

SALE
-50%

***INDICAZIONI E CONSIGLI UTILI PER UN USO CORRETTO
NELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE!***



SOMMARIO



Perché ridurre il consumo di sale?	pag. 4
Il sale? Meno è meglio	pag. 6
Le principali fonti di sale	pag. 8
Come ridurre il sale aggiunto: i validi alleati in cucina	pag. 9
Il sale nelle etichette dei prodotti confezionati	pag. 10
Meno sale ma iodato	pag. 11
Sale bianco o sali colorati?	pag. 12

**OCCHIO
al sale nascosto!**





False credenze sul sale

pag.13

10 regole per una vita ... "meno salata"

pag.14

- Sale + Erbe aromatiche: le nostre ricette

pag.15

Per saperne di più

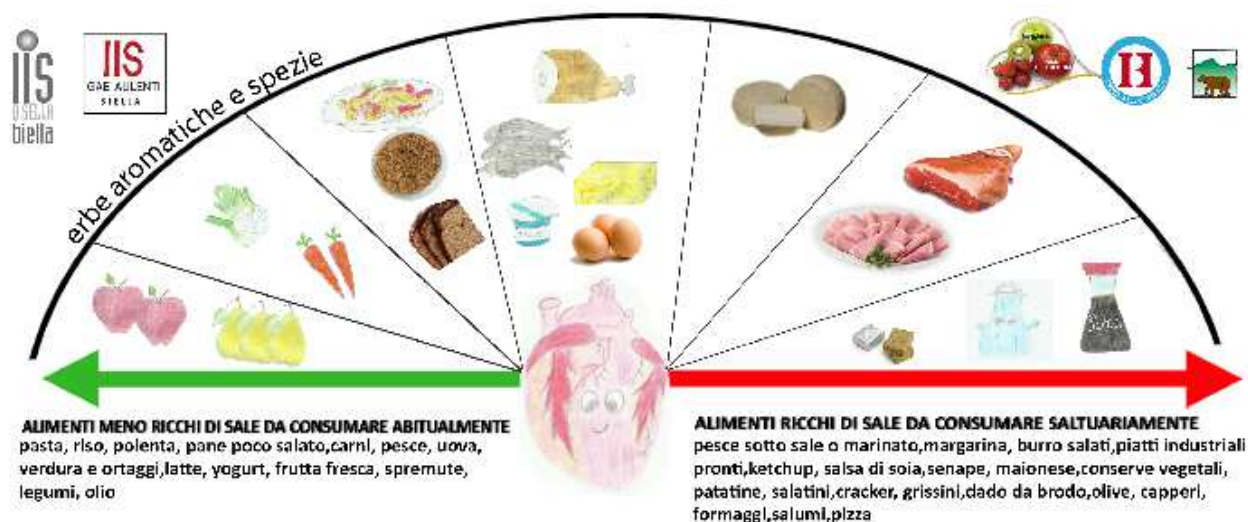
pag.19



PERCHE' RIDURRE IL CONSUMO DI SALE?

Un consumo abbondante di sale, come quello attuale degli italiani, favorisce l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, un fattore di rischio importantissimo per molte malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni, oltre che per l'ictus cerebrale.

I risultati di diversi studi epidemiologici, osservazionali e trials clinici hanno evidenziato la relazione causale e hanno portato l'Organizzazione Mondiale della Sanità a raccomandare un consumo giornaliero di sale da cucina **inferiore ai 5 g al giorno** (all'incirca quello contenuto in un cucchiaino da tè) che corrispondono circa a 2 g di sodio.



La riduzione del sale nell'alimentazione è una priorità dell'OMS e dell'Unione Europea nell'ambito delle strategie di prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili, nonché uno dei obiettivi perseguiti dal Ministero della Salute con il programma "Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari".

A livello casalingo anche il consumatore può farsi parte attiva e utilizzare le semplici strategie suggerite in questo opuscolo per ottenere grandi vantaggi di salute.

