

A Fruit & Salad Smart Games si parla di rucola con Alfonso Esposito L'agronomo Andrea Esposito, ospite dell'iniziativa di Fruit & Salad

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.

© Riproduzione riservata

