



## **COMUNICATO STAMPA**

### **COMUNICATO STAMPA**

#### **Stare bene a tavola con “P(i)atti di Salute”**

#### **Dal 7 febbraio al via il concorso**

E' possibile mangiare bene, in modo sano ed equilibrato, e non rinunciare ai piatti tipici della tradizione toscana? E' questa la sfida dell'iniziativa “P(i)atti di Salute”, che vede per la prima volta più soggetti, pubblici e privati, del territorio alleati nel promuovere una campagna di sensibilizzazione sui corretti stili alimentari senza rinunciare al benessere a tavola grazie al consumo di pasti nutrizionalmente bilanciati e gustosi.

Il progetto integra, quindi, le competenze sanitarie dell'unità operativa complessa Igiene Alimenti e Nutrizione dell'Asl 11 con quelle gastronomiche e culinarie messe a disposizione dai tecnici dell'Istituto professionale per i servizi alberghieri e la ristorazione “Federigo Enriques” di Castelfiorentino e sotto l'occhio esperto dell'Accademia Italiana della Cucina (delegazione Valdelsa fiorentina, al fine di coniugare alimentazione e gusto attraverso la messa a disposizione di conoscenze e abilità che, diventando patrimonio comune, possono aiutare a rivedere e ampliare in modo ‘salutistico’ le modalità di preparazione casalinga e quotidiana dei pasti.

L'obiettivo è, dunque, quello di sensibilizzare e formare le persone affinché la qualità nutrizionale divenga una prerogativa della loro alimentazione, valorizzando nello stesso tempo esperienze e tradizioni della nostra comunità. Per raggiungere questo obiettivo e favorire la più ampia diffusione possibile del progetto, diviene fondamentale l'apporto aggiuntivo dell'esperienza di un quotidiano come La Nazione che sul territorio vanta un ampio seguito di lettori.

I lettori saranno invitati a inviare all'indirizzo di posta elettronica [piattidisalute@lanazione.net](mailto:piattidisalute@lanazione.net), con cadenza settimanale, le loro ricette alla redazione. Ogni settimana verrà affrontato un tema diverso:

- \* Piatti unici
- \* Zuppe, minestre, minestrone ecc
- \* Pasta
- \* Secondi a base di carne
- \* Secondi a base di pesce
- \* Piatti di verdura
- \* Dessert

Le ricette semplici, preferibilmente tradizionali, dovranno presentare delle caratteristiche definite dai nutrizionisti dell'Asl 11. Ad esempio: basso apporto calorico, di grassi e di sale; utilizzo di prodotti freschi e di stagione rispetto a quelli conservati con l'eccezione dei prodotti surgelati al naturale; utilizzo preferibile di produzioni locali e 'povere'; possibilità del riutilizzo di avanzi o dell'utilizzo degli alimenti con il minimo di scarto; utilizzo di pane toscano non salato meglio se integrale o semintegrale, sale iodato e olio extravergine di oliva.

Ogni settimana verranno selezionate e pubblicate tre ricette pervenute dai lettori accompagnate da un breve commento.. L'esame verrà effettuato da una commissione composta da un rappresentante dell'Accademia e un nutrizionista dell'Asl 11, un rappresentante dell'Istituto professionale per i servizi alberghieri e la ristorazione "Federigo Enriques". Tutte le ricette saranno comunque pubblicate sul sito on line del quotidiano La Nazione [www.lanazione.it](http://www.lanazione.it) e dell'Asl 11 [www.usl11.toscana.it](http://www.usl11.toscana.it).

Sempre ogni settimana verrà pubblicata una ricetta 'speciale' prodotta da esperti dell'Accademia Italiana di Cucina sulla base dello studio gastronomico di un prodotto della tavola. Quest'ultima rappresenterà il suggerimento dei tecnici per cucinare il tema proposto con gusto e in modo sano secondo i requisiti definiti; la ricetta sarà accompagnata da un approfondimento culturale sul piatto e sui suoi ingredienti oltre che da una valutazione del suo valore nutrizionale.

Le migliori ricette per ogni tipologia verranno realizzate dall'Istituto per i servizi alberghieri nel corso di una manifestazione finale durante la quale verrà nominata la migliore ricetta in assoluto da una apposita commissione giudicatrice composta da un nutrizionista dell'Asl 11 e da rappresentanti dell'Accademia Italiana della Cucina, dell'Istituto professionale per i servizi alberghieri e la ristorazione "Federigo Enriques, del quotidiano La Nazione e dal giornalista e critico enogastronomico Paolo Pellegrini.

Accademia Italiana della Cucina

L'Accademia italiana della cucina ha festeggiato quest'estate i 60 anni di attività, quale organo di alto livello culturale nell'ambito gastronomico. La fondò nel 1953 il giornalista Orio Vergani, grande appassionato e colto in materia di cucina italiana: i suoi soci hanno il compito di diffondere la storia, le trasformazioni e i progressi che la cucina ha compiuto negli anni attraverso la riscoperta degli antichi sapori... Ad oggi conta ben 6.500 associati e 275 delegazioni, organizzate in ogni regione d'Italia, e altre 65 presenti in oltre 40 nazioni del mondo. L'Accademia ha il compito di salvaguardare la cultura e la civiltà della tavola, promuovendo la conoscenza; evitare l'imbarbarimento a causa di mode alimentari provenienti dall'estero; riscoprire la cultura della convivialità e dello stare insieme a tavola; mantenere saldi i principi della genuinità e dei prodotti tipici di ogni regione e località d'Italia.

La Delegazione Valdelsa Fiorentina comprende il territorio di Castelfiorentino, Certaldo, Montaione e Montespertoli, e fa capo al delegato Alessandro Signorini.

Per ogni aggiornamento seguite l'Accademia italiana della Cucina su Facebook alla pagina <https://www.facebook.com/AccademiaCucinaValdelsaf> o su Twitter @AccCucinaVF