Nel tentativo di ottenere questa riduzione un'arma importante è rappresentata dal rendere il consumatore consapevole di quanto sale sia realmente presente, in forma più o meno nascosta, nei prodotti che consuma giornalmente, soprattutto in quelli trasformati.

Proprio per queste ragioni l'attuale regolamento UE (Unione Europea) sull'etichettatura dei prodotti alimentari ha reso obbligatorio riportare nelle informazioni nutrizionali anche la quantità di sale in essi contenuta sia per 100 g di prodotto, sia, più importante ancora, per unità di consumo.

Cambiare dall'oggi al domani le proprie abitudini alimentari non è facile. Abituarsi gradualmente al consumo di cibi meno "salati" è invece più semplice: si può partire da obiettivi minimi per raggiungere con il tempo traguardi che richiedono impegno via via maggiore.

I ragazzi dell'Istituto Gae Aulenti di Biella hanno creato per Voi alcune ricette con "meno sale" ma senza dimenticare il piacere del "gusto" utilizzando erbe aromatiche e spezie che ognuno di noi può coltivare anche sul proprio balcone di casa.

Il Direttore del S.I.A.N.-Dietologia
Dott. Michelangelo Valenti



WASH SETTIMANA MONDIALE 2020

Più salute con meno sale ... e meno zuccheri

Il pane è buono...
però chiedi quello meno salato

Bevi tanta acqua, le BEVANDE ZUCCHERATE non sono necessarie:
le Linee Guida ne raccomandano un consumo OCCASIONALE.

Per il sale e per gli zuccheri leggi l'etichetta: ti aiuterà a fare la scelta migliore

RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO

Come considerare i valori riportati in etichetta?	
SALE	
ALTO	superiore a 1-1,2 g /100g
MEDIO	da 0,3 a 1-1,2 g /100g
BASSO	inferiore a 0,3 g /100g

N.B. 1 grammo di sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale

www.sinu.it
www.worldactiononsalt.com

Le dietiste : *Chiara Torelli, Valentina Savini*

IL SALE? MENO È MEGLIO

La recente revisione delle Linee Guida per una sana alimentazione (2018) sottolinea, nuovamente, l'importanza della riduzione del sale.

In passato la nostra sopravvivenza dipendeva dal sale, capace di conservare gli alimenti sottraendo acqua ai loro tessuti e rendendo in questo modo difficile la vita ai batteri a causa del deterioramento.



Oggi questa sua funzione è stata sostituita dalle basse temperature dei più comuni elettrodomestici presenti ormai in tutte le abitazioni, perciò l'unica funzione del sale è quella di "insaporitore".

Sia il sapore, sia gli effetti sulla salute del comune sale (cloruro di sodio) sono legati principalmente al sodio. **Ogni grammo di sale contiene circa 0.4 g di sodio.**

Prima di scuotere vigorosamente la saliera però, dovremmo domandarci: di quanto sale il nostro organismo ha bisogno?

In condizioni fisiologiche il fabbisogno è compreso tra **0.25-1.5 g** di sale al giorno corrispondente alla **punta di un cucchiaino !!**

Il fabbisogno reale di questo minerale è talmente basso che non avremmo alcuna necessità di aggiungerne ai cibi che consumiamo, in quanto il sodio già contenuto in natura negli alimenti è sufficiente a coprire le necessità dell'organismo.

Il resto è superfluo e potenzialmente dannoso.

Ogni giorno l'adulto italiano medio ingerisce **circa 9 g** di sale, una **quantità quasi dieci volte superiore** al necessario !!



Leggendo quest'affermazione molti di noi saranno guidati dal pensiero dicotomico - del tutto o niente- che ci mette davanti a un bivio: o continuare a consumare il sale come si è sempre fatto, nonostante il suo eccesso sia dannoso e predisponente a molte patologie, oppure volerlo eliminare completamente per assicurarsi i benefici che questa scelta determina.

