

Italpepe aderisce alla settimana mondiale per la riduzione del consumo di sale

L'azienda italiana leader per innovazione nel mercato delle spezie aderisce alla settimana mondiale per la riduzione del consumo di sale (14-20 marzo 2022), l'evento internazionale promosso dal network britannico WASSH – World Action on Salt, Sugar & Health

Si svolge questa settimana la campagna globale di sensibilizzazione promossa dalla World Action on Salt, Sugar & Health (WASSH), associazione con partner in 100 Paesi costituita nel 2005 per migliorare la salute delle popolazioni attraverso la graduale riduzione del consumo di sale fino a meno di 5 grammi al giorno, target raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

L'obiettivo è sensibilizzare Governi e opinione pubblica sul tema, nonché incoraggiare le aziende alimentari a ridurre il sale nei loro prodotti, considerato che in molti Paesi circa il 60-80% del sale consumato non è aggiunto durante la cottura

dei cibi o a tavola, ma è già presente in cibi processati e confezionati. Un consumo eccessivo di sale favorisce, infatti, l'aumento della pressione arteriosa, con conseguente incremento del rischio di insorgenza di gravi patologie dell'apparato cardio-cerebrovascolare correlate all'ipertensione arteriosa, quali infarto del miocardio e ictus cerebrale, ed è stato associato ad altre malattie cronico-degenerative quali tumori, in particolare dello stomaco, osteoporosi e malattie renali. A livello globale il consumo giornaliero di sale è compreso tra gli 8 e i 15 grammi al giorno ma, secondo la WASSH, se lo si riducesse a meno di 5 grammi, si potrebbero prevenire circa 2,5 milioni di decessi ogni anno.



The advertisement features a central image of a wooden bowl filled with coarse salt, surrounded by fresh green herbs and a small glass bottle. The background is a light, textured surface. At the top center is the Italpepe logo, which includes the text 'ITALPEPE', 'roma 1969', and 'DAI PEPE ALLA TUA VITA'. The main text is centered over the bowl and reads: 'ITALPEPE ADERISCE ALLA SETTIMANA MONDIALE PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE'. At the bottom left is a circular icon of a salt shaker with a diagonal line through it, indicating a reduction in salt. To the right of this icon, the dates are listed: 'DAL: 14-03-2022' and 'AL: 20-03-2022'.

ITALPEPE
roma 1969
DAI PEPE ALLA TUA VITA

ITALPEPE
ADERISCE ALLA
**SETTIMANA MONDIALE PER LA
RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE**

 DAL: 14-03-2022
AL: 20-03-2022

Italpepe aderisce alla campagna internazionale con alcuni

consigli per ridurre il consumo di sale nella preparazione dei piatti: usare erbe, spezie, aglio e agrumi al posto del sale per aggiungere sapore al cibo; scolare e risciacquare verdure e legumi in scatola; controllare le etichette prima di acquistare per scegliere prodotti alimentari meno salati; ridurre gradualmente il sale alle ricette preferite, le papille gustative si adatteranno; non mettere a tavola sale e salse salate, in modo che anche i più giovani della famiglia si abituino a non aggiungere il sale.

La linea Italpepe dei *Sostituti* raggruppa tutte quelle spezie che sono in grado di insaporire i piatti e donargli note dolci. Si può infatti ridurre la quantità di sale nelle preparazioni grazie a spezie ed erbe aromatiche come pepe nero, aglio, cipolla, coriandolo, curry, cumino, aneto, basilico e zenzero. Per limitare il consumo indiretto dello zucchero si può optare tra pepe garofanato, anice, cardamomo, cannella macinata. Le spezie della selezione "I Sostituti" di Italpepe sono particolarmente indicate per una cucina equilibrata e un giusto bilanciamento tra sapori, aromi e proprietà nutritive.

Italpepe è un'azienda italiana che da oltre 50 anni crede nel fascino misterioso delle spezie, che ogni giorno accompagnano e danno colore alla nostra vita. Un brand garanzia di eccellenza, ricercatezza, sostenibilità e qualità. Un'eccellenza che persegue con l'attenta selezione dei prodotti, con la tutela della biodiversità e delle specialità locali in via d'estinzione. Rifornisce le principali insegne della grande distribuzione ed esporta i suoi prodotti in tutto il mondo.

COMUNICATO STAMPA

UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA: trofie con pesto di rucola, mandorle e pomodorino confit

AGOSTO

Quando parliamo di pesto pensiamo subito al basilico, protagonista principale ma non esclusivo di questo condimento; in effetti però le varianti sono molte, e tutte gustose.

Se vi piace il verde e avere un leggero pizzicorino in bocca, vi propongo una ricetta con pesto di rucola trovata curiosando nel web. Quella piccola insalatina piccante e amarognola che si trova sempre, dal banco frigo del supermercato a quello della verdura nei mercati: la rucola, o rughetta come dir si voglia, è un ortaggio di tutte le stagioni, negli orti cresce quasi sempre, solo l'inverno se freddissimo, un po' la frena. Le trofie sono un tipo di pasta che ben si accompagna a questo condimento che si insinuerà goloso in tutte quelle piccole pieghe; per non lasciare la rucola da sola però, aggiungiamo delle mandorle tostate a lamelle, una manciata di scorza di limone a julienne e i pomodorini confit.

