



Associazione Italiana Bakery Ingredients



Università degli Studi di Napoli "Federico II"

CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE DELLA NUTRIZIONE UMANA



Pane & Olio

Gustiamoci la salute

Let's enjoy the health

La merenda all'italiana

The Italian snack

Il pane fresco, compagno ideale di ogni pasto

Il pane viaggia insieme all'uomo fin dagli albori. Nel Mediterraneo, questo alimento acquista prestissimo un valore centrale nell'alimentazione e, al tempo stesso, nella cultura e nella religione. Grazie alla rapida diffusione dei primi pani, simili alle nostre focacce, in Egitto ed in Grecia, il grano, definito "dono degli dei" diventa il cereale più coltivato e amato nell'antichità.

Per pane, si intende il prodotto ottenuto dalla cottura di un impasto, preparato con grano, acqua e lievito, con o senza aggiunta di sale. La Dieta Mediterranea, basata sul consumo giornaliero di cereali, frutta e verdura, olio extra vergine d'oliva, pesce e legumi, trova quindi nel pane fresco il suo primo tassello.

Dal punto di vista nutrizionale, il pane è una buona fonte di carboidrati complessi, composti di origine vegetale che rappresentano il principale "carburante" del nostro organismo. Ecco perché questo alimento non deve mancare nella dieta quotidiana. Infatti, anche secondo le "Linee guida per una

sana e corretta alimentazione", il pane, insieme alla pasta e al riso, può essere consumato regolarmente, con una frequenza giornaliera ma senza esagerare con le quantità, al fine di garantire il giusto apporto di carboidrati.

In Italia, il pane più amato è quello fresco artigianale, che si compra ogni giorno dal panettiere. La tradizione locale ha creato, nel corso dei secoli, 500 tipologie di pane, di cui esistono 1500 varianti. Insieme ai pani tipici locali e a quelli speciali, prodotti con materie prime selezionate, esistono poi pani per regimi dietetici particolari: senza glutine, a ridotto contenuto di sale, ipoproteico. Accanto al tradizionale pane bianco, affermatosi per morbidezza e gusto già nel Medio Evo, non bisogna dimenticare quello integrale, per le sue caratteristiche nutrizionali. A differenza di quello bianco, il pane integrale è ricco di fibre, essenziali per il loro elevato potere saziante e per il loro benefico impatto sul metabolismo.



Fresh bread, ideal mate for every meal

Bread has always travelled with human since the dawning of history. In the Mediterranean, this food acquires a central value in nutrition and, at the same time, in culture and religion. Thanks to the quick spread of the first loaves, in Egypt and in Greece, similar to our "focacce", the wheat, considered as "a gift of the gods" becomes the most cultivated and popular cereal in the antiquity.

For "bread" we mean the product obtained by cooking a dough, prepared with wheat, water and yeast, with or without salt. The Mediterranean Diet, based on the daily consumption of cereals, fruit and vegetables, extra virgin olive oil, fish and legumes, finds its first piece in fresh bread.

From a nutritional point of view, bread is a good source of complex carbohydrates, compounds of vegetable origin that represent the main "fuel" of our body. This is why this food should not be missing in a daily diet. Indeed, also according to the "Guidelines for a healthy and correct diet", the bread, like pasta and rice, can be consumed regularly, with a daily frequency but not exceeding with the quantities, in order to ensure the right contribution of carbohydrates.

In Italy, the most popular bread is the fresh artisan bread,

which is bought every day by the baker. The local tradition has created, over the centuries, 500 types of bread, of which there are 1500 variants. Together with the typical local and special breads, produced by selected raw materials, there are also breads for special dietary regimens: gluten-free, low-salt, low protein. Alongside the traditional white bread, which has already succeed because of its softness and taste since the Middle Ages, we must not forget the whole grain one, due to its nutritional characteristics. Unlike the white one, the wholemeal bread is rich in fibers, essential for their high satiating power and for their beneficial impact on the metabolism.



L'olio extra vergine d'oliva: molto più di un semplice condimento

Essenziale nella cultura gastronomica italiana, l'olio extra vergine d'oliva è il condimento principe della Dieta Mediterranea. Tuttavia sarebbe riduttivo considerarlo soltanto un olio per condire: esso è un alimento a tutto tondo, che va abbinato con cura ai piatti e che, in virtù delle oltre 500 cultivar presenti in Italia, può offrire sentori e sapori sempre diversi.