In campo alimentare però le scelte drastiche, che sovvertono le proprie abitudini dall'oggi al domani, sono sempre fallimentari: per cambiare le proprie abitudini in modo duraturo bisogna affrontare il cambiamento poco alla volta per potercisi abituare e farlo proprio.

A tal proposito, **le Linee Guida** consigliano un consumo di sale per la popolazione italiana adulta **inferiore a 5 g al giorno**, quantità ben superiore al fabbisogno ma che rappresenta un compromesso tra soddisfazione del gusto e prevenzione dei rischi.

Negli anziani l'attenzione al consumo di sale è ancora più bassa con quantitativi che non devono superare i 4 g al giorno.

Nell'età evolutiva tale quantità è ancora inferiore e varia in funzione dell'età: ai **lattanti** non va aggiunto sale ai cibi, per poi concederne una piccola quantità da circa 2 g ad un anno di età e 5 g negli adolescenti come nell'adulto.

LE PRINCIPALI FONTI DI SALE

- **SALE AGGIUNTO** in maniera discrezionale nella cucina casalinga o a tavola che corrisponde a circa il **35%** della quota che assumiamo;
- **SALE CONTENUTO NEI PRODOTTI TRASFORMATI e/o CONSERVATI** artigianali e industriali, tra cui pane e prodotti da forno (**50%**);
- **SODIO CONTENUTO ALLO STATO NATURALE NEGLI ALIMENTI**—frutta, verdura, carne, pesce, latte ecc..- (**15%**).

Quindi in larga parte, il sale che assumiamo è quello che aggiungiamo in cucina (quando cuociamo la pasta o condiamo un'insalata) o in tavola (quando ne aggiungiamo alle pietanze che spesso sono già state salate in cottura) e quello dei prodotti trasformati, artigianali e industriali.



COME RIDURRE IL SALE AGGIUNTO: I VALIDI ALLEATI IN CUCINA

La riduzione graduale del consumo di sale migliora la nostra sensibilità gustativa consentendoci di apprezzare cibi poco salati.

Aggiungere meno sale ad una ricetta è veramente semplice: pasta o riso possono essere cotti in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) possono essere preparati o cucinati con meno sale o addirittura senza e poi... conditi con una spruzzata di **limone** oppure con **erbe aromatiche** (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio, finocchietto ecc..) o con le **spezie** (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry ecc..).



Se proprio trovate il menù insipido è sempre meglio poter decidere di aggiungere un pizzico di sale, che sia iodato, ma almeno sarà una vostra scelta.

In poco tempo vi accorgerete come è facile dire: per favore in tavola solo olio e aceto, il sale non mi serve più.

***SE SEMPRE PIU' PERSONE SCEGLIERANNO CIBI POCO SALATI,
ANCHE L'OFFERTA DELLA RISTORAZIONE FUORI CASA
(soprattutto quella scolastica)
SI ADEGUERA', CON VANTAGGI PER TUTTI!***



IL SALE NELLE ETICHETTE DEI PRODOTTI CONFEZIONATI

Una buona alimentazione inizia dal momento in cui si sceglie/acquista un prodotto: in questo senso il momento della spesa riveste un'importanza cruciale.

L'etichetta alimentare è la modalità con cui un produttore presenta un alimento e, allo stesso tempo, rappresenta uno strumento di tutela del consumatore perché contiene informazioni utili sulle diverse caratteristiche di un prodotto e quindi può essere un valido aiuto per orientare verso scelte consapevoli.

Prendere coscienza delle informazioni fornite dalle etichette nutrizionali può migliorare l'abilità nell'acquisto di cibi sani.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER			
	100g	per unità di consumo (conf. 40g)	% AR* per unità di consumo
Energia	2142kJ/512kcal	859kJ/205kcal	10,2%
Grassi	28g	11g	15,7%
di cui acidi grassi saturi	12g	4,8g	24,0%
Carboidrati	61g	25g	9,6%
di cui zuccheri	3,0g	1,2g	1,3%
Fibre	1,8g	0,7g	
Proteine	3,2g	1,3g	2,6%
Sale	3,0g	1,2g	20,0%

