanti gli chef chiamati da altrettanti continenti per ideare cinque piatti con prodotti italiani: Hirohiko Shoda (Giappone), Cristiano Iacobelli, Peter Lortz (Australia), Yohannes Weldeselliasie (Eritrea), Paula Moreira (Brasile). Prodotti, quindi colori, sapori, proprietà. Rosso: Anguria, Arancia rossa, Barbabietola rossa, Ciliegia, Fragola, Pomodoro, Ravanello, Rapa rossa. Giallo-arancio: Albicocca, Arancia, Carota, Clementina, Kaki, Limone, Mandarino,

130

Chili
È il consumo attuale annuo a testa di frutta e ortaggi

Melone, Nespola, Peperone, Pesca, Pesca nettarina, Pompelmo, Zucca. Verde: Agretti, Asparagi, Basilico, Bieta, Broccoletti, Broccoli, Carciofo, Cavolo broccolo, Cavolo cappuccio, Cetriolo, Cicoria, Cime di rapa, Indivia, Kiwi, Lattuga, Prezzemolo, Rughetta, Spinaci, Uva, Zucchini. Blu-viola: Fichi, Frutti di bosco, Melanzane, Prugne, Radicchio, Uva nera. Bianco: Aglio, Cavolfiore, Cipolla, Finocchio, Funghi, Mela, Pera, Porri, Sedano, Noci, Noccioline, Mandorle, Castagne.

La vitamina C è presente trasversalmente nei gruppi, aiuta anche a produrre collagene (molta in ciliegia e arance rosse, Kiwi e altri) utile all'elasticità dei tessuti connettivi. Frutti e ortaggi rossi so-

no ricchi di Licopene (carotenoidi molto presente in pomodori e anguria) e Antocianine, forti antiossidanti, anti invecchiamento della cute: il primo è antitumorale primario come i Flavonoidi di cui sono ricchi i prodotti del gruppo Giallo-Arancio o la Clorofilla e i Carotenoidi del gruppo Verde e la Quercitina, Flavonoli, Catechine, Favoni del gruppo Bianco; le Antocianine, contenute anche nei Blu-viola, sono ottime per la funzionalità degli occhi, scongiurano la fragilità dei vasi sanguigni e altre patologie come l'arteriosclerosi da colesterolo. Tipico del Giallo-Arancio è il Beta-carotene, precursore della vitamina A, importante per la crescita, il sostegno al sistema immunitario, alla funzione visiva, alla cute. Negli alimenti del gruppo Bianco, gli Isotiocianati, antagonisti dell'invecchiamento cellulare, l'Allisolfuro (aglio, cipolle e porri), aiuta a prevenire patologie coronariche, fluidificante del sangue, scongiura la formazione di trombi.

Vitamina C

Presente in tutti i gruppi
aiuta a produrre il collagene



LA RICETTA

Gazpacho
al sapore
d'Italia

Ingredienti: pomodori rossi alla giusta maturazione, peperoni rossi, cetrioli, cipolla rossa di Tropea, mandorle, olio extra vergine di oliva, mollica di pane raffermo imbibita di acqua. Preparazione. Tutti gli ingredienti sono frullati a freddo e a crudo per non perdere nessuna sostanza organolettica presente nelle materie prime utilizzate. A secondo della densità può essere un fresco o un aperitivo da bere in coppa oppure una portata vera e propria da mangiare al cucchiaio. Da presentare con una tartare di ciliegie, rapa rossa e ravanello, con una fogliolina di basilico rosso e un pesto delicato al dragoncello.
(Chef Cristiano Iacobelli, ristorante Atlas Coelestis, via Malcesine 41, Roma, Tel. 063507 2243)

Unaproa: viaggio nella gastronomia mondiale

L'ortofrutta è la protagonista dei piatti tipici proposti da cinque chef, provenienti dai cinque continenti, che ieri hanno partecipato a Roma alla presentazione dell'iniziativa "Il giro del mondo in... 5 colori"



di Alessandro Vespa



'Il giro del mondo in... 5 colori' è un'iniziativa Unaproa nell'ambito della campagna

