

P.A.N.

PREVENZIONE ALIMENTAZIONE NUTRIZIONE

ALIMENTAZIONE, AMBIENTE E SOSTENIBILITÁ

Martedì, 19 ottobre 2010

Barilla
The Italian Food Company. Since 1877.

LA NOSTRA SALUTE DIPENDE PIU' DI OGNI ALTRA COSA DAL NOSTRO STILE DI VITA E DA QUELLO CHE MANGIAMO: IL MODELLO ALIMENTARE MEDITERRANEO E' UN RIFERIMENTO CONFERMATO A LIVELLO SCIENTIFICO

IL MODELLO ALIMENTARE MEDITERRANEO

La prima ricerca sistematica nasce tra gli anni '60 e '70 grazie al ***fisiologo americano Ancel Keys****, che sottolineò l'importanza di una dieta basata sul consumo equilibrato di alimenti naturali, olio di oliva, frutta, cereali, legumi. Grazie all'osservazione notò che le popolazioni del Cilento erano più longeve che altrove, in particolare rispetto a quelle dei Paesi anglosassoni e del Nord, dove l'alimentazione è più ricca di grassi saturi. Il* ***Modello Alimentare Mediterraneo*** *viene da anni illustrato attraverso la figura di una piramide che descrive un'equilibrata distribuzione degli alimenti nella dieta con la giusta frequenza e quantità. Come quella proposta da* ***Oldways****, un'organizzazione internazionale che promuove corretti stili alimentari.*



MODELLO DI PIRAMIDE ALIMENTARE PROPOSTO DA OLDWAYS

Barilla
The Italian Food Company. Since 1877.

