

---

**17 gennaio 2014**

## Mangiare bene ti conviene

La qualità alimentare fa bene alla salute e al portafogli: lo dimostreranno i giovani cuochi dell'Istituto alberghiero di Trastevere "V. Gioberti" nell'ambito della campagna di Unaproa



La sfida: realizzare 5 ricette ciascuna con frutta o verdura di uno dei '5 colori del benessere' per un costo massimo di 5 euro  
Fonte immagine: © pilipphoto - Fotolia

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 dei consumatori italiani 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 giovani cuochi dell'Istituto alberghiero di Trastevere “**V. Gioberti**” giovedì **23 gennaio** alle 12.00 nella loro scuola 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**. Le proprietà salutistiche dell'ortofrutta sono 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.

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**.