

PESCARA: INIZIATIVA COLDIRETTI,FRUTTA SOTTO L'OMBRELLONE

18 Giugno 2011

PESCARA - Direttamente sotto l'ombrellone arrivano pony express che offriranno frutta e verdura fresche per una tintarella garantita e per difendersi da caldo e afa.

L'iniziativa è della Coldiretti che per inaugurare la novità dell'estate 2011, ha scelto oggi il lungomare di Pescara, in occasione di 'Innovabio', mercato di prodotti biologici promosso dalla Campagna Amica.

L'offensiva pro-frutta interesserà a breve molte altre località di vacanza.

Carote, ortaggi e frutta a "effetto abbronzante" verranno offerti lettino per lettino, dai "pony express della frutta" della Coldiretti, a signore, turisti e vacanzieri presenti in spiaggia, contribuendo così a migliorare l'umore e il relax in un week end segnato dal caldo afoso.

"Un'iniziativa particolarmente apprezzata dalle persone anziane per prevenire i colpi di calore, ma anche dai giovani sempre più attenti alla dieta e all'alimentazione sana con l'arrivo dell'estate" sottolinea la Coldiretti.

La prova costume boccia infatti quasi quattro italiani su 10 (35 per cento) che risultano sovrappeso o addirittura obesi, con una netta prevalenza degli uomini rispetto alle donne, segnala impietosa un'indagine della stessa organizzazioni agricola.

Così, con il caldo, stop a pizza e cibi grassi e pesanti: "vanno preferiti frutta e verdura fresca, fonti di vitamine, sali minerali e liquidi preziosi - è il consiglio della Coldiretti - per mantenere l'organismo in efficienza e per combattere i radicali liberi. Antiossidanti naturali sono infatti le vitamine A, C ed E contenute in abbondanza in frutta e verdura fresca".

Ma oltre alle proprietà rilassanti, idratanti e dietetiche, nella frutta e verdura viene apprezzato anche il contributo per garantire una tintarella della salute che rende belli dentro e fuori.

La Coldiretti ha stilato una speciale classifica del "cibo che abbronza".

La top ten della tintarella della salute (in microgrammi di vitamina A o in quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile) 1. Carote 1.200 2. Spinaci e radicchi 500-600 3. Albicocche 350-500 4. Cicorie e lattughe 220-260 5. Meloni gialli 200 6. Sedano 200 7. Peperoni 100-150 8. Pomodori 50-100 9. Pesche 100 10. Cocomeri e ciliegie 20-40