

## L'arcobaleno del buon sapore e del benessere

By *Redazione* on gennaio 24, 2014

- 
- 
- 
- 

0



Giallo-arancione, blu-viola, bianco, rosso e verde. È la tavolozza di colori da servire a tavola, la ricetta multicolore del benessere. Frutta e verdura sono alla base di una corretta e sana alimentazione. Proprio dietro ai loro vivaci colori si celano sostanze protettive che il corpo necessariamente deve assumere (tra cui vitamina C, betacarotene, antocianine, potassio, betaina, acido folico, magnesio). È questo il messaggio lanciato ieri a Roma, nella conferenza stampa, moderata dal noto conduttore televisivo **Massimiliano Ossini**, da **UNAPROA** – l'Unione Nazionale tra le Organizzazioni dei Produttori Ortofrutticoli, Agrumari e di Frutta in Guscio.

“Mangiare bene ti conviene”: è lo slogan e la filosofia da divulgare, che ogni famiglia dovrebbe fare propria, come ha spiegato il presidente di UNAPROA **Ambrogio De Ponti** che ha lanciato la campagna nazionale “Nutritevi dei colori della vita”. Conviene al benessere fisico e – perché no? – anche al portafogli, essendo frutta e ortaggi prodotti non cari.

Presenti in conferenza anche il segretario generale dell’Unione Nazionale Consumatori, **Massimiliano Dona** e la nutrizionista **Elisabetta Bernardi**. Ha sottolineato Dona: «Bisogna mangiare di tutto. I consumatori sono consapevoli che la frutta e la verdura siano salutari però poi scelgono altri prodotti che non lo sono, solo perché la televisione, in particolare la pubblicità, veicolano messaggi di multinazionali più potenti che producono prodotti non sani». «L’azione sinergica delle sostanze è fondamentale – spiega poi la dottoressa Bernardi – per questo bisogna variare i colori nell’alimentazione quotidiana. Al giorno è necessario consumare cinque porzioni di prodotti ortofrutticoli (200gr di ortaggi cotti o 60gr di ortaggi crudi e ancora tre porzioni di frutta da 150 gr.). Tra l’altro questa andrebbe consumata subito dopo il pasto perché rende possibile l’assorbimento del ferro contenuto negli altri alimenti».

Protagonisti della giornata sono stati anche i giovanissimi chef dell’Istituto Alberghiero di Trastevere “V. Gioberti” che si sono brillantemente cimentati nella preparazione di cinque gustosi piatti colorati. Per le pietanze sono stati utilizzati cinque diversi alimenti tra frutta e verdura. Tra l’altro realizzando ( e suggerendo) un menù conveniente, replicabile a casa, che a persona non superi una spesa di 5 euro. Le pietanze proposte: aperitivo analcolico a base di carota e limone, uovo barzotto con verza viola per antipasto, pasta fresca con cavolfiore bianco, guancia e pecorino come primo, coscia di pollo su crema di rapa rossa per secondo e sbriciolata al kiwi come dessert.

Un menù del benessere tutto da assaporare.

**Monica Menna**