

LE CASTAGNE SOTTO I RIFLETTORI DI FRUIT AND SALAD SMART GAMES



Ha ottenuto riscontri estremamente positivi la prima settimana di programmazione delle puntate della terza edizione di **Fruit and Salad Smart Games**, il campionato scolastico della buona alimentazione promosso dalle organizzazioni di Produttori Alma Seges, A.O.A. Arcadia e Terra Orti.

A rappresentare i promotori del progetto è intervenuto Emilio Ferrara, direttore di Terra Orti, che, nella prima puntata, si è soffermato su uno dei fiori all'occhiello del territorio campano: la castagna.

“L'Italia è tra i paesi che producono più castagne nel mondo insieme alla Cina, alla Bolivia, alla Turchia e Corea del Sud – ha dichiarato **Emilio Ferrara** all'inizio del suo intervento -. In Italia la regione che produce maggiormente castagne è la Campania con circa il 40% della produzione nazionale. In Campania, tra l'altro, ci sono numerose produzioni di pregio come la castagna di Montella, Il marrone di Roccadaspide, la castagna di Serino e la castagna di Roccamonfina che hanno una storia millenaria. Per quanto riguarda la castagna di Montella, infatti, già nel IV secolo a.C. ci sono delle testimonianze della coltivazione di questo prodotto e la farina ottenuta dalle suddette era di facile conservazione e veniva utilizzata per sfamare le truppe e le popolazioni nei periodi di guerra e di assedio a castelli e città; anche nella reale del Cilento, del marrone di Roccadaspide ci sono testimonianze di manoscritti conservati nell'archivio dell'abbazia di Cava De' Tirreni che parlano di possedimenti di castagneti da parte dell'abbazia.”

“La differenza tra marrone e castagna è oggi prevalentemente commerciale – conclude il direttore Emilio Ferrara -. Merceologicamente la differenza è nella percentuale maggiore o minore del 12 % di frutti settati cioè, frutti divisi a metà dalla episperma ossia quella pellicina interna all'interno della buccia. Commercialmente, c'è una tendenza a considerare “marrone” quei frutti di pezzatura maggiore, che hanno una polpa particolarmente ricca di zuccheri e croccante, che si adatta alla cottura, quindi alla canditura e alla glassatura per la produzione di marron glacé.”

A partire da lunedì 18 aprile saranno pubblicate sulla piattaforma riservata alle scuole partecipanti la quarta puntata dal titolo “La frutta in cucina” con il nutrizionista Emanuele Alfano, il quale parlerà della possibilità di inserire frutta e verdura in pasti come pranzo e cena e la chef Helga Liberto che spiegherà il significato di cucina circolare e quanto conta la frutta.

La quinta puntata, dal titolo “Le virtù dell'aglio” vedrà come ospiti l'erborista Simona Otranto la quale spiegherà gli effetti benefici dell'aglio e la Dottoressa in Scienze Ambientali Rosa Ferro che racconterà com'è nata l'idea della carta d'aglio.

“La dieta perfetta” è il titolo della sesta puntata di Fruit and Salad Smart Games. Una nutrizionista spiegherà quale dieta bisogna seguire per uno stile di vita sano e il Presidente di Aurora Triathlon Luca Lanzara parlerà del programma giornaliero nutrizionale per un atleta triathlon.