



Eventi e Fiere

## Fruit & Salad Smart Games: rucola sotto i riflettori

10 Maggio 2021

Alfonso Esposito  
PRESIDENTE TERRA ORTIAutore [Redazione](#)

Esposito (Terra Orti): “Alimento base della nostra alimentazione. Può essere mangiata da tutti, ricca di vitamine e sali minerali”

Publicata la **13esima puntata dal titolo La rucola di Fruit & Salad Smart Games**, il campionato scolastico della buona alimentazione, promosso dalle organizzazioni di produttori **Alma Seges, Aoa 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”.



### Le ultime due puntate

**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.

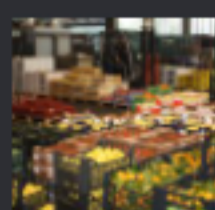
**Venerdì 14 maggio** infine sarà pubblicata la quindicesima e ultima puntata intitolata **Erbe aromatiche**. Ospiti l'erborista **Simona Otranto** e lo chef **Vitale Torsiello** che danno delucidazioni in merito alle proprietà terapeutiche e all'importanza in cucina delle erbe aromatiche. Lo chef mostrerà a chiusura della puntata la preparazione di una “salsa verde”. Ulteriori informazioni su [www.fruitandsalad.it](http://www.fruitandsalad.it) e relative pagine

Fonte: *Fruit & Salad*

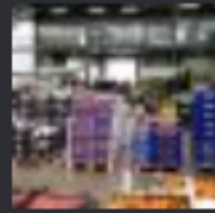
[#Terra Orti](#) [#Alma Seges](#) [#Fruit & Salad Smart Games](#) [#Aoa Asso Fruit Italia](#)



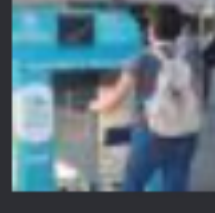
#### Articoli più popolari dell'ultimo mese



Dai mercati: sale il prezzo di fragole e arance,...



Dai mercati: pesche e albicocche a 3 euro dalla...



I Nas chiudono 12 supermercati per Covid, dura...

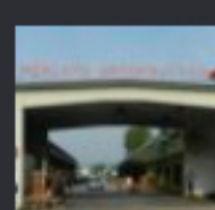


A Crema Bianco Fresco inaugura il format 2.0



Fico, Stefano Cigarini: "Più interazione e..."

#### Abbiamo parlato di



Dai mercati: fragole bene, pesche dalla Spagna. Buon finale per le arance  
11 Maggio 2021



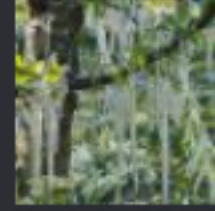
Eurospin: frutta e verdura al ribasso  
11 Maggio 2021



Meloni: le previsioni di Marocco, Spagna e Francia  
11 Maggio 2021



Nocciolo: forte calo anche nel Viterbese e nel Casertano  
11 Maggio 2021

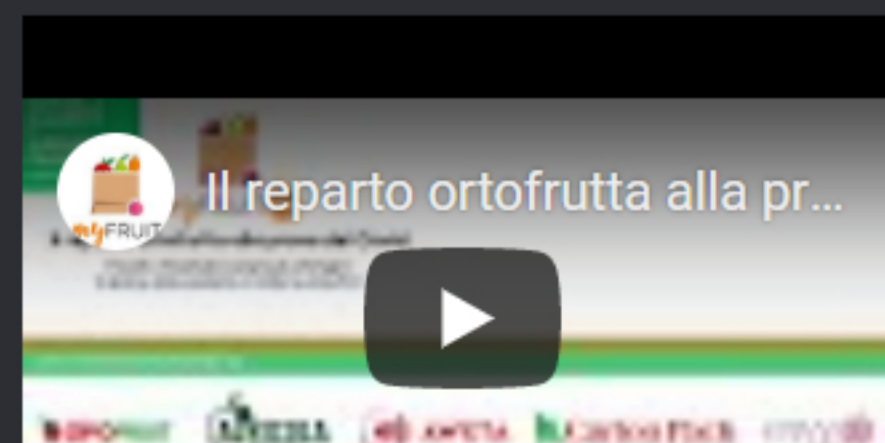


Gelate: Cso Italy stima perdite per 862 milioni  
11 Maggio 2021

#### Seguici



#### Il reparto ortofrutta alla prova del Covid



Webinar di [myfruit.tv](#)  
Il reparto ortofrutta alla prova del Covid  
Freschi e freschissimi sempre più strategici: la lezione della pandemia a retailer e produttori