

RESTO A CASA E MANGIO BENE: CRESCE CONSUMO DI OLIO D'OLIVA

27 Marzo 2020

di Redazione



ROMA – Un appello al mangiare bene in questo periodo di quarantena. A farlo, rivolgendosi “ai tanti italiani che, in questi giorni di ‘esilio’ tra le mura domestiche, hanno trovato ristoro tra i fornelli, dedicandosi alla cucina”, è il Gruppo olio d’oliva dell’Associazione italiana dell’industria olearia (Assitol) con l’invito “Io resto a casa e mangio bene”.

L’iniziativa ha l’obiettivo di trasformare i giorni di “esilio” in una riscoperta delle buone abitudini alimentari, “che vedono protagonista l’olio extra vergine”.

“Nelle ultime settimane – spiega infatti il presidente degli imprenditori di settore **Anna Cane** – i consumatori hanno dimostrato di non poter rinunciare all’olio extra vergine, facendo addirittura aumentare le vendite nella grande distribuzione”.

“A coloro che hanno fatto scorta di olio, suggeriamo- aggiunge Anna Cane- di trasformare questo “stop” in un percorso di educazione alimentare e di riscoperta dei sapori tradizionali”.

Nello specifico il Gruppo olio d’oliva dell’associazione sottolinea che “Io resto a casa e mangio bene” è un invito “a riappropriarsi di buone abitudini trascurate, a cominciare dai principi della Dieta mediterranea” seguendo “poche, semplici regole” come quello di “variare le pietanze, puntare sulla stagionalità e sulla semplicità, proponendo cereali (meglio se integrali), verdura e frutta tutti i giorni, seguiti, almeno due volte a settimana, da latticini, legumi, carne e pesce”.

Viene inoltre suggerito che “poiché si sta tutti a casa, condividendo spazi e tempo, la convivenza 24 ore su 24 può rappresentare il momento giusto per coinvolgere i bambini in cucina, proponendo “pillole” di educazione alimentare.