'Nutritevi dei colori della vita'

Fonte immagine: @ Alessandro Vespa - Agronotizie

Prosegue la campagna di Unaproa "**Nutritevi dei colori della vita**" con una nuova iniziativa: "Il giro del mondo in... 5 colori"; uno showcooking multietnico - un vero e proprio viaggio nella gastronomia mondiale

attraverso i colori di frutta e verdura – che ha avuto luogo a Roma, presso l'associazione della stampa internazionale e che ha avuto come protagonisti **cinque chef** provenienti dai **cinque continenti**, che hanno proposto cinque piatti tipici della loro cultura in cui l'ortofrutta i suoi colori rappresentavano l'elemento dominante. I piatti proposti sono stati:

- Per il colore **bianco**, “**Alichabeghi con assaggio di zighni su pane injera**”, dello chef eritreo **Yohannes Weldeselassie** in rappresentanza dell’Africa. Un piatto tipico della cucina eritrea a base di carne cotta con aglio, cipolla bianca e cavolfiore;
- per il colore **verde**, “**Delizia tropicale**” della chef brasiliana **Paula Moreira** in rappresentanza del continente americano. Un carpaccio di cetriolo e melone con gamberi aromatizzati da una salsa di arancia, miele e menta, adagiati su un letto di rucola;
- per il colore **giallo**, “**Jardinaggio**”, dello chef giapponese **Hirohiko Shoda** in rappresentanza dell’Asia. Un vero e proprio giardino giapponese costituito da melone, albicocca, carota e pomodorini datterini gialli;
- il **rosso** è stato rappresentato dal “**Gazpacho al sapore di Italia**”, dello chef italiano **Cristiano Iacobelli** per l’Europa. Una zuppa fredda della tradizione spagnola fatta con pomodori, peperoni e cipolle rosse di Tropea, aromatizzata con mandorle e olio extravergine di oliva;
- chiude la passerella il colore **blu-viola**, rappresentato dal “**Melba toast con more e nuvola di meringa**”, dello chef australiano **Peter Lortz** in rappresentanza dell’Oceania. Si tratta della rivisitazione di un dolce della tradizione anglo-australiana che vede le more sostituire il frutto della passione.



Un momento dell'incontro di presentazione

Fonte foto: © Alessandro Vespa - AgroNotizie

L'incontro è stato anche l'occasione per presentare l'elenco delle **attività del 2015** della campagna di Unaproa, cofinanziata dallo Stato e dall'Unione europea, che proseguirà fino al 2018.

*“Ricordare l'importanza in termini di salute di un'alimentazione corretta, che prevede il giusto apporto di frutta e verdura – ha detto il presidente di Unaproa, **Ambrogio De Ponti** – è ormai per noi una vera e propria missione”.*



▶ **Ambrogio De Ponti,
Presidente UNAPROA - Il
giro del mondo... in 5 colori**

admin | Gio, 09/07/2015 - 08:50





Giovedì 9 Luglio 2015

IN EVIDENZA

Nutritevi dei colori della vita a tutto campo

Approcciare il mercato dell'ortofrutta in maniera più innovativa sollecitando il pubblico con una comunicazione più efficace e spronando tutta la filiera a produrre e commercializzare prodotti che incontrino di più il gusto del consumatore e stuzzichino una sua nuova disponibilità all'acquisto. E' questa una delle sfide che Unaproa (Unione

nazionale dei produttori Ortofrutticoli, Agrumari e della Frutta di guscio) ha lanciato ieri a Roma, presso la Sala della Stampa Estera in Italia, nel corso della presentazione di "Nutritevi dei colori della vita", la campagna di comunicazione - giunta al suo secondo triennio e finanziata da Ue e Stato Italiano - che vedrà veicolare fino al 2018 un nutrito pacchetto di azioni per sollecitare un maggior consumo di frutta e verdura nazionale, anche su scala internazionale.

