



Al 'Fruit and Salad Smart Games' l'importanza della rucola nell'alimentazione

Alfonso Esposito (OP Terra Orti) a 'Fruit and Salad Smart Games' spiega ai giovani l'importanza della rucola nell'alimentazione.



Alfonso Esposito

da POLITICAdeMENTE il blog di Massimo Del Mese

EBOLI / BATTIPAGLIA – 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, questa settimana, 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."

"L'uva" è il titolo della decima puntata, che aprirà la prossima settimana di Fruit and Salad Smart Games. Gli esperti che intervengono sono: l'agronomo della AOP 'Arcadia' Giuditta Signorella e Mimma Gallo, responsabile commerciale OP Asso Fruit Italia, le quali parleranno delle tipologie di coltivazione maggiormente utilizzate per l'uva da tavola.

Gli ospiti dell'undicesima puntata intitolata "Le erbe in tavola" saranno l'erborista Simona Otranto e l'agronomo Andrea Esposito i quali parleranno della provenienza delle piante officinali e medicinali.

La dodicesima puntata dal titolo "Una colazione sana e nutriente" vedrà la presenza dei seguenti ospiti: la nutrizionista Angela Salluzzi e il Presidente Asd Atletica Aurora Sergio Mastrangelo i quali parleranno della dieta ideale per un atleta.

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