

BUONO E *funzionale*

COSTRUIRE UNA DIETA SALUTARE E DI GUSTO È LA SFIDA DI QUESTO INIZIO MILLENIO. SE È VERO CHE, COME SOSTENEVA FEUERBACH, PER PENSARE MEGLIO DOBBIAMO ALIMENTARCI MEGLIO, E CHE MENTE E CORPO SONO INDISSOLUBILMENTE LEGATI, È ORA DI FARE SERIAMENTE I CONTI CON CIÒ CHE MANGIAMO



● **CHIARA MANZI** Promotrice della cucina antiaging e direttore scientifico di Art joins Nutrition Academy

“ARRICCHIRE DI BENESSERE ANTIAGING I PIATTI PIÙ GOLOSI DELLA NOSTRA TRADIZIONE ITALIANA, È LA MISSIONE DELL'ACCADEMIA”



● **MAURIZIO DE PASQUALE** Esperto di pasticceria salutista

“EDUCARE ALLA NUTRIZIONE PRENDENDO AD ESEMPIO L'EQUILIBRIO ALIMENTARE DEI NOSTRI NONNI”



● **STEFANO PILLOT** Direttore generale di Galatea, azienda di semilavorati per gelateria “SIAMO CONVINTI CHE IL NUOVO TREND SIA UN'ALIMENTAZIONE PIÙ SANA CON MENO QUANTITÀ E PIÙ QUALITÀ”



● **MARIO CUCCHIA** Amministratore Delegato di Molini Spigadoro

“ABBIAMO UNITO INNOVAZIONE E TRADIZIONE PER CREARE UN PRODOTTO SANO E BUONO”



● **MAURIZIO CAMBREA** General manager Naturalia Ingredients

“ESTRAIAMO GLI ZUCCHERI NATURALMENTE PRESENTI NELLA FRUTTA PER PORTARE A TAVOLA UNA DOLCIFICAZIONE SANA E RESPONSABILE”



● **ILARIA PALMA** Product manager Bakery di Puratos

“EQUILIBRIO TRA SALUTE E GUSTO: LA CHIAVE DEL SUCCESSO”



Buona alimentazione e salute. Un binomio di cui si parla sempre di più e che anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha inserito nel novero dei diritti umani fondamentali. Districarsi tra gluten free, alimenti antiage, bio e grande distribuzione organizzata, non è così facile. Se è vero che una dieta corretta ed equilibrata incide su qualità della vita e condizioni psico-fisiche, oltre a essere uno strumento di prevenzione e cura, un'alimentazione poco equilibrata può causare problemi anche seri.



Il modo di alimentarsi è lo specchio della nostra società. Se nell'immediato dopoguerra il trend è stato quello di aumentare la percentuale di burro e zucchero all'interno della dieta mediterranea, dagli anni Novanta la maggiore consapevolezza delle cosiddette malattie del benessere – obesità, diabete, tumori e intolleranze – ha costretto a una sorta di ritorno al passato, ma con un occhio alla scienza. Per Chiara Manzi, direttore scientifico di Art joins Nutrition Academy, unica Accademia in Europa di Culinary Nutrition e promotrice della cucina antiaging, **IL CIBO DEVE POSSEDERE LE 3 B: BELLO, BUONO E BENEFICO.**

«Oggi nel mondo dell'alimentazione regna una grande confusione. Da una parte c'è una legislazione equivoca, dall'altra la disinformazione che crea un'autosuggestione nel consumatore che entra nella moda del "senza", spinto dall'offerta commerciale ma sprovvisto delle basi per capire cosa in realtà fa bene al suo organismo». In questo quadro ricercatori e scienziati hanno un ruolo fondamentale. «Devono vestire i panni di divulgatori della filosofia del buon cibo.

Buono perché fa bene. Buono perché basato sui concetti del more and less.

Più vitamine, fibra, antiossidanti e sali minerali, meno grassi, sale, zuccheri e calorie sono alla base della certificazione di sicurezza nutrizionale rilasciata dalla nostra Accademia, certificato di cui si fregia il croissant creato da Stefano Laghi in cui ricerca ed equilibrio delle materie prime incarnano la tradizione che incontra l'innovazione».



Un ritorno all'alimentazione dei nonni basata sull'equilibrio calorico-nutrizionale dello stile di vita. Questa per Maurizio De Pasquale, esperto di pasticceria salutista, è la via che da oltre 40 anni si sta facendo avanti e che ha portato al mutamento delle abitudini alimentari e, di conseguenza, a una vera transizione nutrizionale.