Come ha sottolineato il presidente di Unaproa, **Ambrogio De Ponti**, puntare innanzitutto sulla **qualità dei prodotti** potrebbe essere uno degli fattori più semplici, e al contempo più importanti, per guadagnare quote di mercato interno perduto (il consumo italiano per la frutta è attestato ad appena 130 kg pro capite l'anno), e potrebbe rappresentare una chiave di volta per rimettere in competizione il nostro Paese anche sui mercati internazionali. Passare da produzioni di quantità a quelle di eccellenza è però un cambiamento, continua De Ponti, che deve veder impegnati i produttori ed insieme l'intera filiera, a partire dalla Grande Distribuzione a cui di fatto spetta il compito di presentare nel modo più appetibile possibile il prodotto al cliente finale.





Qualche speranza di recuperare redditività per questo settore dunque forse c'è, cosa che indubbiamente assicurerebbe anche un grande vantaggio alla salute di tutti. Gli studi più recenti in materia sanitaria confermano infatti che per il nostro Paese un consumo di appena 600 grammi quotidiani di frutta e verdura riuscirebbe a ridurre del 15% il rischio di malattie cardiovascolari, del 27% quello di malattie respiratorie e porterebbe a meno 40% le problematiche legate all'apparato digerente. Senza contare che una dieta più ricca di questi elementi viene indicata come la più efficace per contrastare il fenomeno dell'obesità, che da noi interessa quasi 4,9 milioni di persone di cui l'11,1% bambini.



Numerose dunque le iniziative che la campagna "Nutritevi dei colori della vita" è pronta a mettere in campo per sensibilizzare tutti ad un maggior consumo dell'ortofrutta; già cominciate, vedranno oltre ad un vasto piano di comunicazione sui media, la presenza ad Expo e, nei prossimi anni, nelle principali fiere internazionali di settore, oltre alla distribuzione in più di 300 punti vendita del territorio nazionale di materiale informativo sulle proprietà di frutta e della verdura e sui modi più gustosi e nuovi per prepararla.

Copyright 2015 Italiafruit News

di **Cristiana Persia**

Leggi altri articoli su:



The ITALIAN INSIDER

BUSINESS CLASSIFIED COMMENT CULTURE EMBASSY ROW ITALY LETTERS PROPERTY ROME SPORT TRAVEL U.N. VATICAN WORLD XWORD

Gastronomical odyssey explores benefits of fresh fruit and veg

July 8, 2015

By Grant Scott



ROME- Italy needs to seize opportunities in fruit and vegetable production opportunities, say leading experts.

On Wednesday, nestled within a distinctly Italian street just off Piazza Venezia, a press conference organised by UNAPROA (an association for the promotion of fruit and vegetable production) transported attendants to five continents of the world with an. UNAPROA enlisted five top chefs from all corners of the world to make five dishes based on fresh fruit and vegetables, in order to encourage people to eat more fruit and vegetables, not only for personal benefits, but also to benefit the Italian economy.

Ambrogio De Ponti, the President of UNAPROA, journalist Gioacchino Bonsignore and Andrea Rasca, CEO at the BTG Group introduced the new three-year campaign, 'Around the world... In five colours', neatly related to the theme of Expo 2015 in Milan "Feeding the Planet, Energy for Life". According to the speakers, the decade-long struggle of the 'five-a-day' campaign ensues in Italy, and the campaign wishes to highlight some key benefits of eating a variety of fruit and vegetables for one's wellbeing, including a 15% decrease in the risk of cardiovascular illness. Furthermore, it was stated that a greater intake of fresh fruit and vegetables would reduce obesity rates, a phenomenon which is currently costing the Italian State 23 billion euros according to data from the Nomisma-Unaproat 2015 Report.

The speakers also stressed the economic opportunities of fruit and vegetable production, saying that Italy's optimal Mediterranean climate for the cultivation of fruit and vegetables is yet to be fully exploited in comparison to other European countries such as Germany, the largest exporter of fruit and vegetables in Europe.

The five chefs also participated in the press conference, bringing their cuisines of the far corners of the world, from Brazil to Japan, to Australia and Eritrea. Each chef discussed their choice of prepared dish, which corresponded to a certain colour, reflecting five pigments of fruit and vegetables which each grant particular benefits. Among the dishes included the vibrant reds of an Italian-style gazpacho, the deep violet of blackberries with an elegant twist of melba toast and pavlova, and the luscious greens of a fresh salad marinated with an orange dressing.



