

MA CHE BONTA'



IL PANE INTEGRALE

Il pane è un prodotto alimentare ottenuto dalla cottura al forno di un impasto a base di farina di frumento o altri cereali uniti ad acqua e lievito.

Può contenere anche altri ingredienti come latte, spezie, sale, semi ed altro.

Il pane integrale è un alimento molto antico, ha origini più vecchie di quelle del pane preparato con farina bianca.

Il migliore è appunto quello prodotto a partire dalla farina integrale, ottenuta dalla macinazione e dallo schiacciamento del seme intero (CARIOSSIDE) del frumento tenero (TRITICUM AESTIVUM).



Il termine "INTEGRALE" si riferisce al fatto che vengono utilizzate tutte le componenti del seme, mentre la farina bianca viene ottenuta solo dal cuore del seme tramite raffinazione.

In commercio oltre a quello di frumento, si trovano altri tipi di pane integrale come quello di avena, di farro, di segale ecc..



ASPETTI DIETETICI E SALUTARI

PROPRIETA' NUTRITIVE DEL PANE INTEGRALE:

Una fetta media di pane (50gr) apporta circa 123Kcal, il 70% delle quali dovute ai carboidrati complessi, e fornisce:

- ✓ il doppio della fibra alimentare contenuta nel pane bianco utile a :
 - ◆ favorire e regolare il transito intestinale,
 - ◆ abbassare l'indice glicemico del pane e del pasto,
 - ◆ ridurre l'assorbimento dei grassi e del colesterolo,
 - ◆ aumenta il senso di sazietà.
- ✓ Ferro per il 16% e Fosforo per il 13% del fabbisogno giornaliero.
- ✓ Selenio circa il 40% del quantitativo giornaliero raccomandato ,fondamentale per il corretto funzionamento della tiroide e per la protezione nei confronti delle malattie cardiovascolari.
- ✓ Una buona quota di vitamine del gruppo B essenziali per il metabolismo di tutti i nutrienti, per l'accrescimento e per il corretto funzionamento del sistema nervoso.



INFORMAZIONI:

- Il contenuto proteico del pane è di medio valore biologico. Il profilo amminoacidico, di per sè incompleto, ma può essere completato associandolo ai legumi.
- Circa l'80% delle vitamine e dei minerali vengono persi attraverso il processo di raffinazione (pane bianco).
- Per soddisfare il fabbisogno di tutti gli oligoelementi è bene associare il consumo di prodotti integrali con quello di frutta e verdura.

RICETTA ANTISPRECO



PANZANELLA INTEGRALE:

Per 4 persone:

200 gr di pane integrale rafferma,

2 grandi pomodori maturi oppure in alternativa 8/10 pomodori ciliegino,

1 cetriolo,

1 cipolla rossa,

12/15 foglie di basilico fresco,

3 cucchiaini di aceto di vino bianco,

olio extra vergine di oliva,

sale e pepe.

