

Fragrante, profumato e friabile, sciapo o leggermente salato, con la mollica soffice e leggera, con la crosta ruvida, spessa e dorata oppure sottile e croccante... per lasciarsi sorprendere e stupire, per accogliere un'energia che viene da lontano.

Farina di grano tenero, di grano duro, di grano saraceno, di segale, d'orzo, d'avena o di mais impastata con acqua, lievito e poco sale... per raccogliere il gusto di una storia recente e passata della tradizione mediterranea

Saperi tramandati, manualità, semplicità, naturalità e genuinità per il benessere e la salute di ogni bambino, di ogni donna, di ogni uomo.

Pane fresco: bontà ed equilibrio per la tua giornata alimentare



ANDID
ASSOCIAZIONE
NAZIONALE
DIETISTI

www.andid.it
info@andid.it



Contenuti scientifici a cura
dell'Associazione Nazionale Dietisti - ANDID
per la **Festa Nazionale del Pane**

Magie di Pane...



Federazione Italiana Panificatori



per la vista, l'olfatto, il gusto e la salute

Una fonte importante di energia

Il pane è una fonte importante di energia a basso costo fornendo dalle 230 alle 290 calorie ogni 100 grammi.

Il suo costituente principale è rappresentato dall'amido (da 40 g a 60 g ogni 100 grammi), una macromolecola composta da svariate catene di glucosio.

Il pane contiene inoltre proteine (circa 8%), acqua (30%) e pochi grassi; sono ben rappresentati anche le vitamine del gruppo B e alcuni minerali (fosforo, potassio e magnesio).

La sua composizione nutrizionale varia soprattutto in relazione al grado di raffinazione delle farine.

Più le farine sono integrali, più il pane risulta ricco in proteine, fibre, sali minerali e vitamine del gruppo B.

Considerate le sue caratteristiche nutrizionali, la sua digeribilità e il suo potere saziante, al pane dovrebbe essere riservato un ruolo primario nell'alimentazione quotidiana; la sua presenza è quindi auspicabile in tutti i pasti, dalla colazione alla cena.

Il consumo abituale di pane contribuisce infatti al mantenimento di uno stile alimentare equilibrato, considerato che almeno il 50-55% delle calorie totali giornaliere dovrebbe essere fornito dai carboidrati, il 10-15% dalle proteine e il 30-35% dai grassi.

Pane... complicità, gusto e piacere in ogni pasto

Ore 7.00: sveglia!

Una fetta di pane tostato spalmata con un po' di marmellata, una tazza di latte, un frutto di stagione e quattro chiacchiere rappresentano una combinazione gustosa e nutriente per affrontare la nuova giornata con brio ed energia.

Ore 10.30: una pausa!

A metà mattina, oppure prima di andare in ufficio o a scuola, fermati in panetteria: un panino stuzzicante con le olive, le noci o le uvette o un pezzettino di focaccia ben si associano ad una pausa sfiziosa ma leggera!

Ore 13.00: pranzo in compagnia!

Per un intervallo saporito e pieno di salute, in famiglia, con gli amici o con i colleghi di lavoro, aggiungi sempre a sobrietà e semplicità almeno una fetta di buon pane!

Ore 16.30: fai merenda!

Fra riti e amici, dolce o salata, in casa, a scuola o in giardino, la merenda di metà pomeriggio rappresenta da sempre una pausa piacevole e stuzzicante per conferire maggiore equilibrio alla giornata alimentare.

Una fetta di pane con olio e qualche granello di sale, olio e pomodoro, oppure un panino piccolo con poca marmellata o crema spalmabile, accompagnata da un frutto di stagione potranno soddisfare il palato regalando leggerezza e buonumore!

Ore 20.00: cena insieme!

Un momento di scambio e di intimità familiare unico, attorno alla tavola. Un primo piatto o un secondo leggeri, accompagnati da verdura di stagione e da una porzione di frutta, costituiscono per grandi e piccini, una cena sana ed equilibrata...non dimenticate però il pane e incantate tutti depositando con stile, al centro del tavolo, un cestino di pane rigorosamente "vero"!