

FRIGO WEEKLY 140

Tendenze



Müller

Nasce Müller Kefir Bianco, al cucchiaino nuova proposta si distingue per essere senza grassi e senza zuccheri aggiunti, ma con tutta l'inconfondibile bontà e cremosità Müller. Contiene, inoltre, Vitamina B12 che supporta il sistema immunitario.

“*Se non siamo in armonia con il flusso della vita nel presente, vuol dire che siamo rimasti fermi nel passato.*”

LOUISE HAY

Rizzoli Emanuelli

Il prodotto emblema della più antica azienda di conserve ittiche, con la sua ricetta segretissima e immutata da quasi 120 anni è il partner ideale per una coccola di gusto. Perfettamente conservate nell'iconico cofanetto di latta dorata, le Alici in Salsa piccante diventano il motivo ispiratore per una cena da preparare con le proprie mani, con un prodotto di alta qualità.



CONSIGLIO ECO Ogni kg di cibo non sprecato corrisponde a 1,76 kg di CO2 non emesse nell'aria.

www.alezionedisostenibilita.it

IL PLANT BASED AIUTA!



Frutta e verdura sono alleati essenziali della salute e andrebbero integrati correttamente nella dieta di tutti i giorni; eppure, il consumo regolare di questi alimenti è un'abitudine che coinvolge ancora pochi italiani: solo 1 su 3 ne mangia circa 3-4 porzioni al giorno. Questo accade più frequentemente al Nord rispetto al centro-sud Italia. Un aiuto a integrare questo tipo di alimenti con maggiore facilità nella dieta quotidiana può essere offerto anche dai prodotti a base vegetale: secondo recenti indagini condotte dal Gruppo Prodotti a Base Vegetale di Unione Italiana Food, 4 italiani su 5 li scelgono perché li considerano sani e 7 su 10 perché gustosi.

Gli italiani sembrano essere ancora lontani dalle linee guida OMS in materia di consumi di frutta e verdura: solo il 7% dei nostri connazionali (di età compresa tra i 18 e i 69 anni) inserisce nella propria dieta quotidiana 5 porzioni di frutta e verdura, ovvero la quantità consigliata dall'OMS, mentre il 52% ne assume solo 1-2 porzioni; il 38% circa 3-4 porzioni e il 3% non ne consuma affatto. E nonostante ci sia una buona disponibilità di frutta e verdura di qualità e a prezzi accessibili nel sud Italia, il consumo è quasi sempre inferiore nelle regioni del centro-sud rispetto a quelle del nord, a eccezione della Sardegna, dove si registra una percentuale fra le più alte della Penisola (14%).

Le regioni sopra la media nazionale sono,

infatti, Liguria, Piemonte, Veneto, la provincia di Trento e la Basilicata che, con il 10% della popolazione che consuma tutte le porzioni raccomandate, si stacca dalle quote delle regioni limitrofe. Tra le aree con la 'maglia nera': Calabria e Campania, ma anche Puglia e Molise. Per sensibilizzare sull'importanza e sui vantaggi di un'alimentazione più ricca di questi alimenti, in occasione della "Giornata mondiale della Salute", il Gruppo Prodotti a Base Vegetale di Unione Italiana Food ha chiesto a due autorevoli esperti: la biologa nutrizionista Lucilla Titta e il tecnologo alimentare Giorgio Donegani, raccomandazioni e consigli su come incrementare nella propria dieta quotidiana il consumo di frutta e verdura, che numerosi studi confermano essere validi alleati

della salute.

Pronti per essere serviti sulle nostre tavole, i prodotti a base vegetale possono rappresentare un'interessante strategia per facilitare l'apporto di questi preziosi nutrienti indispensabili per la nostra dieta giornaliera.

Per Lucilla Titta, biologa nutrizionista: "È dimostrato da numerose evidenze scientifiche che un'alimentazione protettiva per la salute si basi su alimenti di origine vegetale come ortaggi, legumi, cereali e derivati integrali, frutta fresca, frutta a guscio semi oleosi e olii vegetali".

Secondo Giorgio Donegani, Tecnologo alimentare ed Esperto di nutrizione: "Quando si parla di frutta e verdura, basta seguire una semplice regola: mangiarne di tutti i colori".

CiboCi, il cibo intelligente

Antiossidante, antinfiammatorio, purificante, drenante, amico del sistema immunitario, totalmente naturale e con un alto potere saziante.

25 "piantine" da mangiare in una settimana! Intelligenti, vive (sì, vive), tutte naturali, fanno benissimo, hanno un elevato fullness factor e sono pure molto buone. Sono CiboCi, dove Ci sta, appunto, per cibo intelligente, l'alimento funzionale di nuova generazione che non c'era e che è rivoluzionario perché è l'unico che si mangia vivo, mentre è in ancora in crescita. Ed è, quindi, pura energia.

Un po' finger food, un po' appetizer, un po' contorno o spezzafame, è amato da nutrizionisti, coach della salute, personal trainer e chef come lo stellato Pietro Leemann, pioniere dell'alta cucina vegetariana con un approccio olistico.

Una scoperta green tutta italiana, che è un piccolo miracolo naturale, supportata da una ricerca all'avanguardia e portata avanti anche in collaborazione con il Dipartimento di Medicina Traslazionale e Molecolare della Università degli Studi di Brescia e con l'Istituto Sperimentale Spallanzani di Rivolta D'Adda, che hanno riconosciuto un potenziamento significativo dei composti bioattivi generato dall'intercambio tra le due componenti di CiboCi: parte vegetante e matrice.

È buono com'è, dalla teca alla bocca, o con il dressing che si preferisce. Ed è proprio il fatto di mangiarlo "vivo", con tutti i suoi attivi in equilibrio e tutti i suoi metaboliti, che tira fuori un'efficacia rivoluzionaria.

Miglior di un semplice vegetale, libero dalla chimica rispetto a un integratore

Per capire bene perché questa combinazione è meglio del vegetale in sé o di un comune integratore basta mettere a fuoco alcuni elementi:

L'integratore contiene elementi di sintesi chimica;

Il vegetale può essere stato a contatto con agenti contaminanti, CiboCi è puro;

Rispetto a entrambi, solo CiboCi è vivo e in fase di crescita;

L'azione sinergica e polivalente dei fitocomplessi è nulla negli integratori e più alta in CiboCi rispetto a quella di un vegetale;

Rispetto a un integratore i componenti bioattivi vengono assorbiti integralmente e in modo naturale.