Le sensazioni al gusto ci saranno tutte: dal morbido al croccante, dall'amaro al dolce passando per l'acidulo del limone.

Vi assicuro che con una forchettata riuscirete a prendere

tutti questi ingredienti, ad assaporarli e in pieno in questa calda estate, perché questo è un piatto che va servito freddo. Gli amici ve ne saranno grati e potrete godere appieno della loro compagnia perché non starete ai fornelli impegnati nella cottura della pasta.

INGREDIENTI (per 4-5 persone):

trofie 500g.

pomodorini ciliegino 300g.

sale, olio ev, zucchero

rucola 200g.

succo di limone

pinoli 40g.

parmigiano 40g.

olio e sale

mandorle tostate a scaglie

scorza di limone

PROCEDIMENTO:

Per prima cosa si preparano i pomodorini confit, ci vorrà tempo quindi iniziate la preparazione della ricetta con un po' di anticipo. Lavate i pomodorini, tagliateli nel senso della larghezza, e appoggiateli sulla teglia foderata con carta forno, con il taglio verso l'alto, conditeli con sale e olio e spolverizzateli con lo zucchero semolato. Vanno cotti a 180°

per il tempo necessario a che si asciugano bene e si caramellizzano, lasciategli raffreddare prima di usarli.

Nel frattempo saltare velocemente in una padella antiaderente le mandorle in lamelle facendo molta attenzione, devono essere solo leggermente dorate.

Per quanto riguarda il pesto, mettete la rucola, il parmigiano, il sale, il succo di mezzo limone nel mixer e frullate aggiungendo l'olio a filo fino ad ottenere una crema verde morbida e uniforme.

Cuocete la pasta, scolatela e fatela freddare aggiungendo un po' di olio e mescolandola spesso, conditela poi con tutti gli ingredienti ultimando con la julienne piccola della scorza del limone.

Questo piatto rimane molto buono anche il giorno successivo purchè conservato in frigorifero, prima di servirlo rimescolate il tutto aggiungendo un po' di olio.

Tortini al cacao amaro

Ingredienti per 35 tortini al cacao amaro:



Tortini al cacao amaro

- 4 uova
- 150g di zucchero
- 200g di farina
- 1/2 bicchiere olio di semi
- 1/2 bicchiere di latte
- un pizzico di sale
- 2 cucchiari di cacao amaro
- 1 bustina di lievito
- 4 cucchiari di rum
- 170g zucchero a velo
- 1 albume
- 1 limone

Mettere le uova in una terrina con lo zucchero e sbattere fino a renderlo spumoso, poi aggiungere il sale, l'olio, il latte e il rum. Mescolare ancora ed infine aggiungere la farina ed il lievito, disporre i pirottini sulla placca del forno e riempirli circa a metà.

Infernate in forno già caldo per 15 minuti a 180 gradi.

Per la finitura prendere lo zucchero a velo, un albume e qualche goccia di limone, mettere tutto in una terrina mescolare bene e decorare le tortine a piacere.

Pane con le noci

Pane con le noci, buono da mangiare a tavola, come merenda o per farci i panini alle feste.



Pane con le noci

- 1/2 Kg di farina
- 300 ml di acqua
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di zucchero
- 25g di lievito di birra
- 150g di noci
- tre cucchiai di olio di oliva

Mettere tutti gli ingredienti, impastare fino a rendere il tutto omogeneo e mettere a lievitare per tre ore, cuocere a

200 gradi per 30 minuti.

Fetta al Latte



Maxi Fetta al Latte per una colazione in famiglia

Un dolce semplice da preparare, buono e da proporre a tutte le ore, per grandi e piccini.

INGREDIENTI:

- 3 uova
- 150g zucchero
- 1/2 bicchiere di latte
- 1/2 bicchiere di olio di semi
- 1 pizzico di sale
- 100g di cacao amaro in polvere
- 1 cucchiaino di lievito
- 200 ml panna montata
- 30g di miele
- zucchero a velo q.b.



PREPARAZIONE

Mettere in una terrina le uova intere con lo zucchero e montarli con una frusta. Aggiungere a questo punto un pizzico di sale, il latte e l'olio e riprendere a mescolare; dopodiché aggiungere il cacao in polvere, la farina e il lievito e amalgamare bene il tutto. A questo punto versare il composto in una teglia precedentemente imburrata e infarinata ed infornare a forno già caldo per 30 minuti a 180°.

Una volta sfornata far raffreddare su una griglia, nel frattempo montare la panna ed aggiungere il miele solamente quando la stessa sarà ben montata.

Tagliare a metà la torta, farcirla e decorarla con una spolverata di zucchero a velo.