*Assunzioni di Riferimento di un adulto medio
8.400 kJ/2.000 kcal

Ogni unità di consumo da 40g contiene

ENERGIA 859kJ 205kcal	GRASSI 11g	GRASSI SATURI 4,8g	ZUCCHERI 1,2g	SALE 1,2g
10,2%*	15,7%*	24,0%*	1,3%*	20,0%*

Energia per 100g: 2142 kJ/512 kcal
*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

Tipologia di prodotto	Contenuto in sodio	Contenuto in sale
Ad alto contenuto in sale	> 0,4-0,5 g/100 g	> 1-1,2 g/100 g
A medio contenuto in sale	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g/100 g
A basso contenuto in sale	< 0,12 g/100 g	< 0,3 g/100 g

MENO SALE MA IODATO

Il sale alimentare è costituito da cloruro di sodio, il quale può essere ricavato dall'acqua di mare (sale marino) oppure estratto dalle miniere derivanti dalla lenta evaporazione di antichi bacini marini (salgemma). Dal sale "grezzo", dopo un procedimento di raffinazione che elimina le impurità si ottiene il "sale raffinato" ("grosso" e "fino") contenente solo cloruro di sodio.

Poiché nel nostro Paese i livelli di assunzione di iodio sono insufficienti e un discreto numero di persone soffre di gozzo, le autorità sanitarie hanno scelto il sale come veicolo per aumentare le quantità di iodio della dieta. E' pertanto disponibile in commercio sale iodato (sia "fino" sia "grosso"), cioè qualunque sale da cucina a cui è stato aggiunto iodio sotto forma di ioduro e/o iodato di potassio, in quantità adeguata alla copertura dei fabbisogni di iodio.

Il sale iodato non deve essere confuso con il "sale marino" o il "sale integrale" o altri sali poiché il loro contenuto di iodio è trascurabile.

Il sale iodato non è un prodotto dietetico destinato a particolari categorie di individui, ma un alimento che deve diventare di uso corrente per tutta la popolazione, raccomandato sia dall'Organizzazione Mondiale della Sanità sia dal Ministero della Salute.

Il sale iodato ha lo stesso sapore e le stesse caratteristiche del sale comune, può e deve essere utilizzato in tutte le età e in tutte le condizioni fisiologiche in sostituzione del sale normale, fatto salvo tutto quanto detto sulla moderazione e sulla necessità di riduzione del consumo di sale.

Tutti possono far uso di sale arricchito di iodio, soltanto nel caso di specifiche patologie della tiroide (ipertiroidismo, forme tumorali, noduli, tiroiditi) è bene chiedere il parere di un medico.



Il consumatore deve essere consapevole che la necessità di aumentare il consumo di iodio non deve essere tradotta in un'aumentata assunzione di sale bensì nella raccomandazione

"meno sale, ma iodato".

SALE BIANCO O SALI COLORATI?

Per la legislazione italiana si può definire "sale" solo un prodotto composto almeno per il 97% da cloruro di sodio.

Negli ultimi anni sono comparsi in commercio sali, a volte colorati, provenienti da vari paesi del mondo: il **sale blu di Persia**, quello **rosa dell'Himalaya**, il **sale rosso delle Hawaii**, il **sale nero di Cipro**, il **sale grigio di Bretagna** e altri sali, cosiddetti grezzi o integrali.

Il colore di questi sali deriva dai residui minerali tipici delle aree di estrazione e, anche se ad essi viene talvolta attribuita un'accezione salutistica non bisogna trascurare che tutti questi sali sono una fonte di sodio, per cui vale sempre la regola della moderazione di consumo.



La presenza di tracce di minerali non li rende più salutari, è una presenza rilevante ai soli fini del colore, ma trascurabile per la salute.