L'olio extra vergine d'oliva è ottenuto direttamente dall'estrazione delle olive ed esclusivamente con processi meccanici controllati termicamente. Deve essere privo di difetti organolettici e con un'acidità non superiore allo 0,8%. E' bene ricordare che la sua provenienza non incide sulla qualità: sono innanzitutto le corrette modalità di raccolta, frangitura e conservazione a far sì che l'olio extra vergine sia un prodotto buono, sano e sicuro. Anche sul gusto, non ci sono regole fisse: assaggiare il più possibile e sperimentare nuovi oli è il modo migliore per scoprire lo straordinario patrimonio sensoriale dell'extra vergine e valorizzarlo a tavola, accostandolo a preparazioni diverse.

Grazie al ridotto contenuto in acidi grassi saturi e all'alta percentuale di acidi grassi monoinsaturi, in particolare l'acido oleico, la ricerca medica lo reputa il "grasso buono" per eccellenza. La sua proprietà salutistica più importante

riguarda il cuore ed il sistema cardiovascolare: aiuta, infatti, a mantenere il colesterolo sotto controllo e può aiutare a ridurre la glicemia postprandiale. Tali effetti sono mediati anche dai polifenoli, sostanze antiossidanti responsabili del colore e del sapore dell'olio. Essi svolgono, inoltre, un ruolo essenziale nel contrasto all'invecchiamento cellulare, che è alla base di numerose patologie.

L'extra vergine è fondamentale per assorbire le vitamine liposolubili (A, E, D, K), che hanno bisogno di un grasso, l'olio appunto, per essere assimilate dal nostro organismo. I nutrizionisti consigliano di consumare regolarmente l'olio extra vergine d'oliva facendo, però, attenzione a non eccedere con le quantità assunte in quanto, come tutti i grassi, è una importante fonte di energia.



Extra virgin olive oil: more than a simple condiment

Essential in Italian food culture, extra virgin olive oil is the main condiment of the Mediterranean Diet. However, it would be simplistic to consider it just an oil for seasoning: it is an all-round food, which should be carefully paired with the dishes and which, by virtue of the over 500 cultivars present in Italy, can always offer different hints and flavours.

The extra virgin olive oil is obtained directly from the extraction of the olives and exclusively with thermally controlled mechanical processes. It must be free from off-flavours and with an acidity not exceeding 0.8%.

Remember that the origin does not affect the quality: first of all, it is the correct methods of harvesting, milling and storage to ensure that extra virgin olive oil is a good, healthy and safe product. Even on taste, there are no fixed rules: tasting as

much as possible and experimenting with new oils is the best way to discover the extraordinary sensorial heritage of the extra virgin and enhance it at the table, combining it with different preparations.

Thanks to the reduced content of saturated fatty acids and the high percentage of monounsaturated fatty acids, in particular oleic acid, medical research considers it the "good fat" par excellence. Its most important health property concerns the heart and the cardiovascular system: it helps, indeed, to keep cholesterol under control and can help reduce postprandial blood sugar. These effects are also mediated by polyphenols, antioxidant substances responsible for the colour and taste of the oil. They also play an essential role in fighting against cellular aging, which is the basis of many diseases.

Extra virgin olive oil is essential to absorb the fat-soluble vitamins (A, E, D, K), which need to be assimilated by our body through a fat, precisely the oil. Nutritionists recommend to use extra virgin olive oil regularly, but be careful not to over-consume because, like all fats, it is an important source of energy.

Pane&Olio: il matrimonio tra gusto e salute

L'abbinamento tra pane fresco artigianale e olio extra vergine d'oliva è la merenda della tradizione italiana. Legata alla civiltà contadina, questa coppia vincente rappresenta una pietanza semplice e conosciutissima al tempo stesso. È la sintesi più autentica della Dieta Mediterranea, che mette insieme due alimenti gustosi e salutari.

