

nel piatto | nel bicchiere | gusturismo | protagonisti | aziende e prodotti | regionando | nel mondo | food economy | cultura e società

newsfood.com
Nutrimento e Nutri-Mente

Salone Leader Mondiale degli Alimenti Biologici

NEL PIATTO | NEL BICCHIERE | GUSTURISMO | PROTAGONISTI | AZIENDE E PRODOTTI | REGIONANDO | NEL MONDO | FOOD ECONOMY | CULTURA E SOCIETÀ

Gazzetta Normativa Alimentare Web | Ricevi la newsletter del tecnologo alimentare Alfredo Clerici

Sigep, convegno "La Farina: sana energia per la buona tavola"

Un tavolo molto eterogeneo, quindi, che ha voluto far chiarezza su aspetti che rivestono una rilevanza particolare per i consumatori, come le proprietà salutistiche e nutritive delle farine, ma anche

febbraio 03, 2016 | [inserisci un commento](#)



Un tavolo molto eterogeneo, quindi, che ha voluto far chiarezza su aspetti che rivestono una rilevanza particolare per i consumatori, come le proprietà salutistiche e nutritive delle farine, ma anche richiamare l'attenzione sull'importanza della comunicazione per una corretta e indispensabile informazione.

Oggi, infatti, il web può essere una grande ricchezza se usato bene, ma anche una causa di disinformazione se usato male. Alcune notizie, in particolare, possono provocare forti ondate emotive che si propagano velocemente nei social network, dove il ritmo delle conversazioni incoraggia la superficialità delle opinioni, lo scontro tra fazioni, il "linciaggio" attraverso commenti violenti.

In questo contesto demonizzare intere categorie di persone o prodotti diventa molto facile, perché privo di adeguato contraddittorio e approfondimento.

"Inoltre per il noto fenomeno chiamato bias di conferma - aggiunge Flavia Rubino, Digital marketer, Founder di Your Brand Camp - tutti noi tendiamo a ricercare, selezionare e interpretare le informazioni a nostra disposizione in modo da attribuire maggiore credibilità a quelle che confermano le nostre convinzioni, e viceversa sottovalutare le informazioni che le contraddicono. Accade soprattutto nelle materie più sensibili, che implicano un forte coinvolgimento personale, che hanno un impatto sulla vita e sulla salute: il cibo è sicuramente tra queste."

GUSTURISMO

febbraio 03, 2016
San Valentino: Le proposte esclusive dell'Hotel Principe di Savoia

febbraio 02, 2016
40° Expo Riva Hotel: Festa di compleanno al Palameeting con 800 invitati

febbraio 01, 2016
Asparago di Castello, eccellente turismo da tavola, ora è IGP

febbraio 01, 2016
Costa Crociere fa scalo a Bra, alla Pizzeria di Gennaro Esposito

gennaio 30, 2016
Salento e Benessere: Iberotel Apulia, capitale mondiale dell'antistress

CERCA IN NEWSFOOD

Google® Ricerca personalizzata

h2biz

I mille colori del Made in Italy

EXPO 2015

Bellavita
The Excellence of Italy

19, 20, 21
Luglio 2015
LONDRA
Trade Fair Design Centre

22, 23
Novembre 2015
AMSTERDAM
Amsterdam RAI

VIDEO

L'Italia detiene una lunga e prestigiosa tradizione nel settore della produzione delle farine, prodotto naturale ottenuto attraverso semplici interventi di tipo fisico su una materia prima – il frumento – che, da millenni, accompagna la storia e lo sviluppo di tutte le più importanti civiltà.

Le farine costituiscono un ingrediente fondamentale per la produzione di pane, pizza e prodotti da forno, simboli della buona tavola italiana, ma anche componenti ineliminabili di una sana dieta mediterranea, equilibrata e salutare.

È necessaria una corretta informazione per evitare il diffondersi di dati scorretti che portano a demonizzare alcuni alimenti e alla conseguente restrizione alimentare che può essere il primo passo per una malnutrizione – commenta il nutrizionista Luca Piretta durante la conferenza organizzata da ITALMOPA – Una tendenza dietologica di questi ultimi tempi tende ad allontanare il consumatore dall'utilizzo delle farine. Parliamo dall'assunto che il nostro cervello si nutre quasi esclusivamente di glucosio. Qual è il modo migliore per introdurre glucosio con la dieta? Consumare gli amidi delle farine, una buona norma perfino per i diabetici. Non solo, quindi, non devono essere eliminate, ma bisogna invece capire quanto siano sane e facciano bene al nostro organismo. Stiamo parlando di tutti i tipi di farine.