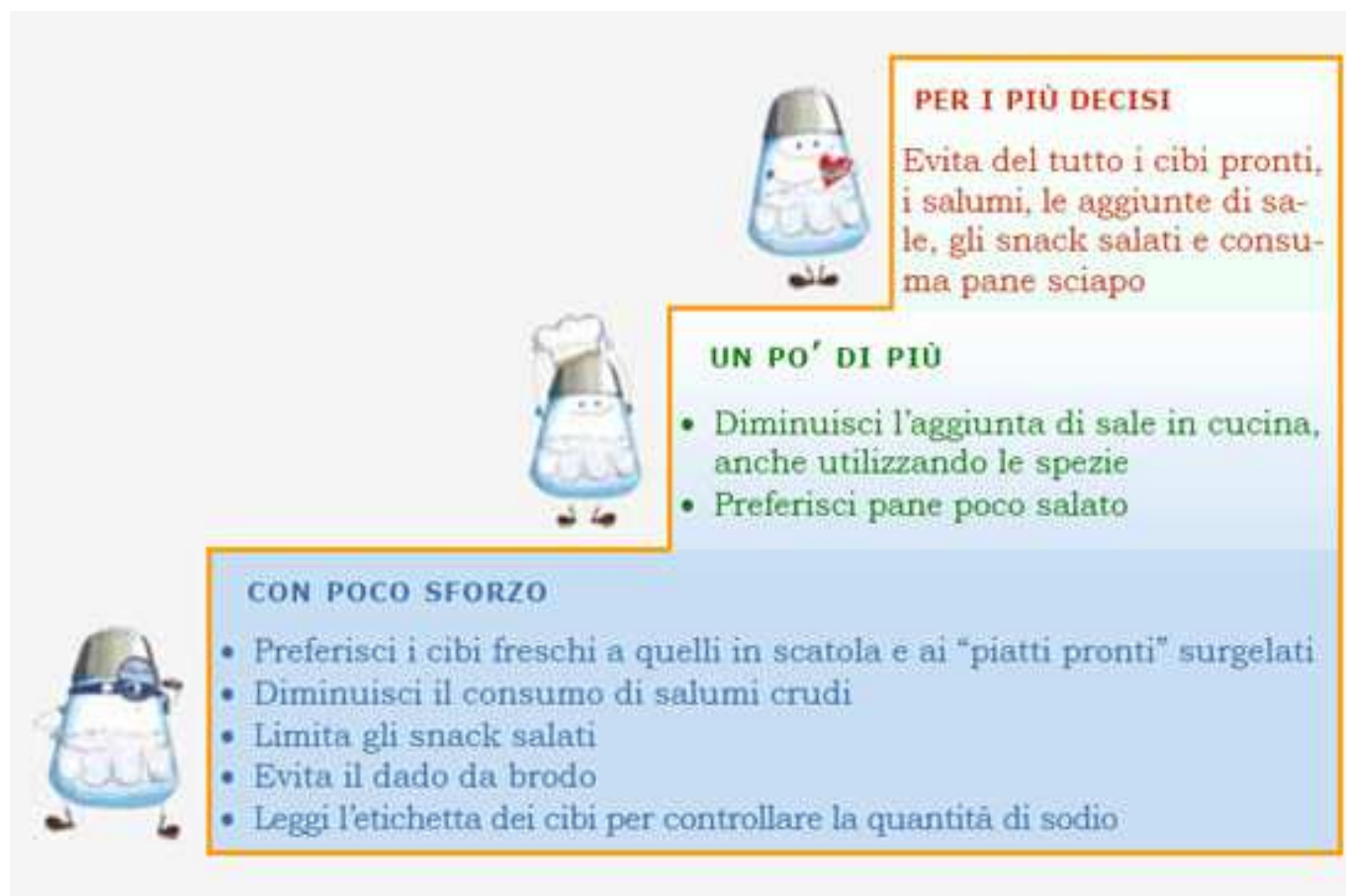
Questo vale in particolare per lo iodio: è presente naturalmente nel sale (anche marino, anche integrale) solo in tracce, irrilevanti al fine della copertura del fabbisogno, che solo l'uso del sale iodato può assicurare.