RETE ORO
TELEVISION



AMBROGIO DE PONTI

Pres. UNAPROA

Alimentare: Unaproa, campagna per maggiore consumo ortofrutta

16:40 08 LUG 2015

(AGI) - Roma, 8 lug. - Un originale incontro tra le tradizioni gastronomiche internazionali e frutta e verdura tipici dei territori italiani: con uno showcooking multietnico e coloratissimo e' stata presentato alla Stampa estera a Roma il programma 2015 dell'iniziativa "Nutritevi dei colori della vita", campagna di Unaproa per promuovere i prodotti ortofrutticoli freschi sul mercato nazionale. Un obiettivo dai risvolti economici e sociali, come ha sottolineato il

presidente di Unaproa, Ambrogio De Ponti, ricordando che non si tratta solo di "un investimento in benessere per il singolo, ma anche un vero e proprio risparmio per la collettività". "Circa 600 grammi quotidiani di ortofrutta invece di 250 basterebbero a ridurre del 15% il rischio di malattie cardiovascolari, del 27% quello di malattie respiratorie e del 40% quello relativo a patologie dell'apparato digerente, con il conseguente risparmio sulla spesa sanitaria nazionale", ha ricordato. La presentazione delle attività 2015 della campagna, cofinanziata dall'Ue e dallo Stato italiano, ha visto la partecipazione stamane di 5 chef provenienti dai 5 continenti: uno chef giapponese, uno australiano, uno italiano, uno eritreo e una brasiliana hanno preparato ricette caratteristiche dei loro Paesi, utilizzando però ortofrutta italiana, fiore all'occhiello della più tipica dieta mediterranea. (AGI) Red

Unaproa, con 600 grammi frutta -15% malattie cardiovascolari

De Ponti, spesa per consumo è circa 250 euro pro capite all'anno



È stato dimostrato che bastano 600 grammi al giorno di frutta e verdura per ridurre del 15% il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari, salendo al 27% per le respiratorie sino a toccare la soglia del 40% per le patologie dell'apparato digerente: lo ha detto Ambrogio De Ponti, presidente Unaproa, alla presentazione di 'Nutritevi con i colori della vita' la campagna per rilanciare il consumo dell'ortofrutta sulle tavole degli italiani. Presentata presso la sede capitolina della Stampa estera, l'iniziativa intende proporre un "viaggio tra i sapori di tutto il mondo attraverso i cinque colori di frutta e verdura per la promozione dei prodotti ortofrutticoli freschi sul mercato nazionale"

Dal giallo al verde, passando per bianco, viola e rosso, nel corso della presentazione cinque chef internazionali hanno proposto i piatti tipici dei paesi d'origine per offrire idee innovative da mettere nel piatto e consigli utili per una corretta alimentazione, con un occhio di riguardo alle necessità dei più giovani e alle esigenze nei periodi estivi.

"Si tratta di una campagna triennale - ha detto all'ANSA De Ponti - co finanziata al 70% dal Ministero dell'agricoltura e dalla Comunità europea e al 30% da Unaproa per un valore di circa 3 milioni di euro in tre anni".

"Spesso sono i bambini a mangiare meno frutta e verdura - ha spiegato lo chef Hirohiko Shoda - intervenire quindi sui colori è un buon modo per incentivarli ed è, per i genitori, più divertente di un rimprovero".



AGRA PRESS @AGRAPRESS · 8 lug

Nella sede della stampa estera a Roma conferenza stampa Unaproa x campagna ortofrutta nutritevi del colore della vita



RETWEET

2



13:24 - 8 lug 2015 · [Dettagli](#)



Lz - Roma, Unaproa: Il giro del mondo... in 5 colori!