L'IMPRONTA DI CIO' CHE MANGIAMO

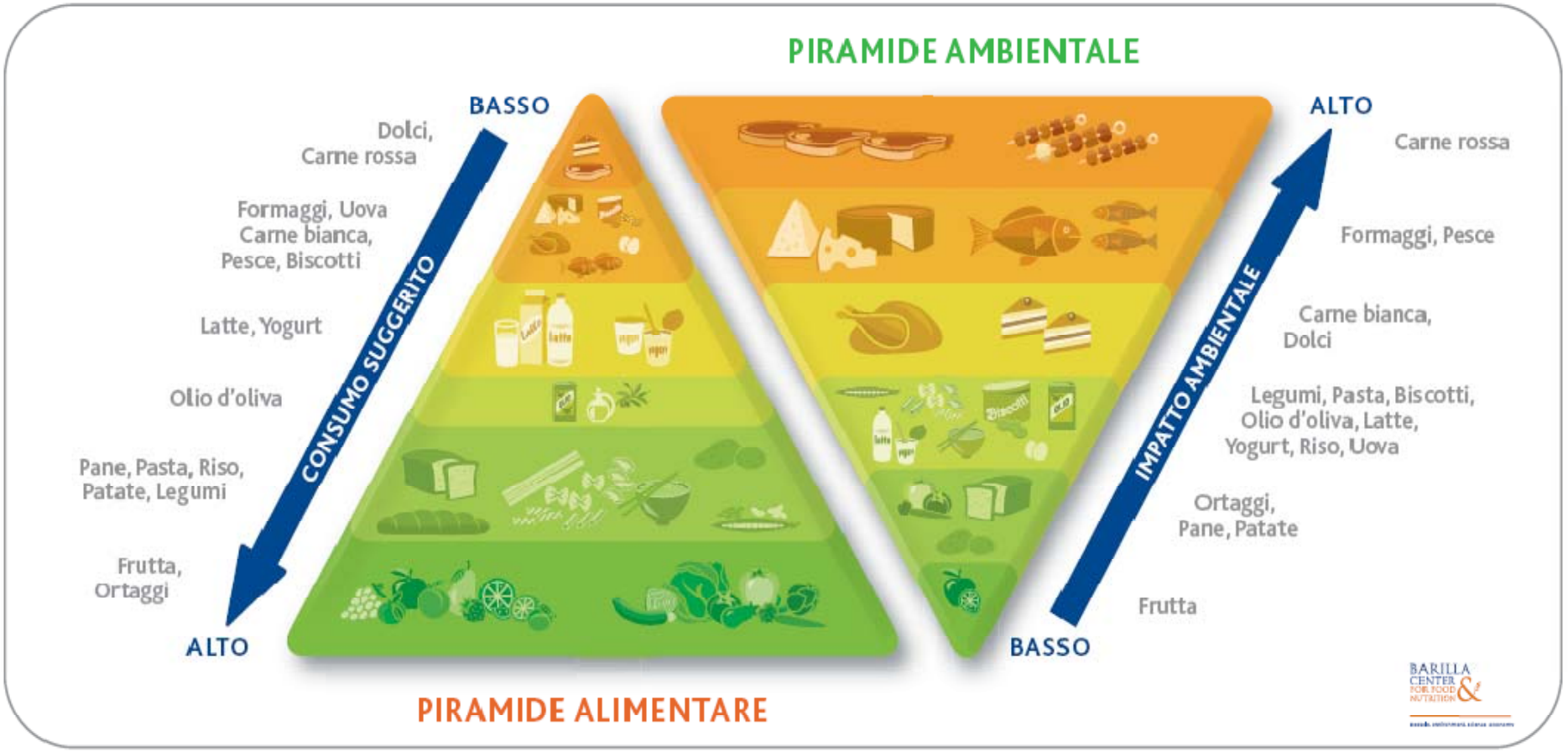


TANTO MAGGIORI SONO LE RISORSE NECESSARIE PER PRODURRE GLI ALIMENTI CHE MANGIAMO, TANTO PIU'ESTESA E' L'IMPRONTA ECOLOGICA CHE LASCIAMO SUL PIANETA

Barilla
The Italian Food Company. Since 1877.

UN MODELLO PER LA SALUTE DELLA PERSONA E LA SALVAGUARDIA DELL'AMBIENTE

LA DOPPIA PIRAMIDE ALIMENTARE – AMBIENTALE DEL BARILLA CENTER FOR FOOD & NUTRITION



COME POSSIAMO PORTARE QUESTI CONCETTI NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI?

COME POSSIAMO RENDERE SEMPLICI CONCETTI CHE APPAIONO COMPLESSI E COMPLICATI DA POTER REALIZZARE?

QUANTO LONTANO SIAMO DAL NOSTRO ABITUALE COMPORTAMENTO?

I MENU DELLA SETTIMANA: BUONI PER TE E SOSTENIBILI PER L'AMBIENTE

Colazione

- 1 Tazza di latte parz. scremato
- 5 Fette Biscottate "Armonie Dorate" Mulino Bianco
- 1 Frutto

IMPRONTA ECOLOGICA: 3 m^2

Spuntino

- 1 Frullato di frutta "Storie di Frutta mela, banana e pera" Mulino Bianco

IMPRONTA ECOLOGICA: 3 m^2

Pranzo

- 1 Porzione di "Spaghetti Integrali" Barilla cacio e pepe con erbe aromatiche
- 1 Porzione coniglio alle olive
- Ortaggi misti crudi
- Pane comune (g 60)

IMPRONTA ECOLOGICA: 21 m^2

Spuntino

- 1 Frutto
- 1 Pacchetto di Crackers "Sfoglia di Grano" non salati Mulino Bianco

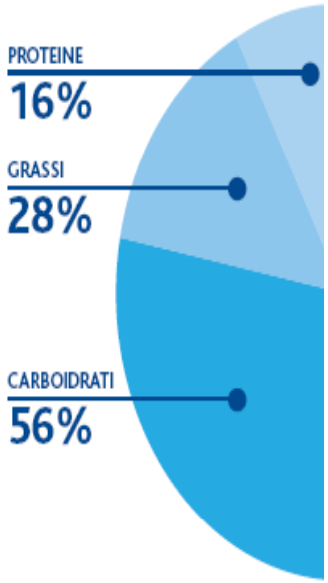
IMPRONTA ECOLOGICA: 1 m^2

Cena

- 1 Porzione di frullato di pomodoro
- 1 Porzione di frittatina alle erbe aromatiche
- Bietoline (g 200) e patate (g 300) al vapore
- Pane integrale (g 60)

IMPRONTA ECOLOGICA: 10 m^2

kcal tot.: 2.270



Barilla
The Italian Food Company. Since 1877.

