

Scopri cosa c'è dietro il logo **“Gusto&Benessere - Art joins Nutrition - Cucina Evolution”** primo marchio di sicurezza nutrizionale in Italia delle ricette e dei prodotti.



“Gusto&Benessere - Art joins Nutrition - Cucina Evolution” assicura il consumatore che, i prodotti certificati oltre ad essere gustosi, sono costituiti da alimenti privi di ingredienti considerati dannosi per la salute dalle normative CE e dagli organismi internazionali, e trattati secondo metodologie che allo stato attuale delle conoscenze, all’interno di una alimentazione varia ed equilibrata, affiancata ad un sano stile di vita ed alla abitudine quotidiana alla attività fisica, contribuiscono a ridurre il rischio di malattia, al conseguimento di uno stato duraturo di benessere ed a dilazionare nel tempo le fasi dell’invecchiamento cellulare.

I criteri nutrizionali per la certificazione si attengono a:

- 1.** le linee guida per una corretta alimentazione dell’adulto europeo che svolge un’attività fisica moderata, secondo le GDA, ossia le quantità giornaliere indicative di energia e nutrienti adeguati a un’alimentazione equilibrata (*energia, grassi totali, grassi saturi, carboidrati totali, zuccheri totali, proteine, fibre alimentari, sodio*) sulla base di una dieta da 2000 kcal
- 2.** le linee guida del CRA ex INRAN (*Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione*) per una corretta

alimentazione per la popolazione italiana

3. le raccomandazioni e direttive EFSA (*European Food Safety Authority*)
4. le raccomandazioni del Word Cancer Research Fund
5. le linee di indirizzo nazionale per la ristorazione del Ministero della Salute Italiano
6. le ultime ricerche scientifiche pubblicate su riviste internazionali su nutrizione antiaging e sulla variazione dei nutrienti negli alimenti a seconda dei metodi di cottura
7. gli studi e le ricerche dell'Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina ove grandi Chef collaborano con scienziati e ricercatori per unire la ricerca del gusto alla garanzia di salute
8. Con il patrocinio del Ministero della Salute.

La certificazione è parte integrante del progetto "**La Cucina del Benessere**" dell'Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina che ha ottenuto nel 2011 il Patrocino del Ministero della Salute.

Le ricette e i prodotti certificati si caratterizzano per la ricchezza in fibra, vitamine, antiossidanti e minerali; mentre sostanze nocive (come acrilammide, acroleina, benzopirene, grassi trans e idrogenati) sono assenti o in quantità trascurabili secondo quanto descritto nel DISCIPLINARE del marchio di sicurezza nutrizionale.

Ogni ricetta certificata ha un numero di riferimento, una descrizione, il nome dell'autore, la data di approvazione.

Ogni ricetta certificata viene inserita con un codice di riconoscimento in un apposito archivio storico denominato: **Archivio Ricette Certificate Gusto&Benessere - Art joins Nutrition.**

Per ricette certificate si intendono solo ed esclusivamente quelle che corrispondono esattamente alle descrizioni depositate nell'archivio denominato: *Ricette Certificate Gusto&Benessere - Art joins Nutrition.*

Ogni eventuale modifica, per mantenere la certificazione deve essere approvata dalla direzione scientifica diretta dalla **dott.ssa Chiara Manzi.**

Le modifiche verranno riportate nell'archivio.

Le variazioni o modifiche non autorizzate, non sono garanzia che la ricetta conservi le caratteristiche corrispondenti al disciplinare del marchio Gusto&Benessere Art joins Nutrition.

I 7 PILASTRI

Ecco i sette esami che deve superare con punteggio pieno una ricetta per essere certificata:

- la spesa nutriente, solo cibi di alta qualità nutrizionale
- more&less: ricette ricche di alimenti salutari e funzionali. Più vitamine, minerali, antiossidanti, alimenti funzionali e fibra. Meno calorie, zuccheri semplici, grassi, soprattutto saturi e trans e sale
- giuste quantità di calorie e nutrienti adeguati al fabbisogno nutrizionale secondo le GDA (Guideline Daily Amounts)
- metodi di preparazione, conservazione e cottura che esaltino le qualità nutrizionali dei cibi
- i giusti abbinamenti, cibi dalle proprietà salutari potrebbero perderle se abbinati in modo scorretto
- la tradizione italiana: le ricette ne segnano l'evoluzione
- il gusto!

Per ulteriori informazioni www.cucinaevolution.it