Roma, 7 lug (Prima Pagina News) L'unione di organizzazioni di produttori ortofrutticoli italiani UNAPROA, organizza per mercoledì 8 luglio alle ore 11.30, presso la sede della Stampa Estera a Roma, una conferenza stampa per lanciare la nuova annualità della propria campagna di informazione e comunicazione "Nutritevi dei colori della vita"

(www.nutritevideicoloridellavita.com). Il progetto nasce con lo scopo di promuovere il consumo di frutta e verdura fresche a vantaggio del benessere e della salute, secondo il principio dei 5 colori dell'ortofrutta - ovvero quello di consumare ogni giorno almeno 5 porzioni di frutta e verdura di colore diverso (verde, rosso, giallo-arancio, blu-viola e bianco). Verranno coinvolti 5 chef, ognuno di un continente diverso, che prepareranno una ricetta tipica del loro Paese, ma a base di frutta e verdura nostrane, che saranno così veicolo di conoscenza di altre abitudini e un modo per avvicinare gli stranieri in Italia agli ingredienti più salutari della nostra migliore tradizione gastronomica, ovvero frutta e verdura. In un momento in cui in Italia è così viva la curiosità nei confronti della cucina esotica e al contempo è tanto massiccia la presenza di comunità straniere, una simile iniziativa tenterà di mettere in contatto culture differenti attraverso la tavola, il buon cibo e soprattutto i nostri ingredienti (frutta e verdure italiane), implementando il consumo dell'ortofrutta e creando una commistione originale e positiva fra ricette, materie prime e maestria degli chef provenienti da contesti profondamente differenti.

(PPN) 7 lug 2015 12:41

Vivi(Lazio) Eventi da Vivere a Roma e nel Lazio

Il Giro Del Mondo... In 5 Colori.

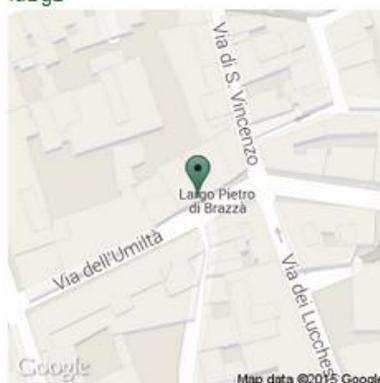
Segui

QUANDO

Dal 08 Lug 2015 alle 12:00
Al 08 Lug 2015 alle 15:00

DOVE

📍 sede della Stampa Estera, Via dell'Umiltà, 83, Roma, RM
Cerca gli eventi più vicini a questo luogo



TAGS

cibo

verdura

frutta

Mercoledì 8 luglio alle ore 12, a Roma, presso la sede della Stampa Estera in via dell'Umiltà 83/c si terrà la conferenza stampa "Il giro del mondo... in 5 colori", per presentare la prosecuzione della campagna "Nutritevi dei colori della vita".
www.nutritevideicoloridellavita.com

L'idea alla base dell'evento previsto per l'8 luglio e dal titolo "Il giro del mondo... in 5 colori" è quella di coinvolgere 5 chef, ognuno di un continente diverso, che preparino una ricetta tipica del loro Paese, ma a base di frutta e verdura nostrane, che saranno così veicolo di conoscenza di altre abitudini e un modo per avvicinare gli stranieri in Italia agli ingredienti più salutari della nostra migliore tradizione gastronomica, ovvero frutta e verdura.

INFORMAZIONI

Evento gratuito.
Per info: 06 69920710
<http://www.nutritevideicoloridellavita.com>
nutritevideicoloridellavita@grapho.cx

SAVE THE DATE

*Il Presidente di Unaproa Ambrogio De Ponti
ha il piacere di invitare la S.V.
alla conferenza stampa*

IL GIRO DEL MONDO... IN 5 COLORI

*Prosegue la campagna "Nutritevi dei
colori della vita" per la promozione
dei prodotti ortofrutticoli freschi
sul mercato nazionale*

8 luglio, ore 12 • Roma • Sede della
Stampa Estera • Via dell'Umiltà, 83/C

*1 **5** colori di frutta e verdura presentati da **5**
chef provenienti dai **5** Continenti con **5** piatti tipici
delle loro culture*