I MENU DELLA SETTIMANA: BUONI PER TE E SOSTENIBILI PER L'AMBIENTE

Colazione

1 Tazza di latte parz. scremato
4 Biscotti "Tarallucci" Mulino Bianco

IMPRONTA ECOLOGICA: 3 m^2

Spuntino

1 Frullato di frutta "Storie di Frutta mela, banana e pera" Mulino Bianco

IMPRONTA ECOLOGICA: 3 m^2

Pranzo

1 Porzione di pizza Margherita
• Ortaggi misti crudi

IMPRONTA ECOLOGICA: 13 m^2

Spuntino

1 Vasetto di yogurt magro

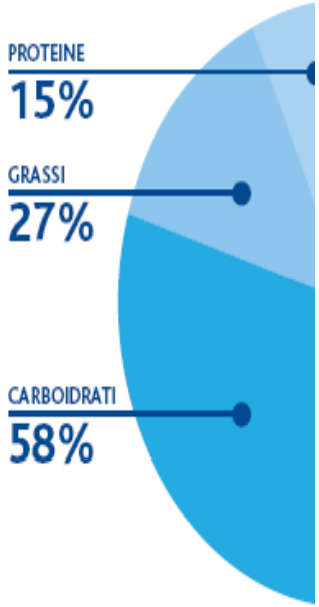
IMPRONTA ECOLOGICA: 2 m^2

Cena

1 Porzione di minestra di "Risoni" Barilla e piselli
1 Porzione di carpaccio di manzo con scaglie di parmigiano, pomodorini e rucola
3 Fette "Pan Bauletto Integrale" Mulino Bianco

IMPRONTA ECOLOGICA: 16 m^2

kcal tot.: 2.270



Barilla
The Italian Food Company. Since 1877.

LE RICETTE DELLA DOPPIA PIRAMIDE

PENNE POMODORO E BASILICO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

340 g Penne Rigate Barilla
500 g pomodori pelati
½ cipolla
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
10 foglie di basilico
Sale q.b. • Pepe q.b.

PREPARAZIONE

Soffriggere la cipolla tritata nell'olio, aggiungere i pomodori pelati e fare sobbollire per 20 minuti circa. Aggiungere le foglie di basilico spezzettate, aggiustare di sale e pepe. Cuocere le Penne Rigate Barilla in abbondante acqua salata, scolare al dente, aggiungere alla salsa e servire.

Tempo di preparazione: 30'
Difficoltà: semplice

Valori nutrizionali per porzione:
Kcal 391
Proteine (g) 11
Grassi (g) 6
Carboidrati (g) 74



Impronta Ecologica:
7 m²



Barilla
The Italian Food Company. Since 1877.

LE RICETTE DELLA DOPPIA PIRAMIDE

CARPACCIO DI MANZO CON POMODORINI E RUCOLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

480 g girello di manzo
80 g Parmigiano Reggiano
40 g rucola
500 g pomodorini
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
Sale q.b. • Pepe q.b.

PREPARAZIONE

Tagliare a fette sottilissime il manzo, pulire la rucola e tagliare a scaglie il Parmigiano Reggiano. Tagliare i pomodorini in quattro e servire il carpaccio di manzo, adagiato su un letto di rucola con sopra le scaglie di formaggio, i pomodorini, un filo d'olio e poco sale e pepe.

Tempo di preparazione: 20'
Difficoltà: semplice

Valori nutrizionali per porzione:
Kcal 322
Proteine (g) 34
Grassi (g) 19
Carboidrati (g) 4



Impronta Ecologica:
13 m²



Barilla
The Italian Food Company. Since 1877.



ROMA 5 – 7 novembre 2010

Barilla
The Italian Food Company. Since 1877.