

Unaproa, mangiare bene ti conviene

5 colori del benessere, 5 ricette di qualità, 5 euro per 1 pasto bilanciato: la sfida dei cuochi dell'Istituto alberghiero di Trastevere "V. Gioberti" per la campagna "Nutritevi dei colori della vita". Oggi a Roma



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



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 di oggi - 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"** oggi alle **12.00**, presso la loro scuola in Via dei Genovesi 30/C 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**.