*Segue buffet con ricette da tutto il mondo rigorosamente
rivisitate con i nostri **5** colori*



mipaaf
Ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali

CAMPAGNA FINANZIATA
CON IL CONTRIBUTO
DELL'UNIONE EUROPEA
E DELLO STATO ITALIANO





ber spazi di parola

▶ **Hirohiko Shoda, chef giapponese - Il giro del mondo... in 5 colori**

admin | Gio, 09/07/2015 - 09:25



MANGIA & BEVI

“Il giro del mondo... in 5 colori”

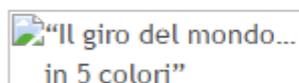
il 08 Luglio 2015 - Segnalato da Ufficio stampa

 Mi piace 0  Tweet 1



info:

Mercoledì 8 luglio alle ore 12, a Roma, presso la sede della Stampa Estera in via dell'Umiltà 83/c. Evento ad ingresso gratuito.



Mercoledì 8 luglio
alle ore 12, a
Roma, presso la

sede della Stampa Estera in via dell'Umiltà 83/c si terrà la conferenza stampa “Il giro del mondo... in 5 colori”, per presentare la prosecuzione della campagna “Nutritevi dei colori della vita” per la promozione dei prodotti ortofrutticoli freschi sul mercato nazionale

AGRA PRESS

agenzia quotidiana di informazioni - fondatore: Giovanni Martirano; direttore responsabile: Letizia Martirano
Via in Lucina, 15 - 00186 Roma; tel: 066893000; fax: 066871275

ROMA: 8 luglio, ore 12:00, sede della stampa estera, via dell'umilta' 83c, conferenza stampa unaproa "il giro del mondo... in 5 colori", con de ponti.

SAVE THE DATE

*Il Presidente di Unaproa Ambrogio De Ponti
ha il piacere di invitare la S.V.
alla conferenza stampa*

IL GIRO DEL MONDO... IN 5 COLORI

*Prosegue la campagna "Nutritevi dei
colori della vita" per la promozione
dei prodotti ortofrutticoli freschi
sul mercato nazionale*

8 luglio, ore 12 • Roma • Sede della
Stampa Estera • Via dell'Umiltà, 83/C

*I 5 colori di frutta e verdura presentati da 5
chef provenienti dai 5 Continenti con 5 piatti tipici
delle loro culture*

*Segue buffet con ricette da tutto il mondo rigorosamente
rivisitate con i nostri 5 colori*



mipaaf
Ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali

CAMPAGNA FINANZIATA
CON IL CONTRIBUTO
DELL'UNIONE EUROPEA
E DELLO STATO ITALIANO





ViviLazio.it - Eventi di Cultura e Gastronomia nel Lazio

45 minuti fa · 🌐

Mercoledì 8 luglio alle ore 12, a Roma, presso la sede della Stampa Estera in via dell'Umiltà 83/c si terrà la conferenza stampa "Il giro del mondo... in 5 colori", per presentare la prosecuzione della campagna "Nutritevi dei colori della vita".

www.nutritevideicoloridellavita.com #cibo #verdura #frutta

IN 5 COLORI

Prosegue la campagna "Nutritevi dei colori della vita" per la promozione dei prodotti ortofrutticoli freschi sul mercato nazionale

8 luglio, ore 12 • Roma • Sede della Stampa Estera • Via dell'Umiltà, 83/C

*1 **5** colori di frutta e verdura presentati da **5** chef provenienti dai **5** Continenti con **5** piatti tipici delle loro culture*

Il Giro Del Mondo... In 5 Colori.

Mercoledì 8 luglio alle ore 12, a Roma, presso la sede della Stampa Estera in via dell'Umiltà 83/c si terrà la conferenza stampa "Il giro del mondo... in 5 colori", per presentare la prosecuzione della campagna "Nutritevi dei colori della vita". www.n...