«Una scorretta abitudine alimentare è tra i primi fattori di rischio d'insorgenza di patologie. L'OMS ha stimato che a fine 2015 i decessi causati da patologie cardiovascolari collegabili a una scorretta alimentazione raggiungerà i 20 milioni di unità. È sempre più cristallino che, per rallentare questo trend, si debbano attuare adeguate politiche di prevenzione, a partire dalle abitudini alimentari e da

un ritorno alla natura che ci offre tutto quello che serve a un'alimentazione corretta. Dalla frutta, oltre che ricavare fibra, abbiamo gli zuccheri e soprattutto tutti i colori per abbellire i nostri piatti.

I vegetali possono essere miscelati nelle preparazioni dolciarie e ci danno le fibre necessarie a calmierare i picchi glicemici e i grassi che, ben bilanciati, non vanno a coprire i gusti ma a esaltarli. Sul fronte farine è meglio optare per le varietà integrali, ricche di nutrienti e fibre, ma anche da questo lato le opportunità sono infinite. Il problema è far capire a chi fa

formazione che è ora di dare un imprinting diverso alle nostre attività nei laboratori e iniziare una cultura alla buona nutrizione fin dalla scuola.

PREVENIRE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE NON SOLO È POSSIBILE, MA AUSPICABILE: BISOGNA PERÒ AVERE BEN CHIARO CHE L'EDUCAZIONE NUTRIZIONALE È UNA COSA, BEN ALTRA COSA È L'EDUCAZIONE ALIMENTARE. La scarsa informazione è il primo problema».

Medesimo discorso, Maurizio De Pasquale, lo fa per lo svezzamento dei bambini. Oggi sempre più mamme cercano per i loro figli alimentazioni vegetariane e vegane. «Personalmente non sono propenso a consigliare lo svezzamento vegano o vegetariano o senza glutine. Il bambino durante la crescita ha necessità di un'alimentazione equilibrata e completa. Uno stile di vita sano e corretto è composto da tutti gli alimenti, quindi anche carne e latticini. Estremizzare, soprattutto quando si parla di bambini, non è la scelta giusta. Tra seguire la moda e far bene c'è una linea sottile».



Un vero e proprio cambio di tendenza nei consumi e nelle abitudini alimentari, non più basati sulla quantità, ma sulla qualità dei prodotti sani e buoni. È su queste basi che Stefano Pillot, nel 2003, ha fondato a Treviso Galatea by Milk&Fruit, azienda di semilavorati per gelateria. Un marchio nuovo con un'idea innovativa, ma con il sapore della tradizione.

«Fin dall'inizio abbiamo avuto il convincimento che per creare un prodotto con coscienza, fosse necessario prima di tutto fare una ricerca accurata sulla materia prima. **LE CARATTERISTICHE CHE DA SEMPRE CERCHIAMO SONO DUE: LA BONTÀ AL GUSTO E LA BONTÀ PER IL CORPO, FONDAMENTI PER UN'ALIMENTAZIONE COMPATIBILE CON LE NOSTRE ESIGENZE DI**

I NUMERI DEI PROBLEMI CON IL CIBO

- **1,8 MILIONI** di italiani soffrono di allergie e intolleranze alimentari.
- Tra gli alimenti più "problematici", il latte, seguito da grano, uova e soia. La celiachia colpisce un italiano su **100**.
- **180MILA** pazienti celiaci diagnosticati, circa 400mila i malati sommersi.
- **260** le aziende censite dall'AIC, Associazione Italiana Celiachia, che da anni si impegnano per offrire a intolleranti o semplici salutisti la stessa gamma di cibi accessibili ai consumatori senza problemi di intolleranze.
- Mercato bio: in Italia le superfici coltivate con metodo biologico hanno raggiunto quota **1,4 MILIONI** di ettari, con una crescita superiore al 5,4% annuo.
- **55.433** gli operatori certificati, **42.546** dei quali produttori esclusivi.
- **1.300** cantine biologiche certificate e circa **4,5 MILIONI** di ettolitri di vino bio prodotto.

VITA, CHE SIA ALLO STESSO TEMPO PIACEVOLE E SANA. Sano e buono, in sintesi. Da questo principio sono nate le nostre linee di prodotto, dalla "Libera", ovvero libera da qualsiasi ingrediente che non sia sano e naturale, all'"Etica" priva di grassi idrogenati e coloranti sintetici, alla "Bio", alla "Vegan", alla "Pasticceria" fino a "Spiruli", il nostro gelato azzurro preparato con estratti di alga spirulina.

Alla base di tutto c'è la filosofia del naturale e della nutraceutica con estratti di frutta e vegetali che assicurano freschezza e bontà.

