

# Mangiare bene ti conviene



L'Istituto alberghiero di Trastevere e l'unione di produttori ortofrutticoli UNAPROA si alleano in una sfida: dimostrare che la qualità alimentare fa bene alla salute e al portafogli

Mangiare bene conviene alla salute, e pure al portafogli. Lo hanno dimostrato a Roma i giovanissimi allievi cuochi dell'Istituto alberghiero di Trastevere con una sfida a base di coloratissima frutta e verdura.

Assieme a UNAPROA - l'Unione Nazionale

tra le Organizzazioni dei Produttori Ortofrutticoli, Agrumari e di Frutta in Guscio ? questi chef del prossimo futuro hanno sfatato il mito secondo il quale la qualità alimentare possa essere privilegio solo di poche, fortunate tasche.

«Sempre più spesso - ha spiegato il presidente di UNAPROA Ambrogio De Ponti introducendo 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 nasce la sfida lanciata dalla nostra campagna nazionale "Nutritevi dei colori della vita"».

Gli allievi cuochi - per la verità già molto disinvolti e capaci ai fornelli - hanno realizzato 5 ricette, ciascuna con ingrediente principe frutta o verdura di uno dei "5 colori del benessere", ovvero il rosso, il verde, il bianco, il giallo-arancio e il blu-viola. E questo pasto completo (composto da un antipasto, un primo, un secondo, un dolce e una bevanda), bilanciato, ricco, gustoso e di qualità è stato 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 hanno eliminato ogni alibi: un menù sano e alla portata di tutti, di qualità e conveniente si può.

Link:

<http://archivio.earthday.it/Alimentazione/Mangiare-bene-ti-conviene>