IL 08 LUGLIO A ROMA



RETE ORO
TELEVISION



NUTRITEVI DEI COLORI DELLA VITA

Torna la campagna di UNAPROA, per diffondere l'uso di frutta e verdura



**Associazione
della Stampa Estera
in Italia**

Home • Chi siamo • Organi • Gruppi • News • Media

**MERCOLEDI' 8 LUGLIO ORE 11:30
IN SEDE - UNAPROA**

Conferenza stampa di UNAPROA
(Unione Nazionale tra le
Organizzazioni di Produttori
Ortofrutticoli, Agrumari e di Frutta in
Guscio) dal titolo "Il Giro del Mondo...
in 5 Colori".Prosegue la campagna
"Nutritevi dei colori della vita" per la
promozione dei prodotti ortofrutticoli
freschi sul mercato nazionale.Sono
previsti gli interventi del Presidente e
del Direttore di UNIPROA oltre ai
rappresentanti istituzionali dell'UE,
del Mipaaf, del Miur e del Ministero
della Salute.



Recensioni Roma (1401)

Da Vedere

Hotel

Voli

Vedi tutto

Roma



9.1

Arte e cultura, Enogastronomia,
Ospitale...

Ve

Siete su: [Home](#) > [Europa](#) > [Italia](#) > [Lazio](#) > [Roma](#) > [Il giro del mondo... in 5 colori](#)

Il giro del mondo... in 5 colori

Dettaglio Eventi e Manifestazioni Roma



Consiglia

0

Tweet

0

g+1

0



Mercoledì 8 luglio alle ore 12, a Roma, presso la sede della Stampa Estera in via dell'Umiltà 83/c si terrà la conferenza stampa "Il giro del mondo... in 5 colori", per presentare la prosecuzione della campagna "Nutritevi dei colori della vita" per la promozione dei prodotti ortofrutticoli freschi sul mercato nazionale

Data e luogo: il 8/7 a [Roma](#)

Il Giro Del Mondo... In 5 Colori.

 Vivi Lazio  01 luglio 2015  20:08  Notizie da: Regione Lazio



SAVE THE DATE

Il Presidente di Unaprao Ambrogio De Ponti ha il piacere di invitare la S.V. alla conferenza stampa

IL GIRO DEL MONDO... IN 5 COLORI

Prosegue la campagna "Nutritevi dei colori della vita" per la promozione dei prodotti ortofrutticoli freschi sul mercato nazionale

8 luglio, ore 12 • Roma • Sede della Stampa Estera • Via dell'Umiltà, 83/C

15 colori di frutta e verdura presentati da 5 chef provenienti dai 5 Continenti con 5 piatti tipici delle loro culture

Segue buffet con ricette da tutto il mondo rigorosamente rivisitate con i nostri 5 colori

Nutritevi dei colori della vita



Fonte immagine: Vivi Lazio - link

E.S.V.P. marketing.comunicazione@pvgi.it • 06.69920110 • 369.2756091

Il giro del mondo... in 5 colori. sede della Stampa Estera, Via dell'Umiltà,83, Roma, RM Mercoledì 8 luglio alle ore 12, a Roma, presso la sede della Stampa Estera in via dell'Umiltà 83/c si terrà la conferenza stampa "Il giro del mondo... in 5 colori", per presentare la prosecuzione della campagna "Nutritevi dei

colori della vita". www.nutritevideicoloridellavita.com (continua...)



beri spazi di parola

Ambrogio De Ponti, Presidente UNAPROA - Il giro del mondo... in 5 colori

admin | Gio, 09/07/2015 - 08:50

- [Interviste](#)

[Riproduci il Video con un player leggibile da Screen Reader](#)



[Il giro del mondo... in 5 colori](#): 15 colori di frutta e verdura presentati da 5 chef provenienti dai 5 continenti con 5 piatti tipici delle loro culture. Roma, 8 luglio 2015 presso la sede della Stampa estera.

intervista di [Camilla Nata](#) ad [Ambrogio De Ponti](#), Presidente di [UNAPROA](#) (promotrice della campagna per la promozione di prodotti ortofrutticoli freschi sul territorio nazionale).