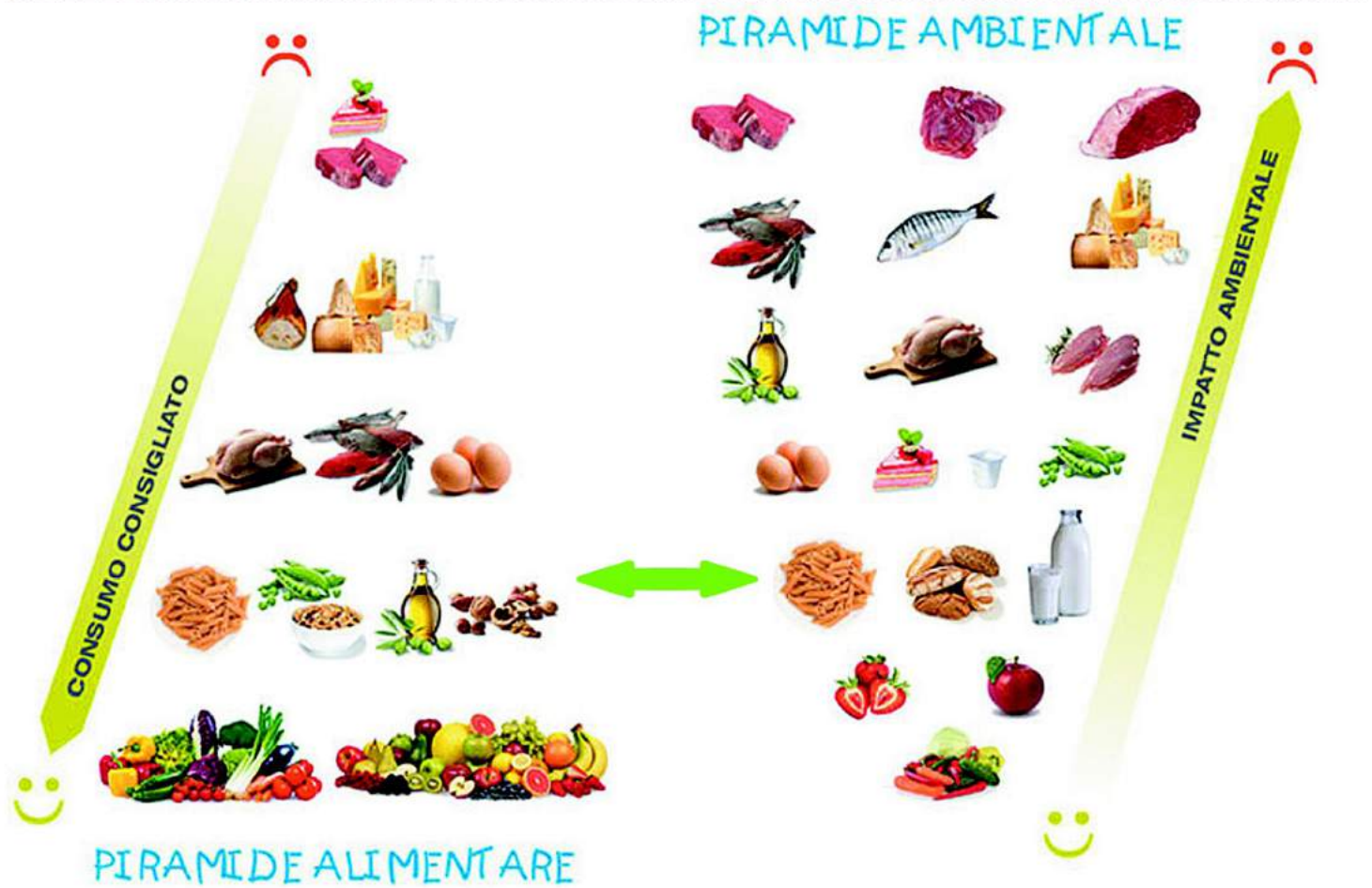
Affettare in maniera sottile la cipolla rossa e metterla in ammollo per circa due ore in una ciotola con acqua e aceto. Lavare i pomodori e tagliarli a tocchetti privandoli dei semi. Prendere il pane integrale, eliminare la crosta e bagnarlo in acqua e aceto, senza inzupparlo eccessivamente.

Quando il pane sarà ammorbidito, strizzarlo, spezzettarlo grossolanamente con le mani e metterlo in un'insalatiera capiente. Trascorse le due ore di ammollo scolare la cipolla rossa ed unirla all'insalata. Aggiungere quindi i pomodori, il cetriolo e le foglie di basilico. Dopo aver mescolato bene tutti gli ingredienti condire con olio extra vergine di oliva e poco aceto. Aggiustare di sale e pepe e mescolare nuovamente. Farla risposare in frigo almeno un'ora così che i sapori possano amalgamarsi tra loro. Tirare fuori dal frigo 20/30 minuti prima di servire in modo che la panzanella torni a temperatura ambiente.

LO SAPEVI CHE...

FATTI FURBO...OCCHIO AL COLORE!

Il vero pane integrale, ovvero quello fatto solo ed esclusivamente con farina integrale, si presenta di colore scuro ed omogeneo a differenza del "falso integrale" ottenuto mescolando farina bianca (raffinata) e crusca che si presenta di colore chiaro con puntini scuri.



MEGLIO BIOLOGICO:

Nella produzione del pane integrale vengono utilizzate farine provenienti dalla macinazione dell'intera cariosside. Dato che nella parte esterna del seme si possono depositare sostanze chimiche usate nelle coltivazioni dei cereali, è bene preferire quei prodotti ottenuti con farine da agricoltura biologica.



Comune
di
Spoleto



B+ COOPERATIVA
SOCIALE



SERVIZIO CIVILE NAZIONALE



EMAS

ELABORAZIONE CONTENUTI: Servizio Dietetico del Comune di Spoleto, Dietista Elena Foglia e volontarie nell'ambito del progetto Servizio Civile "Ma che bontà" anno 2016.

PROGETTAZIONE E GRAFICA: Cooperativa Sociale B+