Stesso discorso vale per i sali aromatizzati con erbe e spezie o per il sale marino integrale, che si differenzia da quello commerciale perché sottoposto a processi estrattivi più blandi.



FALSE CREDENZE SUL SALE

1. **Non è vero che al posto del sale iodato si possa usare il sale marino integrale** (non raffinato): contiene iodio ma in quantità trascurabili.
2. **Non è vero che il sale sia un alleato per facilitare l'approccio del bambino a nuovi alimenti o per stimolare il suo appetito; il sale è dannoso per la salute presente e futura del bambino.**
3. **Non è vero che possiamo usare tanto sale dietetico quanto ne vogliamo;** è bene sempre che il suo uso sia effettuato sotto controllo medico.
4. **Non è vero che nei prodotti artigianali ci sia sistematicamente meno sale;** può essercene tanto soprattutto in quelli che prevedono sistemi di conservazione tradizionali. Meglio sempre guardare l'etichetta.
5. **Non è vero che spezie ed erbe aromatiche siano fonte significativa di vitamine e minerali;** le quantità che ne consumiamo sono talmente piccole che anche i micronutrienti che assumiamo con esse sono irrilevanti.



The infographic features three cartoon salt shakers of different sizes, each associated with a box of advice. The largest shaker at the top right is labeled 'PER I PIÙ DECISI'. The medium shaker in the middle is labeled 'UN PO' DI PIÙ'. The smallest shaker at the bottom left is labeled 'CON POCO SFORZO'.

PER I PIÙ DECISI

Evita del tutto i cibi pronti, i salumi, le aggiunte di sale, gli snack salati e consuma pane sciapo

UN PO' DI PIÙ

- Diminuisce l'aggiunta di sale in cucina, anche utilizzando le spezie
- Preferisci pane poco salato

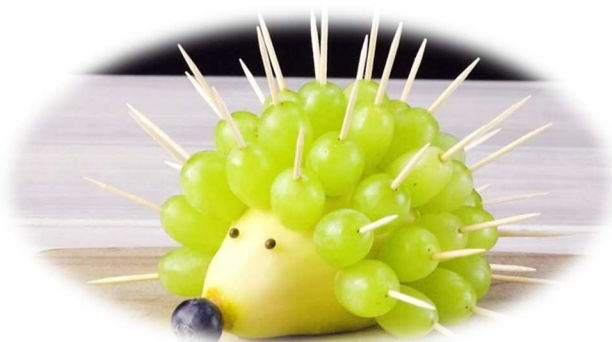
CON POCO SFORZO

- Preferisci i cibi freschi a quelli in scatola e ai "piatti pronti" surgelati
- Diminuisce il consumo di salumi crudi
- Limita gli snack salati
- Evita il dado da brodo
- Leggi l'etichetta dei cibi per controllare la quantità di sodio



10 REGOLE PER UNA VITA ... "MENO SALATA"

1. Quando fai la spesa, acquista alimenti poco salati: **controlla sempre le etichette**, anche delle acque minerali
2. **Limita l'uso di condimenti** contenenti sodio (dado per brodo, salsa di soia, senape, ketchup ecc..)
3. Riscopri il piacere di una buona cucina e **riduci il consumo di piatti industriali**, sughi già pronti e di cibi in scatola
4. Insaporisci i cibi con **erbe aromatiche fresche, spezie** o usando **limone e aceto**
5. Aggiungi gradualmente meno **sale** e sempre **IODATO** alle tue ricette, facendo sì che la famiglia si abitui piano piano
6. A tavola, metti solo olio e aceto: sarà più facile **non aggiungere sale** ai piatti già cucinati!
7. **Non aggiungere sale nelle pappe dei tuoi bambini** almeno per tutto il primo anno di vita e abituali ad apprezzare cibi poco salati
8. Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio e contengono naturalmente le piccole quantità di sale necessarie alla nostra salute. **Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati**
9. Durante gli **spuntini**, **frutta** e spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati; se vuoi un panino puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale
10. **Nell'attività sportiva** leggera reintegra con la semplice **acqua** i liquidi perduti attraverso la sudorazione





- SALE + ERBE AROMATICHE: le nostre ricette

Cestini di pasta brisée al timo e mousse di robiola

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:

- ♦ farina integrale g 100;
- ♦ burro g 50;
- ♦ acqua fredda ml 30;
- ♦ timo fresco g 10;

Per la mousse:

- ♦ robiola g 150;
- ♦ pomodorini g 100;
- ♦ olio evo ml 20.