Inoltre tutte le nostre linee sono completamente prive di olio di palma». Se oggi c'è sempre più consapevolezza nei piccoli e grandi produttori, così come nei consumatori, l'inizio non è stato così semplice. «Abbiamo combattuto per le nostre idee. È stato difficile, ma ora la coscienza è cambiata e in tanti cercano alimenti meno perfetti esteticamente, ma sicuramente più salutari. Così per il gelato, così come per le mele, che magari hanno un piccolo segno sulla buccia, ma un sapore unico». Galatea lavora al fianco dei suoi partner assicurando un supporto di comunicazione e informazione accurato e approfondito. «I nostri gelatieri possono offrire ai loro clienti materiale informativo con la certificazione degli ingredienti utilizzati e la certificazione

della provenienza di ogni alimento. I punti vendita in cui si trova il gelato Galatea sono facilmente riconoscibili e l'azienda fornisce tutti gli elementi del brand necessari. Siamo convinti che una presa di coscienza da parte del consumatore passi dall'informazione e dalla formazione. Non dimentichiamo che oggi l'Italia ha una percentuale di obesità infantile più alta della Germania e questa tendenza va invertita».



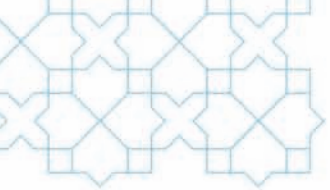
Il mangiar bene e sano senza rinunciare al gusto non può essere considerata una moda, ma è un vero e proprio stile di vita. Ne è convinto Mario Cucchia, amministratore delegato di Molini Spigadoro, che da anni ha raccolto la sfida di produrre **FARINE RICCHE DI FIBRA, SENZA CONTAMINANTI, BASATE SULLA DECORTICAZIONE DEL CHICCO**, che assicura una maggiore sicurezza di salubrità, con caratteristiche organolettiche che si mantengono nel tempo, fino alla tavola del consumatore. «Per noi è molto importante l'attività di ricerca e innovazione. Da qui nascono tutti i nostri prodotti come le farine biologiche e le miscele senza glutine, la

cui composizione le rende ideali sia alla panificazione sia alla pasticceria. La nostra farina gluten free è una miscela multiuso con caratteristiche organolettiche superiori alla media del mercato. Miscele che possono essere utilizzate in maniera versatile anche nella pasticceria in quanto, attraverso la ricerca, abbiamo raggiunto un equilibrio che ricrea l'effetto glutine senza andare ad alterare le peculiarità del prodotto.

Alla qualità del prodotto affianchiamo quella della conservazione, che per noi è fondamentale. A breve avvieremo un confezionamento in atmosfera protetta, unico sistema che ci garantisce di mantenere inalterate le caratteristiche di farine e preparati in maniera costante dal momento della produzione fino a quello del consumo del prodotto.

Tutto questo rientra perfettamente nella nostra filosofia aziendale di fare le cose come una volta, con la sicurezza alimentare e le innovazioni tecnologiche che abbiamo a disposizione oggi.

Da qui nasce l'utilizzo del carbone vegetale come colorante che conferisce un colore tipicamente scuro ai prodotti da forno sostituti del pane, quali grissini, pizza e fette biscottate. «Eravamo scettici su come il mercato avrebbe accolto questo prodotto, ma dal lancio del carbone vegetale abbiamo ricevuto molte risposte positive sia sul fronte dei prodotti da forno sia nella pasticceria». Molini Spigadoro canalizza la filosofia di produzione e innovazione attraverso la stampa specializzata, ma anche con i canali online. «Da circa un anno abbiamo messo mano al nostro sito internet introducendo anche un blog che ci permette di entrare in contatto diretto con i nostri clienti fornendo informazioni, consigli e ricette. Questo modus operandi sta dando ottimi risultati sia come utenti che ci seguono sui social, sia come ordini online che sono costantemente cresciuti negli ultimi mesi».



Zucchero d'uva naturale no OGM: non una moda bensì la risposta a una sensibilità e consapevolezza sempre crescente dei consumatori verso il legame salute e alimentazione. Maurizio Cambrea – general manager di Naturalia Ingredients, azienda del gruppo Eridania Sadam – ci tiene a distinguere quelli che per lui sono due aspetti distinti del trend alimentare contemporaneo. Da una parte le necessità individuali dettate da intolleranze, dall'altra «la cultura dei prodotti genuini, dei quali si può seguire la tracciabilità di produzione e che in ogni fase vengono controllati e monitorati».

