



**KARPÒS**

ALIMENTAZIONE E STILI DI VITA

WWW.KARPOSMAGAZINE.NET

Poste Italiane spa Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (con decreto in L. 27/2/2004 n. 46) art. 1 comma 1 - Osservatorio

Anguria

Pesco

Melone

Albicocco

Castelli della Loira

Erbe selvatiche e storia del cibo

CSO

The Wedge e Seward

**SOSPENDERE LA  
PRODUZIONE DI  
PESCHE? MA POI  
COSA FACCIAMO?**

**Veneto**

Organizzazione Produttori Ortofrutticoli


**CALEIDOSCOPIO**
**SELENELLA, PER UN'ESTATE RICCA DI SAPORE!**

**Selenella, patata 100% italiana**, si fa portavoce di una sana e corretta alimentazione, senza però dover rinunciare al gusto e al benessere che i piatti tipici della nostra dieta mediterranea ci consentono di avere.

Ogni anno infatti, con l'inizio della bella stagione, sono sempre di più le diete stravaganti che prendono piede con il miraggio di un dimagrimento facile, perdendo di vista l'obiettivo fondamentale che è la nostra salute. Il risultato? Inutili privazioni e pochi risultati.

Le patate in particolare sono tra gli alimenti che non dovrebbero mai mancare in un regime alimentare sano ed equilibrato. La patata infatti, assieme ai cereali, sta alla base dell'alimentazione umana e può essere utilizzata sia nelle diete iposodiche grazie all'alto rapporto potassio/sodio, dovuto all'elevata concentrazione del primo e al basso tenore del secondo, sia nelle diete ipocaloriche. Infatti una porzione media di patate bollite e pelate (180 g) contiene circa 140 calorie, che è molto meno dell'energia contenuta nella stessa quantità di pasta bollita (286 calorie) o riso bollito (248 calorie).

Vero e proprio tesoro dal punto di vista nutrizionale, ricco di qualità preziose, Selenella possiede quei nutrienti necessari al benessere e all'equilibrio del nostro organismo: contiene infatti amidi, vitamina C, vitamine B5 e sali minerali, in particolare potassio.

Tra le principali proprietà, le patate hanno:

Un elevato indice di sazietà (tre volte superiore allo stesso apporto di calorie del pane bianco!)

Sono facilmente digeribili, quindi indicate anche per l'alimentazione infantile e geriatrica

Risultano ideali per chi soffre di intolleranze ai cereali perché **SENZA GLUTINE**

**Selenella in più è fonte naturale di Selenio**, potente antiossidante che rallenta il processo d'invecchiamento cellulare e contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario.

**SELENELLA, LA SICUREZZA IN TAVOLA**

Punto di forza di Selenella è la **totale tracciabilità e certificazione di filiera**: controllata e garantita dal Consorzio Patata Italiana di Qualità, da quando nasce fino a quando arriva sulla nostra tavola, le patate Selenella sono seguite con cura in ogni momento del percorso produttivo. Attraverso un processo di tracciabilità e rigorosi controlli pre e post raccolta, il Consorzio è in grado di offrire un elevato standard qualitativo.

**SELENELLA, UNA PATATA PER OGNI STAGIONE**

Selenella, patata unica nel suo genere, si distingue per il sapore ricco, di ottima consistenza. Gusto e versatile, si adatta ad ogni stagione per piatti tradizionali o innovativi. Il profilo organolettico delle patate Selenella viene costantemente monitorato e garantito attraverso analisi sensoriali periodiche e un'accurata selezione varietale che permette la migliore conservazione e versatilità di utilizzo culinario.

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