Procedimento:

Impastare gli ingredienti per la pasta senza lavorarla troppo, lasciarla riposare per 15 minuti. Stendere la pasta ad uno spessore di circa 3 mm, ritagliare 12 dischi di cm 4 di diametro, disporli sul rovescio degli stampini da tartellette e cuocerli in forno a 180° per 6-7 minuti, sfornarli e lasciarli raffreddare.

Tagliare in 4 i pomodorini, disporli su una placca da forno condire con un filo d'olio e infornare a 90° per 1 ora.

Condire la robiola con un filo d'olio e mescolare per renderla cremosa.

Riempire i cestini con la mousse e completare con uno spicchio di pomodoro confit.



Il pane di patate

Ingredienti per 4 persone:

- ♦ Farina integrale g 200;
- ♦ acqua ml 120;
- ♦ fiocchi di patate g 20;
- ♦ olio evo ml 10;
- ♦ lievito di birra g 5;
- ♦ finocchietto fresco g 40.



Procedimento:

Reidratate i fiocchi di patate con 20ml di acqua. Impastare tutti gli altri ingredienti e lasciare riposare per 15 minuti, creare delle piccole pagnottelle e farle lievitare in luogo tiepido per almeno 1 ora. Infornare a 180° per 15 minuti inserendo nel forno un contenitore con acqua per conferire umidità durante la cottura. Sfornare e lasciare intiepidire.

Blinis di grano saraceno e pepe nero con hummus di ceci e barbabietole, semi di papavero e sesamo

Ingredienti per 25 pezzi:

Per i blinis:

- ♦ farina 0 g 200;
- ♦ farina di grano saraceno g 60;
- ♦ latte ml 500;
- ♦ tuorli d'uovo n°3;
- ♦ lievito di birra g 10;
- ♦ burro g 130;
- ♦ zucchero g 5;



Procedimento:

Per i blinis: versare il lievito in una ciotola, incorporare mezzo cucchiaino di zucchero, aggiungere 3 cucchiaini di acqua tiepida e mettere la ciotola in una casseruola piena di acqua tiepida. Coprire con un canovaccio e lasciare riposare il composto per 20 minuti. Mescolare in un'altra ciotola abbastanza capiente e dai bordi alti i tuorli con le due farine setacciate, unire il lievito e mescolare.

Far intiepidire il latte e incorporarlo al composto mescolando per ottenere una pastella liscia e omogenea, farla lievitare per due ore a temperatura ambiente: il composto crescerà notevolmente.

Mettere sul fuoco una padellina antiaderente di 4 cm di diametro, imburrarla leggermente e versare un cucchiaino di pastella. Far cuocere 2 minuti e quando il blinis tenderà a staccarsi dalla padellina girarlo e farlo cuocere dall'altro lato.

Procedere fino a esaurire la pastella, avendo l'accortezza di pulire il fondo della padellina e di aggiungere sempre un pezzettino di burro.



Per l'hummus:

- ♦ ceci precotti g 850;
- ♦ cipolla rossa g 100;
- ♦ semi di sesamo g 25;
- ♦ barbabietola cotta g 250;
- ♦ cumino g 3;
- ♦ prezzemolo g 10;
- ♦ succo di limone q.b.;
- ♦ olio evo q.b.; acqua q.b.;
- ♦ semi di papavero q.b. .



Procedimento:

Procedere preparando la tahina: versare i semi di sesamo in una padellina antiaderente e tostarli a fuoco dolce per 2-3 minuti. Poi trasferirli nel mortaio e pestare i semi di sesamo tostati. Aggiungere un po' di acqua.

