

A FRUIT&SALAD GAMES SI PARLA DI RUCOLA CON ALFONSO ESPOSITO (TERRA ORTI)



Publicato il 10 maggio 2021

Condividi



Publicata la tredicesima puntata dal titolo **“La rucola” di Fruit & Salad Smart Games**, il campionato scolastico della buona alimentazione, promosso dalle organizzazioni di produttori Alma Seges, A.O.A. Asso Fruit Italia e Terra Orti.

Ospiti l'agronomo Andrea Esposito e l'erborista Simona Otranto che parlano delle caratteristiche e delle proprietà organolettiche del vegetale protagonista della puntata. In rappresentanza dei promotori del progetto è intervenuto **Alfonso Esposito, Presidente di Terra Orti**.

“La rucola – ha esordito Alfonso Esposito nel suo intervento – è un alimento conosciuto sin dai tempi dei romani. Si trovava lungo gli argini delle strade: era una coltivazione spontanea che veniva raccolta per nutrirsi. In seguito è stato scoperto che aveva delle qualità importanti che davano sollievo sia nella digestione che nella dieta, quindi veniva quasi usata come una medicina. Essendo un alimento piacevole da consumare durante i pasti, veniva accompagnata benissimo ai piatti di tutti i giorni, soprattutto come insalata. Oggi la rucola è diventata un elemento base della nostra alimentazione: la troviamo dappertutto, sia come accompagnamento che come base principale di un piatto. La troviamo sulla pizza, la troviamo a fare scena su vari piatti, a fare da accompagnatore, come letto per carne o pesce, si abbina dappertutto, grazie al suo gusto al contempo amarognolo e piccante che dà quella sensazione di “completezza di gusto”. La rucola – conclude il Presidente Esposito – può essere mangiata da tutti, adulti e bambini, poiché è ricca di vitamine e sali minerali, sostanze che permettono di poter dire di aver mangiato qualcosa di sano e di buono”.

Mercoledì 12 maggio sarà online la quattordicesima puntata intitolata “I carboidrati”. Ospiti la nutrizionista Angela Salluzzi e la chef Helga Liberto che spiegano le funzioni svolte dai carboidrati nell'alimentazione e in cucina. La chef, inoltre, mostra la preparazione di due ricette fonti di carboidrati per eccellenza: il pane e la pizza.

Venerdì 14 maggio infine sarà pubblicata la quindicesima e ultima puntata intitolata “Erbe aromatiche”. Ospiti l'erborista Simona Otranto e lo chef Vitale Torsiello che danno delucidazioni in merito alle proprietà terapeutiche e all'importanza in cucina delle erbe aromatiche. Lo chef mostrerà a chiusura della puntata la preparazione di una “salsa verde”.

La classifica generale della competizione vede al momento al primo posto nel girone delle scuole elementari la 3aA dell'IC Anardi di Scafati con 21570 punti, tallonata dalla 5aA dello stesso istituto con 20910 punti. Mentre tra le scuole medie conduce la 2aE dell'IC Salvemini di Battipaglia con 21475 punti, seguita a distanza dalla 2aF dell'IC 1 Desenzano di Desenzano del Garda con 9780. Ancora pochi giorni dunque e saranno incoronati i campioni di Fruit & Salad Smart Games 2021.

Ulteriori informazioni su www.fruitandsalad.it e relative pagine [Facebook](#) e [Instagram](#).

IL CORRIERE ORTOFRUTTICOLO

Corriere Ortofrutticolo, nato negli anni Sessanta e acquisito da Gemma Editco nel 1987, è lo storico mensile di informazione economica e commerciale del settore ortofrutticolo italiano, affermatosi negli anni come rivista “di filiera”.

GEMMA EDITCO SRL

GEMMA EDITCO SRL
Via Fiordiligi, 6 - 37135 Verona
Tel: +39 045.8352317
Email: segreteria@gemmaeditco.it
P.Iva 01963490238