



Quanto basta



Periodico a cura della commissione mensa di Aci Informatica

Oro nero

I miracoli del pane nero sono una **bufala** con la possibile aggravante della truffa

In seguito ad una forte spinta pubblicitaria è stato erroneamente considerato un prodotto salutistico ed è stato venduto a prezzi stratosferici, anche se si tratta solo di pane colorato con un pizzico di carbone vegetale. Il 22 dicembre 2015 inoltre è stato dichiarato lo stop alla vendita, ma nonostante questo la situazione sembra non sia molto cambiata.

Per la panetteria da forno fine (categoria 07.2) il legislatore permette la colorazione con minime quantità di carbone vegetale che non è certo in grado di svolgere una

funzione attiva contro il meteorismo.

La conclusione della vicenda è che il **pane nero** non è permesso e i prodotti di panetteria fine colorati con carbone vegetale non svolgono alcuna funzione attiva sull'organismo.



Il colore è solo una forma estetica, un modo di aggiungere una nota diversa a tavola, un effetto marketing proposto a caro prezzo.

Per approfondire vedi [qui](#)

Quale verdura e quale frutta?

Saper scegliere frutta e verdura di stagione non fa bene solo alla nostra salute ma rispetta anche la natura.

La grande distribuzione e la globalizzazione hanno modificato le nostre abitudini alimentari, tutto l'anno sono disponibili frutta e verdura che appartengono a stagionalità ben precise. Pomodori, melanzane e peperoni, per citarne alcuni, sono presenti sui banchi dei supermercati tutto l'anno. La quantità di cibo disponibile è aumentata, a discapito del valore nutritivo degli alimenti, oltre che dell'equilibrio del nostro ecosistema.

Consumare frutta e verdura di stagione ha conseguenze positive non solo per la nostra salute; ad esempio, per ottenere i pomodori in inverno si usano serre riscaldate con un notevole costo in termini di dispendio energetico e ambientale, e questo vale per altra frutta e verdura.

	Aprile	Maggio	Giugno
 primavera	La frutta: Arance, Fragole, Kiwi, Mele, Pere.	La frutta: Arance, Ciliegie, Fragole, Mele.	La frutta: Albicocche, Ciliegie, Fragole, Pesche, Susine.
	La verdura: Asparagi, Bietole, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchio, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedano, Spinaci, Zucchine.	La verdura: Asparagi, Bietole, Carciofi, Cardo, Carote, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Fagiolini, Fave, Finocchio, Insalata, Patate, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedano, Spinaci, Zucchine.	La verdura: Asparagi, Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedano, Zucchine.

Clicca sull'immagine per ingrandire

Pesce fresco di stagione

Una scelta intelligente: pesce di stagione e a km zero

Quando scegliamo il pesce da acquistare, ci preoccupiamo anzitutto che sia **fresco** e cerchiamo di capire se quello che abbiamo davanti sia **pescato** dal mare o di **allevamento**, dimenticando spesso l'importanza dei fattori stagionalità e provenienza.

In realtà anche il mare, proprio come la terra, ha un suo ciclo vitale da rispettare: la disponibilità di pesce varia infatti da mese a mese.

Scegliere pesce di stagione va infatti a vantaggio dell'ambiente e del suo equilibrio, garantisce la qualità di ciò che mangiamo ed è, oltretutto, più economico. Scegliere un prodotto locale minimizza i costi superflui di importazione, trasporto e conservazione, a vantaggio di gusto e salvadanaio. I pesci del mese di maggio sono tantissimi se sei curioso vedi [qui](#).