



COMUNICATO STAMPA

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.

L’Ufficio Stampa

info@fruitandsalad.it