Pane e olio è, da sempre, una presenza costante sulle tavole degli italiani. Per secoli, ha rappresentato la colazione del mondo contadino e la merenda con cui sono cresciuti gli italiani. Alla sua diffusione ha sicuramente contribuito la semplicità di preparazione e l'ampia disponibilità dei due alimenti, sempre pronti nella dispensa del ricco palazzo come nella casa modesta. Non bisogna poi dimenticare la sacralità dei due alimenti, che sembrano darsi forza a vicenda anche in senso religioso. Grazie a questa combinazione di aspetti storici e sociali, il binomio pane e olio è diventato il simbolo della cultura mediterranea



e l'immagine stessa della convivialità italiana, basato sullo stare insieme, condividendo cibi semplici e saporiti.

Oltre al valore simbolico, questa pietanza, può definirsi il matrimonio perfetto anche dal punto di vista nutrizionale. Le evidenze scientifiche dimostrano che i due alimenti si migliorano a vicenda, si integrano e si completano.

I carboidrati complessi del pane - meglio se integrale per via delle fibre - forniscono energia di facile assimilazione, mentre l'olio, ricco di grassi vegetali e polifenoli, riduce l'incremento della glicemia dovuto al pane, rendendo adatto l'abbinamento anche per i diabetici.

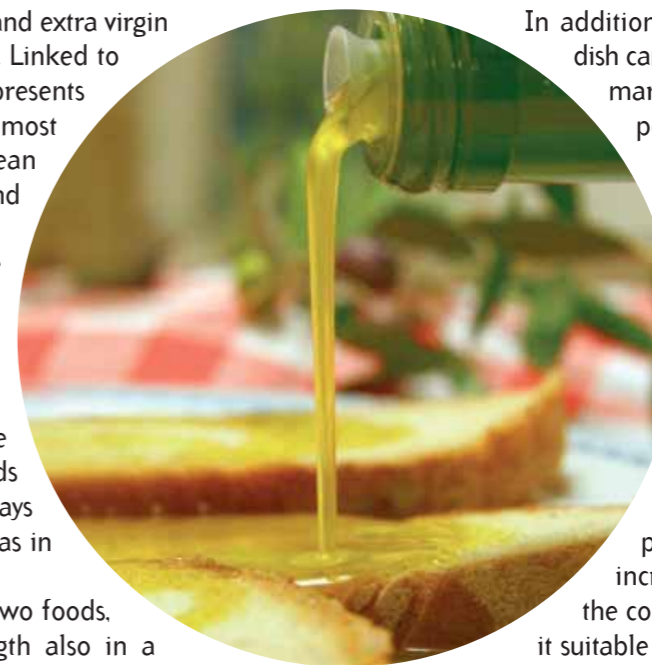
In una dieta varia ed equilibrata, pane e olio può rappresentare un'ottima merenda per i bambini, mentre, per gli adulti, può diventare un mini-pasto veloce e completo, con l'aggiunta di alcuni semplici ingredienti (ad es. alici, pomodoro).

Pane&Olio: the marriage between taste and health

The combination of fresh artisan bread and extra virgin olive oil is the snack of Italian tradition. Linked to rural civilization, this winning couple represents a simple and well-known dish. It is the most authentic synthesis of the Mediterranean Diet, which brings together two tasty and healthy foods at the same time.

Bread and extra virgin olive oil have always been present on Italian tables. For centuries, together they represented the breakfast of the rural world and the snack with which the Italians grew up. The simplicity of preparation and the wide availability of these two foods certainly contributed to its diffusion, always ready in the pantry of the rich building as in the modest house.

We must not forget the sacrality of the two foods, which seem to give each other strength also in a religious sense. Thanks to this combination of historical and social aspects, the duo of bread and extra virgin olive oil has become the symbol of Mediterranean culture and the image itself of Italian conviviality, based on being together, sharing simple and tasty foods.



In addition to the symbolic value, this dish can also be defined as a perfect marriage from a nutritional point of view. The scientific evidence shows that two foods improve each other, they integrate and complement each other. The complex carbohydrates of bread - better from whole grain due to the fibers - provide energy that can be easily assimilated, while the oil, rich in vegetable fats and polyphenols, reduces the increase in blood sugar due to the consumption of bread, making it suitable also for the diabetics.

In a varied and balanced diet, bread and oil can be an excellent snack for children, while, for adults, it can become a quick and complete mini-meal, with the addition of some simple ingredients (e.g. anchovies, tomato).

