

L'importanza della rucola nell'alimentazione spiegata da Alfonso Esposito (OP Terra Orti)



Aumenta sensibilmente il coinvolgimento degli studenti delle scuole medie e superiori, indispensabile affinché un sempre maggior numero di essi comprendano il messaggio che da anni i promotori del progetto **Fruit And Salad Smart Games** (**Alma Seges, A.O.A., Arcadia e Terra Orti**) si prefiggono di trasmettere, ossia che è essenziale adottare uno stile di vita sano.

In rappresentanza dei promotori del progetto in occasione della puntata sette dal titolo "La rucola", è intervenuto, **il Presidente della OP Terra Orti Alfonso Esposito**.

"Il progetto Fruit & Salad Smart Games, come ogni anno, vede protagonisti innumerevoli studenti delle scuole medie e superiori. Il compito di noi agricoltori – ha esordito **il Presidente di Terra Orti** – è quello di coltivare ottimi prodotti che li aiutino nella loro crescita."

"Stiamo vivendo un momento particolare a causa di questa pandemia – continua **Alfonso Esposito** – le uscite si sono ridotte e di conseguenza anche il movimento, ragion per cui, il consiglio che diamo ai giovani è quello di stare attenti a ciò che mangiano, devono prediligere frutta e verdura cercando di limitare quanto più possibile il consumo di cibi calorici."

"Un ottimo elemento da inserire nell'alimentazione è la rucola – conclude il Presidente della Op Terra Orti – la quale è una produzione d'eccellenza del nostro territorio. Oltre ad avere tante proprietà energetiche è anche molto buona e può essere utilizzata in svariate preparazioni gastronomiche. Ad esempio, è ottima con la carne, con la ricotta e nelle insalate."

Ulteriori informazioni su www.fruitandsalad.it e la relative pagina Facebook e Instagram.



ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWSLETTER!

Indirizzo email:

Iscriviti