«Il trend di un'attenzione sempre più spiccata verso un'alimentazione naturale, e quindi salutare, si sta rafforzando.

Per questo Naturalia Ingredients ha voluto investire in ricerca e innovazione di processo, per arrivare a estrarre i cristalli di zucchero naturalmente presenti nella frutta,

lasciando intatte le caratteristiche organolettiche e nutrizionali originarie, creando così lo zucchero d'uva naturalia: il primo e unico in forma cristallina».

Un prodotto innovativo per forma, ma soprattutto per caratteristiche organolettiche e di solubilità. «Uno zucchero capace di esaltare i sapori senza coprirli, il cui utilizzo sta prendendo sempre più piede nel campo delle applicazioni naturali alimentari. È ottimo anche perché privo da rischi di contaminazione batteriologica differentemente dagli zuccheri liquidi. Ideale nella pasticceria e nella produzione di marmellate, grazie alla sua solubilità e ai suoi cristalli irregolari, permette di creare impasti e creme morbide, setose, senza residui.

In più, il suo alto potere anticongelante lo rende perfetto per i gelati, garantendone



cremosità e spatolabilità». Lanciato nel mondo industriale a livello internazionale, lo zucchero d'uva sta riscuotendo sempre più consensi. **LE CARTE VINCENTI SONO LE POTENZIALITÀ APPLICATIVE NEL SETTORE NUTRACEUTICO E LE CARATTERISTICHE 100% BIOLOGICHE CERTIFICATE DEL PRODOTTO.** «Ogni fase di lavorazione viene tracciata: dall'uva siciliana che viene utilizzata, fino allo zucchero finito. Questo processo rappresenta una garanzia di serietà apprezzata anche dai consumatori finali. Accanto al B2B, infatti, ci stiamo avvicinando al B2C con un programma di comunicazione ad hoc nei punti vendita, sui social e sulla stampa di settore».



«Il "buono e salutare" è un trend destinato ad avere un impatto fortissimo sul nostro modo di rapportarci al mercato. Il consumatore è alla costante ricerca di prodotti nutrizionalmente bilanciati, ma senza compromessi sul gusto». Per Ilaria Palma, product manager bakery di Puratos – gruppo internazionale che offre una gamma completa di ingredienti, tecnologie e soluzioni per i professionisti nei settori della panificazione, pasticceria e cioccolato – la tendenza alla buona alimentazione non può essere archiviata alla voce "moda" bensì è entrata di diritto nel modo di vivere dei nuovi consumatori consapevoli e informati. «Puratos è sempre attenta alle tendenze di mercato. **ATTRAVERSO IL TASTE TOMORROW, LA RICERCA GLOBALE CONDOTTA OGNI 3 ANNI DAL GRUPPO, ABBIAMO CAPITO CHE**

CEREALI E GRANI SONO TRA GLI INGREDIENTI DI PIÙ FORTE APPEAL, DAL MOMENTO CHE UNISCONO SALUTE E GUSTO.

Grazie al nostro laboratorio sensoriale mobile, il Sensobus, abbiamo intercettato e studiato le esigenze dei consumatori. Ne è nato il Pane Rusticano, un pane "branded" dalla forma a chiocciola con il 40% di cereali interi, lievito naturale, semi, miele e totalmente clean label. Inoltre, il 25% di sale in meno rispetto ai pani standard, ci ha permesso di ottenere il logo "Guadagnare Salute" da parte del Ministero della Salute». Un cammino a fianco del consumatore che ha consentito di testare le qualità organolettiche del Pane Rusticano e addirittura di sceglierne forma, nome e claim, creando un legame profondo tra azienda, prodotto e pubblico.

I feedback che ci arrivano dai nostri clienti sono tutti positivi: gusto, freschezza, presenza del lievito naturale sono le caratteristiche più apprezzate.

Alla ricerca di una qualità eccellente, Puratos affianca un'attenta campagna di comunicazione. «Offrire un prodotto così particolare e bilanciato ha comportato un forte investimento sotto tutti i punti di vista: R&D, sales e marketing sempre in prima linea, sia nella fase di sviluppo sia della comunicazione. Oltre alla formazione del personale di vendita "one to one", abbiamo studiato una serie di materiali per creare, all'interno del punto vendita, un percorso visivo capace di parlare al consumatore di Pane Rusticano: locandine, brochure, adesivi, espositore, fino al rendiresto, tutto rigorosamente "giallo Rusticano". Il quadro comunicativo si completa con il sito web e la pagina Facebook. Essere al fianco dei nostri clienti è fondamentale».



