



**KARPÒS**

ALIMENTAZIONE E STILI DI VITA

WWW.KARPOSMAGAZINE.NET

2011 - N° 4 (Giugno 2011) - Copia gratuita online

**COVER STORY  
CANDONGA  
PROSECCO DOC**

**AGRICOLTURA OGGI  
CILIEGIO  
PESCO**

**PAESAGGIO  
PARCHI DEL WEST**

**INDAGINE DI MERCATO  
ITALIANI E CONSUMI**

**I CONSUMATORI  
PREFERISCONO  
IL WEB**



## CALEIDOSCOPIO

### SELENELLA, LA FORZA DELLA NATURA: L'ARIA

*Dai terreni che respirano l'aria migliore nasce Selenella, la patata che sazia senza appesantire.*

Terra, acqua, aria e fuoco: gli elementi naturali sono alla base della vita, fondamento della nostra esistenza. Queste quattro componenti rappresentano la forza della natura che, quando lavorata sapientemente dall'uomo, riesce a dare i suoi frutti migliori. Selenella, patata 100% italiana, racchiude in sé tutta la forza di questi elementi che la fanno diventare un vero Tesoro della Natura!



### L'ARIA

L'aria è l'elemento al quale vengono attribuite le proprietà dello spirito e della purezza. La mitologia greca individua nell'aria un arché del cosmo: quel leggero soffio vitale sempre in circolo, senza del quale non ci sarebbe vita. Aria è sinonimo di natura, leggerezza e salute... tutte proprietà che, se presenti, fanno di un prodotto alimentare qualcosa di eccellente.

Selenella, che nasce nel clima ideale dei territori bolognesi, sa bene che con l'arrivo della bella stagione salute e leggerezza sono fondamentali, soprattutto nell'alimentazione che deve saziare senza appesantire. Contrariamente a quanto si crede, le patate non sono un alimento eccessivamente calorico: possono essere utilizzate sia nelle diete iposodiche, grazie all'alta concentrazione di potassio e una bassa concentrazione di sodio o impiegate nelle diete ipocaloriche. Questo viene spiegato dalla Dott.ssa Alessandra Bordoni, dietologa e docente presso il Dipartimento di Scienze degli Alimenti dell'Università di Bologna, con un semplice ma chiaro esempio: "Una porzione di patate (200 g) apporta 170 kcal, paragonabili ad una porzione di pane comune (50 g) che fornisce circa 140 kcal, e assai meno di una porzione di pasta secca (80 g), il cui valore energetico è pari a 285 kcal". Comparando le patate con alimenti appartenenti alla stessa categoria alimentare, quindi alimenti a base di cereali e fonte di carboidrati (pasta e pane), risulta evidente come siano proprio le patate ad essere le più leggere: se ne possono mangiare di più, a fronte di un apporto calorico minore!

[www.selenella.it](http://www.selenella.it)