



CEREALI E TUBERI

Sono la **principale fonte di energia dell'alimentazione**: da soli dovrebbero rappresentare almeno il 55% dell'introito calorico giornaliero. I cereali entrano nell'alimentazione quotidiana come pasta e riso, come prodotti da forno, quali pane, biscotti, fette biscottate, grissini, crackers ed anche come tali in fiocchi o in altre preparazioni per la prima colazione.

Contengono molto amido, rientrano in questa categoria anche le patate, le quali vengono spesso erroneamente consumate come verdure.

Gli amidi contenuti nei cereali sono la **migliore fonte energetica per i nostri muscoli**: l'energia che forniscono viene assimilata lentamente con conseguente minore impatto sul livello di glucosio nel sangue (glicemia).

La combinazione dei cereali con i legumi permette di creare un piatto unico particolarmente equilibrato dal punto di vista nutrizionale per la complementazione delle due fonti di proteine vegetali da cui risulta un apporto proteico simile a quello delle proteine animali.

PATATE

La patata ha un modestissimo contenuto di grassi e di proteine, ma un **rilevante contenuto di vitamine e soprattutto di potassio**.

CURIOSITA' - STORIA

Importata dall'America centrale alla fine del XVI secolo da navigatori italiani, spagnoli ed inglesi, questo alimento **consentì la sopravvivenza delle popolazioni europee durante le carestie e le guerre** sin dal XVIII secolo, grazie alla sua capacità di conservazione.





PASTA

Si tratta di un alimento ricco in amido, con un discreto contenuto di proteine, che aumenta nelle paste all'uovo ed in quelle ripiene di carne.

La **Quantità Benessere (QB)**, che rappresenta la porzione standard consigliata, per la PASTA è di **80g**.

PANE

Il pane è un alimento di primaria necessità, in quanto apporta all'organismo la quota di carboidrati necessaria per assicurare il miglior carburante al nostro organismo.

La **Quantità Benessere (QB)**, che rappresenta la porzione standard consigliata, per il PANE è di **50g**.

BISCOTTI

I biscotti, composti da più ingredienti, hanno una composizione in nutrienti estremamente variabile.

La **Quantità Benessere (QB)**, che rappresenta la porzione standard consigliata, per i PRODOTTI DA FORNO è di **20g**.

CURIOSITA' - STORIA

La pasta ha una storia molto antica e ricca di aneddoti che ha inizio 7000 anni fa. Per molto tempo la tradizione ha attribuito a Marco Polo, di ritorno da un viaggio in Cina, l'introduzione in Italia della pasta. Attualmente si pensa che essa, intesa proprio come "maccheroni", sia nata in Sicilia nei dintorni di Palermo.

Le origini del pane risalgono al periodo neolitico, quando l'uomo cominciò a coltivare i primi cereali. Esso però assunse la forma odierna solo con la scoperta del lievito da parte degli Egizi, e con l'uso della farina da parte dei Romani.

Si racconta che alla fine del XVII secolo un monaco benedettino, sbagliando nel dosare gli ingredienti per fare il pane, abbia inventato i biscotti. Grazie alle loro qualità nutritive e alla lunga conservazione, essi furono sempre indispensabili ai navigatori.