SAVE THE DATE

Il Presidente di Unaproa Ambrogio De Ponti ha il piacere di invitare la S.V. alla conferenza stampa

IL GIRO DEL MONDO... IN 5 COLORI

Prosegue la campagna "Nutritivi dei colori della vita" per la promozione dei prodotti ortofrutticoli freschi sul mercato nazionale

8 luglio, ore 12 • Roma • Sede della Stampa Estera • Via dell'Umiltà, 83/C

15 colori di frutta e verdura presentati da 5 chef provenienti dai 5 Continenti con 5 piatti tipici delle loro culture

Segue buffet con ricette da tutto il mondo rigorosamente rivisitate con i nostri 5 colori

R.S.V.P.: nutritivideicoloridellavita@unaproa.it • 06.6992070 • 393 2756094



TocoRio - Churrascaria

9 luglio alle ore 18.37 · Modificato ·

Ieri, presso la sede dell'Associazione Stampa Estera di Roma, si è svolta la conferenza stampa organizzata da #UNAPROA (Unione Ortofrutticoli Italiani) dal titolo "Il giro del mondo ... in 5 colori".

Moderatore della conferenza Giocchino Bonsignore, giornalista del TG5 esperto di eno-gastronomia.

L'evento fa parte della campagna "Nutritevi dei colori della vita" cofinanziata da #UnioneEuropea e #GovernoItaliano e promossa da UNAPROA....

Altro...





TocoRio - Churrascaria ha aggiunto 5 nuove foto
all'album: Giro del mondo in 5 colori.

9 luglio alle ore 16.53 · 🌐

Conferenza stampa promossa da UNAPROA moderata da Gioacchino
Bonsignore (giornalista del TG5 esperto di eno-gastronomia)



Paula Moreira, chef brasiliana - Il giro del mondo... in 5 colori

admin | Gio, 09/07/2015 - 10:29

Interviste

Riproduci il Video con un player leggibile da Screen Reader



Il giro del mondo... in 5 colori: I 5 colori di frutta e verdura presentati da 5 chef provenienti dai 5 continenti con 5 piatti tipici delle loro culture. Roma, 8 luglio 2015 presso la sede della Stampa estera.

Intervista di **Camilla Nata** a **Paula Moreira**, chef brasiliana.

SAVE THE DATE

Il Presidente di Unaproa Ambrogio De Ponti ha il piacere di invitare la S.V. alla conferenza stampa

IL GIRO DEL MONDO... IN 5 COLORI

Prosegue la campagna "Nutritevi dei colori della vita" per la promozione dei prodotti ortofrutticoli freschi sul mercato nazionale

8 luglio, ore 12 • Roma • Sede della Stampa Estera • Via dell'Umiltà, 83/C

15 colori di frutta e verdura presentati da 5 chef provenienti dai 5 Continenti con 5 piatti tipici delle loro culture

Segue buffet con ricette da tutto il mondo rigorosamente rivisitate con i nostri 5 colori



Nutritevi dei colori della vita



Il giro del mondo... in 5 colori



SAVE THE DATE

Il Presidente di Unapra Ambrogio De Ponti ha il piacere di invitare la S.V. alla conferenza stampa

IL GIRO DEL MONDO... IN 5 COLORI

Prosegue la campagna "Nutritevi dei colori della vita" per la promozione dei prodotti ortofrutticoli freschi sul mercato nazionale

8 luglio, ore 12 • Roma • Sede della Stampa Estera • Via dell'Umiltà, 83/C

1 5 colori di frutta e verdura presentati da 5 chef provenienti dai 5 Continenti con 5 piatti tipici delle loro culture

Segue buffet con ricette da tutto il mondo rigorosamente rivisitate con i nostri 5 colori



Nutritevi dei colori della vita



Fonte immagine: **Vivi Lazio - link**
E.S.V.P. nutritevideicoloridelazio@gruppa.cr • 06.69920710 • 389 2756394

Il giro del mondo... in 5 colori. sede della Stampa Estera, Via dell'Umiltà,83, Roma, RM Mercoledì 8 luglio alle ore 12, a Roma, presso la sede della Stampa Estera in via dell'Umiltà 83/c si terrà la conferenza stampa "Il giro del mondo... in 5 colori", per presentare la prosecuzione della campagna "Nutritevi dei

colori della vita". www.nutritevideicoloridellavita.com