In termini salutistici, infatti, non esistono differenze di salubrità tra le farine 00 e quelle integrali. Semplicemente, la farina 00 è stata al centro di una serie di attacchi mediatici, peraltro immotivati, che hanno portato il consumatore a pensare che sia meglio optare per le farine integrali. Mettendole a confronto si evince, ad esempio, che la farina integrale (rispetto alla 00) possiede più fibre (8,4 vs 2,2) ma anche più grassi (1,9 vs 0,7), meno CHO (68,7 vs 77,3) e più minerali.

Lo sapevate poi che l'impatto calorico è molto simile (320 vs 340 Kcal) e che, addirittura la presenza abbondante di fibre e fitati nella farina integrale tende a ridurre la possibilità di assorbire minerali e vitamine pur presenti in maggiore quantità?

Una corretta alimentazione deve basarsi su una vasta gamma di alimenti. Commettiamo un errore se cerchiamo nelle farine una fonte di minerali, vitamine e fibre, perché questo ruolo spetta a frutta e verdura che ne forniscono di più, di migliore qualità e meno deteriorate dai trattamenti termici. Ci tengo a lanciare, inoltre, un messaggio molto importante: non esistono residui di alcuna sostanza chimica "sbiancante" nelle farine 00. Le farine 00 sul mercato, inoltre, sono estremamente controllate e rispettano alti standard qualitativi.*

È proprio nell'ottica di svelare i segreti di un prodotto tanto prezioso e utilizzato, ma ancora sotto alcuni versi poco conosciuto, ITALMOPA (Associazione Industriali Mugnai d'Italia) ha fondato il Centro Informazione Farine e il sito www.infofarine.it.

Grazie ai contributi di un comitato scientifico composto da Pietro Antonio Migliaccio (Medico Nutrizionista), Giovanni Battista Quaglia (Chimico Tecnologo, esperto in farine), Marina Carcea (Tecnologo Alimentare, esperto in cereali), Giuseppe Durazzo (Avvocato, esperto in diritto degli alimenti), Carlo Alberto Pratesi (economista, esperto in sostenibilità ambientale), il sito cerca di fare chiarezza sul mondo delle farine alimentari rispondendo alle giuste esigenze di informazione che tutti oggi abbiamo verso ciò che ogni giorno mangiamo.

"La panificazione è la frontiera dell'umanità – chiude l'antropologo Marino Nisole – Gli uomini sono per antonomasia i mangiatori di pane. Anche la preghiera dei cristiani mette insieme il padre nostro e il pane quotidiano. Del resto la parola pane ha a che fare sia con la paternità sia con il nutrimento, sia con la comunità. Il dio-uomo di Betlemme offre il dono-perdono del suo corpo trasformato in pane. In ebraico Betlemme significa "città del pane". Oggi l'ingiusta e immotivata demonizzazione del pane che attraversa l'Occidente contemporaneo annuncia proprio l'eclissi della comunità. La separazione tra l'io e il noi. Fra chi non mangia perché non ha cibo e chi lo spreca perché ne ha troppo. Oggi è più che mai vero quel che dice un vecchio proverbio tzigano. Mentre i ricchi sognano i sogni, i poveri sognano il pane."

Chiara Danelli
Redazione Newsfood.com

Guarda i video
di Newsfood

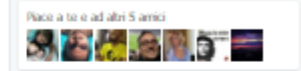


gennaio 29, 2016
Giovanni Zucchi: L'olio di oliva cresce a Olioeficina



dicembre 22, 2015
Marini's 57, Kuala Lumpur, la Cucina Italiana più alta del mondo (Modesto Marini - Video)

NEWSFOOD SOCIAL NETWORK



NEL PIATTO



febbraio 01, 2016
Ricette Video by Newsfood.com: inviaci la tua ricetta



febbraio 01, 2016
Asparago di Cantello, eccellente turione da tavola, ora è IGP