



ALPI - BIO

# RESTA A CASA

E RISCOPRI IL PIACERE DELLE QUALITA' DEL TUO CIBO





# CARISSIMI,

QUESTI GIORNI, D'OBBLIGATORIA PRESENZA A CASA CHE RISULTA IMPEGNO PRIORITARIO PER TUTTI, OFFRONO ANCHE L'OPPORTUNITÀ DI CERCARE E RISCOPRIRE NELLA CUCINA CASALINGA LE QUALITÀ DEL CIBO CHE POSSONO CONTRIBUIRE ALLA TUTELA AMBIENTALE ED ALLA PREVENZIONE SANITARIA, ANCHE DELLE MALATTIE INFETTIVE.

E' UTILE RICORDARLO PERCHÈ FIN DAI TEMPI DI PASTEUR SI SA CHE TALI MALATTIE DIPENDONO, SÌ, DAL CONTATTO CON IL MICROBO O IL VIRUS, MA ANCHE DAL LORO TERRENO DI COLTURA. E' IL TERRENO CHE ALIMENTIAMO DENTRO DI NOI E NEL QUALE POSSIAMO RAFFORZARE LA ENERGIA DI DIFESA COL NOSTRO CIBO DI QUALITÀ.

MA COME ?

ECCO UN DECALOGO DI INDICAZIONI:



DEVI GARANTIRTI UN APPORTO QUOTIDIANO DI FIBRE VEGETALI SOPRATTUTTO DI CEREALI INTEGRALI, FIBRE CHE FANNO FUNZIONARE BENE L'INTESTINO. LA FIBRA NUTRE I MICROBI "AMICI" (VEDI AD ES. QUELLI DELLA PASTA MADRE DEL PANE) IN UN INTESTINO SANO DOVE ANCHE IL SISTEMA IMMUNITARIO È SANO E CI DIFENDE DALLE INFEZIONI.

USA QUINDI, QUANDO TI È POSSIBILE, PANE INTEGRALE INVECE DI PANE BIANCO, POLENTA DI MAIS INTEGRALE, ZUPPA DI ORZO.



CERCA E PREFERISCI CIBI FRESCHI, LOCALI E PRODOTTI CON DISCIPLINARI ATTENTI AD EVITARE L'ECESSO DI CONCIMI CHIMICI E L'USO DI PESTICIDI PERICOLOSI, MEGLIO "BIOLOGICI".



NON DEBBONO MANCARE NELLA TUA NUTRIZIONE GIORNALIERA 5 PORZIONI DI VERDURA E FRUTTA PER L'EFFETTO PROTETTIVO DEI LORO ANTIOSSIDANTI SUL TUO ORGANISMO.



TALE BENEFICIO TI È GARANTITO ANCHE DALL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA COME QUELLO DEL GARDA O CHE COMUNQUE PROVIENE DALLA NOSTRA BELLA ITALIA.



PREVEDI, DATE LE NECESSITÀ DI DIFESA GLOBALE DAL SURRISCALDAMENTO CLIMATICO, UN CONSUMO LIMITATO DI CARNE (1 - 2 PORZIONI ALLA SETTIMANA) MEGLIO SE DA ALLEVAMENTI ECOLOGICI, CHE EVITANO L'ABUSO DI ANTIBIOTICI E QUINDI RESISTENZE NEL TUO MICROBIOTA INTESTINALE.

# 6



RICORDATI CHE UNA LIMITAZIONE DI ZUCCHERI RAFFINATI NELLA DIETA È UNA QUALITÀ NUTRIZIONALE DI ALTO VALORE. AGGIUNGI NELLA TUA DIETA ERBE AROMATICHE ALPINE ED USALE COME ALTERNATIVA AD ESALTATORI DI SAPIDITÀ ED EVITARE L'ECESSO DI SALE.

# 7



TORNA A PROVARE IL PIACERE DELL'ACQUA DEL TUO ACQUEDOTTO, DELLA FONTANA O RUBINETTO DI CASA È BUONA REGOLA BERE CON FREQUENZA, MEGLIO ANCORA SE PROVIENE DA ACQUA DI SORGENTE MONTANA DELLE ALPI TRENTINE.

# 8



TIENI PRESENTE CHE RESTANDO A CASA IL TUO FABBISOGNO CALORICO DIMINUISCE. RAGIONE IN PIÙ PER AUMENTARE IL CONSUMO DI ALIMENTI MENO CALORICI.

# 9



NEL FARE LA SPESA NON ESAGERARE CON PRODOTTI PRECUCINATI O IN SCATOLA; PREFERISCI PIUTTOSTO L'ACQUISTO DI ORTAGGI FRESCI CHE TI SARANNO UTILI PER CUCINARE PIATTI GUSTOSI MA MENO PESANTI.

# 10



ESIGI INFORMAZIONI SULLA ORIGINE MONTANE DEI CIBI, RICERCANDO LE QUALITÀ CREATE DAL "LIMITE DI SPAZIO E DI TEMPO" DELLE TERRE ALTE DELLE ALPI.

TRASFORMIAMO IL DISAGIO DI DOVER STARE A CASA NOSTRA, NEL RISCOPRIRE ALCUNI PIATTI SEMPLICI, DOTATI DI QUESTE QUALITÀ DI PREVENZIONE, DI SALUBRITÀ NUTRIZIONALE E DI SOSTENIBILITÀ CLIMATICA.

E PERCHÈ I PIÙ ESPERTI FRA NOI NON CONDIVIDONO, FANNO CONOSCERE QUALCHE RICETTA, SALUBRE, SAPORITA MA ANCHE SEMPLICE, A PORTATA CASALINGA DI TUTTI ?

POTRÀ ESSER UN'ESPERIENZA DI RICETTARIO NARRANTE, VISSUTO IN RETE, DI CIBI DI CULTURA ALPINA AI TEMPI DELLE CRISI GLOBALI DELLE EPIDEMIE E DEL CLIMA.

INFINE RICORDA: ANCHE DA SOLO ,A CASA CONTINUA L'ESERCIZIO FISICO QUOTIDIANO.

UN CARO SALUTO!

*A CURA DI ASSOCIAZIONE ALPI BIO*



**ALPI - BIO**

MARIO CRISTOFOLINI PRESIDENTE LILT TRENTO

CARLO PEDROLLI RESPONSABILE NUTRIZIONE CLINICA APSS TRENTO

FULVIO MATTIVI DOCENTE CHIMICA ALIMENTI UNIV. DI TRENTO

ANGELO GIOVANAZZI PRESIDENTE ASS. ALPIBIO

 [FACEBOOK.COM/ALPIBIO](https://www.facebook.com/alpibio)

[WWW.ALPIBIO.IT](http://WWW.ALPIBIO.IT)