GLI ZUCCHERI 100% DA FRUTTA

SCOPRIAMO LE CARATTERISTICHE DEGLI ZUCCHERI D'UVA CRISTALLINI DI NATURALIA INGREDIENTS E I RISULTATI SPERIMENTATI ALL'INTERNO DEI LABORATORI PROFESSIONALI. LO FACCIAMO INSIEME A VERONICA VALLINI, RESPONSABILE SCIENTIFICO DI ERIDANIA SADAM

Naturalia Ingredients, grazie a collaborazioni d'eccellenza, come la scuola di pasticceria Cookerylab e la Carpigiani Gelato University, mira costantemente ad approfondire le potenzialità applicative degli zuccheri offerti. Con grande soddisfazione – dichiara **Veronica Vallini** – è stato provato che gli zuccheri d'uva cristallini crystal FructoGrape (fruttosio d'uva) e crystal DextroGrape (destrosio d'uva), singolarmente o in associazione in crystal GrapeSugar (zucchero d'uva), consentono di ottenere risultati tecnologici e sensoriali peculiari rispetto all'impiego del saccarosio, ma anche rispetto al fruttosio e al destrosio di diversa origine.

Quali i risultati nei prodotti da forno?
L'esperienza ha evidenziato come crystal FructoGrape e, soprattutto, crystal GrapeSugar, favoriscono una **perfetta elasticità dell'impasto** e un ottimo risultato nel prodotto finito in termini di lievitazione, stabilità, morbidezza, esaltazione e persistenza del gusto. L'impiego di questi zuccheri, inoltre, **accelera la fermentazione** da parte dei lieviti. Nella preparazione di dolci a ridotto contenuto di grassi, gli zuccheri si prestano a sostituire le sostanze grasse; inoltre, avendo un **punto di fusione più basso rispetto al saccarosio**, favoriscono una caramellizzazione precoce, che si traduce nella riduzione delle temperature o dei tempi di cottura.

Quali sono le applicazioni più comuni?
Gli zuccheri d'uva cristallini hanno trovato

il maggior riscontro nei **settori gelateria e confetture**, esaltando la dolcezza e gli aromi. Il successo nel settore gelateria è motivato dall'evidente riscontro dei vantaggi tecnologici e sensoriali degli zuccheri d'uva cristallini che, oltre a risultare idonei alla realizzazione di gelati e sorbetti, evitano di dover aggiungere altri zuccheri alle ricette. Nelle marmellate e confetture (dove gli zuccheri sono spesso usati in forma di succhi o sciroppi), la forma cristallina degli zuccheri d'uva consente di aggiungerli direttamente alla frutta all'inizio della preparazione, senza apporto d'acqua. Questo si traduce nella **riduzione dei tempi di cottura**, favorendo il mantenimento della consistenza e dell'aroma del frutto nel prodotto finale.

Bisogna ribilanciare le ricette?
Crystal GrapeSugar può essere utilizzato come lo zucchero tradizionale (saccarosio), avendo un potere dolcificante

SCOPRI GLI ZUCCHERI
CRISTALLINI 100% DA UVA
NO OGM AL SIGEP
STAND 014 HALL SUD

paragonabile. Per crystal FructoGrape, caratterizzato da un **maggiore potere dolcificante**, può invece essere opportuno diminuire il quantitativo nel prodotto.

Quali sono i vantaggi di questi zuccheri sotto il profilo nutrizionale?
Sono caratterizzati da un analogo potere calorico (4 kcal/g), ma diverso potere dolcificante e indice glicemico (IG). In particolare crystal FructoGrape, grazie al suo **bassissimo IG** e all'**elevato potere dolcificante** (da 120% a 170% rispetto al saccarosio), è particolarmente vantaggioso nella formulazione di ricette a basso indice glicemico e a ridotto contenuto calorico.

L'OPINIONE DELL'ESPERTO MAURIZIO DE PASQUALE, PASTICCERE E CONSULENTE

Ogni tipo di zucchero o dolcificante ha le proprie peculiarità. Alcuni hanno poteri dolcificante più alto rispetto al saccarosio, altri più basso, alcuni riducono meglio l'attività dell'acqua libera, altri sono più riducenti, alcuni sono in forma liquida, altri solidi. Oggi bisognerebbe **privilegiare zuccheri a basso impatto glicemico, poco raffinati, più ricchi di vitamine e sali minerali**, che non creino dipendenza e scompensi ormonali. Scegliere zuccheri **senza allergeni, e naturalmente no OGM**. Preferire prodotti che non presentino i difetti tipici del saccarosio o zuccheri alternativi, come retrogusto marcato o scarso potere anticongelante.