Mettere tutti gli altri ingredienti (ceci, cipolla, barbabietola cotta, prezzemolo, cumino, succo di limone) nel cutter tranne l'acqua e l'olio e frullate bene.

Unire l'olio, l'acqua e la tahina per donare all'hummus la giusta consistenza e cremosità.

Formare delle quenelle con l'hummus, adagiarle sui blinis e cospargerle con i semi di papavero.



Pane di zucca speziato

Ingredienti per 25 pezzi:

- ♦ Farina 00 g 450;
- ♦ polpa di zucca g 750;
- ♦ zucchero semolato g 300;
- ♦ chiodi di garofano g 3;
- ♦ burro g 100;
- ♦ uova n° 5;
- ♦ uva sultanina g 70;
- ♦ cardamomo g 5;
- ♦ cannella in polvere g 3;
- ♦ lievito n°1 bustina.



Procedimento:

Fare rinvenire l'uva sultanina in acqua tiepida per 20 minuti.

Tagliare la zucca a fette di 2 cm circa di spessore e metterla su una teglia imburrata. Mettere la placca nel forno già caldo a 180° e cuocere la zucca per 15 minuti e successivamente passarla con il passaverdura.

Pestare nel mortaio i chiodi di garofano, i semi di cardamomo riducendoli in polvere e mescolarli in una terrina con 80g di farina, la cannella e il lievito.

Sbattere le uova in una terrina a parte e aggiungerci il passato di zucca, l'uva sultanina, lo zucchero e il burro.

Unire, mescolare e amalgamare bene i composti ottenuti aggiungendo la farina rimasta.

Distribuire il composto in stampi da plumcake foderati con carta da forno, lasciarli lievitare per circa 1 ora e cuocere il pane nel forno già caldo a 180° per circa 1 ora.

Panini semidolci con zucchine alla menta e mozzarella di Bufala

Ingredienti per 4 persone:

Per il pane:

- ♦ farina integrale g 200;
- ♦ latte ml 20;
- ♦ burro morbido g 20;
- ♦ uovo n°1;
- ♦ lievito di birra g 8;
- ♦ zucchero g 5.

Per la farcitura:

- ♦ zucchine g 100;
- ♦ mozzarella di Bufala g 100;
- ♦ foglie di menta fresca.



Procedimento:

Impastare gli ingredienti per il pane e lasciare riposare per 10 minuti.

Grattugiare le zucchine e condirle con la menta tritata.

Tagliare a cubetti la mozzarella, dividere l'impasto del pane in 12 pezzi, farcirne ognuno con un cubetto di mozzarella e una parte di zucchine, chiudere i panini e disporli su una placca da forno.

Lasciare lievitare i panini in luogo tiepido per almeno 1 ore, infornare a 180° per 15 minuti inserendo nel forno un contenitore con acqua per conferire umidità durante la cottura.

Sfornare e lasciare intiepidire.



PER SAPERNE DI PIU'

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/prevenzione/guadagnare-salute-piemonte>

<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/prevenzione/meno-sale-salute-sale>

<https://sinu.it/meno-sale-piu-salute/>

Mina Novello - Il sale, oro bianco - Rivista Biellese periodico trimestrale, Ottobre 2020





*Nell'antichità era un bene raro e di lusso.
In cucina è essenziale per la conservazione dei cibi.
Oggi le varietà colorate e speziate si moltiplicano
ma se ne consiglia un consumo moderato.*

Realizzato da S.I.A.N. e Dietologia-ASLBI
Direttore Dr.M.Valenti

D.Cum, G.Fugazzotto, A. Guggino, C.Lanza,
F.Monteferrario, V.Novara, P. Pagliarin,
V.Savini, C.Torelli, B.Zulberti

Hanno collaborato:

I.I.S. Gae Aulenti Indirizzo Agrario
I.I.S. Gae Aulenti Indirizzo Alberghiero
I.T.I.S. Q. Sella

