

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



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.



Inscriviti alla newsletter di CDN!

Indirizzo email:

Il tuo indirizzo email

Iscriviti