10 buoni motivi per amare Pane&Olio

- 1 Perché è buono.** La merenda della tradizione italiana mette insieme due alimenti gustosi, che si sposano naturalmente, dando vita ad un abbinamento unico.
- 2 Perché fa bene.** Secondo la ricerca, i due alimenti si migliorano a vicenda dal punto di vista nutrizionale. L'olio extra vergine si accompagna benissimo al pane, riducendone la risposta glicemica.
- 3 Perché si mangia a tutte le ore.** E' ideale come snack, come pasto veloce sia a pranzo che a cena e persino come colazione.
- 4 Perché è facile da preparare.** Non occorrono speciali conoscenze culinarie, solo un buon pane fresco artigianale ed un buon olio extra vergine.
- 5 Perché va bene in tutte le diete.** In versione integrale o per celiaci, anche chi ha problemi di salute legati all'alimentazione può mangiare pane e olio.
- 6 Perché fa parte della tradizione italiana.** Tutte le regioni italiane prevedono una loro versione di pane e olio.

- Inoltre, i due alimenti sono i principali protagonisti della Dieta Mediterranea.
- 7 Perché rappresenta la Dieta Mediterranea.** Scoperta in Campania da Ancel Keys, questo modello alimentare, di cui pane e olio è un pezzo importante, oggi è patrimonio immateriale dell'Umanità dell'Unesco, a conferma del suo valore salutistico.
 - 8 Perché è versatile.** Con 1500 specialità di pane e centinaia di oli extra vergine, questa pietanza può variare all'infinito.
 - 9 Perché evoca i momenti gioiosi dell'infanzia.** I bambini italiani sono cresciuti a pane e olio: questa era la merenda che preparavano le nonne.
 - 10 Perché è una merenda sostenibile.** Pane e olio derivano da prodotti naturali e da filiere a basso impatto ambientale. Si mangia tutto fino all'ultima briciola: non si spreca nulla!

10 good reasons to love Pane&Olio

- 1. Because it is good.** The snack of Italian tradition brings together two tasty foods, which get naturally married, creating a unique combination.
- 2. Because it is healthy.** According to the researchers, the two foods improve each other from a nutritional point of view. Extra virgin olive oil is well associated to bread, reducing its glycaemic response.
- 3. Because you can eat it at all times.** It's ideal as a snack, as a quick meal for both at lunch and dinner and even for breakfast.
- 4. Because it is easy to prepare.** There is no need for special culinary knowledge, just a good, fresh artisan bread and a good extra virgin olive oil.
- 5. Because it works in all diets.** In the full whole or celiac version, even those who have food related health problems, can eat bread and extra virgin olive oil.
- 6. Because it is part of the Italian tradition.** All Italian regions have their own version of bread and extra virgin

- olive oil. In addition, these two foods are the main protagonists of the Mediterranean Diet.
- 7. Because it represents the Mediterranean Diet.** Discovered in Campania by Ancel Keys, this food model, of which bread and olive oil is an important piece, today is an Intangible Heritage of Humanity at UNESCO, confirming its health value.
 - 8. Because it is versatile.** With 1500 bread specialities and hundreds of extra virgin oils, this dish can change endlessly.
 - 9. Because it evokes the joyful moments of childhood.** Italian children grew up with bread and oil: this was the snack that grandmothers prepared.
 - 10. Because it is a sustainable snack.** Bread and extra virgin olive oil derive from natural products and from low environmental impact supply chains. You can eat it until the last crumb: nothing will be wasted!



Pane&Olio è un format ASSITOL, ideato dai Gruppi Olio d'oliva e AIBI (prodotti semilavorati della panificazione, pizzeria e pasticceria), per valorizzare la cultura gastronomica italiana e per promuovere la sana e corretta alimentazione.

Testi supervisionati
dall'Università di Napoli Federico II
Corso di Laurea in Nutrizione Umana

www.assitol.it

Pane & Olio is an ASSITOL format, designed by the Olive Oil and AIBI Groups (semi-finished products for bakery, pizza and pastries), to enhance the Italian gastronomic culture and to promote healthy and correct nutrition.

*Contents supervised by
University of Naples "Federico II"
Degree Course in Human Nutrition*

www.unina.it





Università degli Studi di Napoli "Federico II"
CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE DELLA NUTRIZIONE UMANA