

CON MENO SALE NEL PANE

c'è più gusto...
e guadagni in salute

Opuscolo informativo
ed elenco delle attività aderenti,
a cura dell'ATS di Brescia



EDIZIONE 2018

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

Perchè meno sale?



Un consumo eccessivo di sale determina un aumento della pressione arteriosa, che a sua volta induce il rischio di insorgenza di gravi malattie, come l'infarto e l'ictus, l'osteoporosi, il cancro allo stomaco e alcune patologie renali.

Nel corso degli ultimi anni la consapevolezza in merito ai danni causati dall'abuso di sale è certamente aumentata e sono molte le persone che stanno modificando il proprio stile alimentare e adottando abitudini alimentari più salutari.

Purtroppo però il consumo di sale di un italiano adulto è più vicino a 9 grammi e oltre che non ai 5 grammi (al massimo!) raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Da quali alimenti assumiamo il sale?

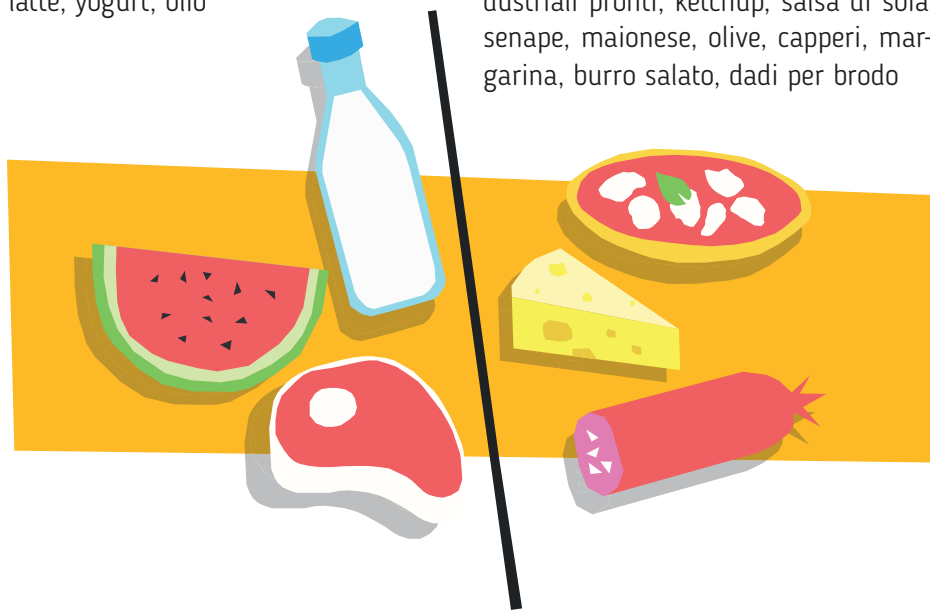
Spesso si pensa che nell'alimentazione quotidiana il sale venga assunto solamente come condimento nella cucina casalinga. In realtà, il sodio, che è l'elemento chimico contenuto nel sale che gli conferisce sapore e proprietà, si trova anche naturalmente in cibi come acqua, frutta, verdura e carne. Ci sono alimenti che ne sono meno ricchi ed altri che, al contrario, ne contengono maggiori quantità.

Alimenti meno ricchi di sodio da consumare abitualmente

Carni, pesce, uova, frutta fresca, spremute, frutta e verdure fresche, legumi, pasta, riso, polenta, pane poco salato, latte, yogurt, olio

Alimenti ricchi di sodio da consumare saltuariamente

Salumi, formaggi, pizza, cracker, grissini, patatine, salatini, pesce sotto sale o marinato, conserve vegetali, piatti industriali pronti, ketchup, salsa di soia, senape, maionese, olive, capperi, margarina, burro salato, dadi per brodo



Come mai il consumo di sale è ancora così alto?

Anche se la consapevolezza dell'importanza di ridurre la quantità di sale a tavola e di cucinare utilizzandone meno possibile è ormai diffusa, gran parte dell'eccesso di sale viene assunto tramite prodotti alimentari già pronti.

Tra questi figurano il pane e i prodotti da forno.

Perché proprio il pane?

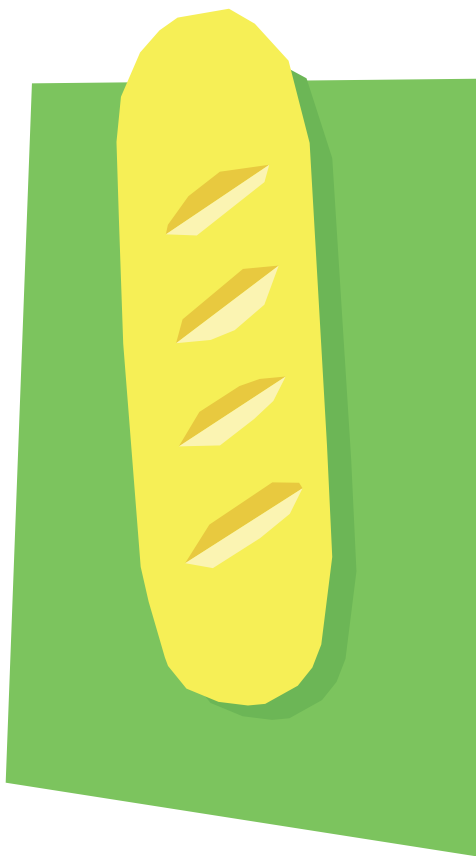
Il pane non è un alimento particolarmente salato, ma molte persone di tutte le età lo consumano quotidianamente e in più porzioni. Scegliere un pane a ridotto contenuto di sale permette quindi di ridurre l'apporto giornaliero. Considerando che uno stile alimentare caratterizzato da un basso consumo di sale migliora la funzionalità cardiaca, e renale, aumenta la resistenza delle ossa e aiuta a mantenere la pressione arteriosa bassa, il pane a ridotto contenuto di sale ti aiuta a raggiungere questi obiettivi di salute!

E il sapore?

Al primo assaggio non sempre si apprezza il gusto del pane a ridotto contenuto di sale poiché è diverso rispetto al pane a cui siamo abituati. Il palato umano è, però, facilmente adattabile a nuovi sapori e, bastano pochi assaggi per imparare ad apprezzarlo.

Dove posso acquistarlo?

Al fine di diffondere l'abitudine a consumare pane a ridotto contenuto di sale e a coinvolgere i panificatori nel processo di cambiamento degli stili di vita delle persone, l'ATS di Brescia promuove il progetto "Con meno sale nel pane c'è più gusto e... guadagni in salute", avviato nel 2011 da Regione Lombardia in accordo con le Associazioni di Categoria dei panificatori.



Il pane a ridotto contenuto di sale ti aspetta con tanti benefici per la salute, fragranza, qualità e senza un prezzo maggiorato.

Altri consigli per ridurre il sale nell'alimentazione

- Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry)
- Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto
- Utilizza preferibilmente il sale arricchito con iodio (sale iodato)
- Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il primo anno di vita
- Riscopri il piacere di una buona cucina e riduci il consumo di piatti industriali, sughi già pronti o cibi in scatola
- Nell'attività sportiva moderata reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione
- Quando fai la spesa, scegli prodotti a basso contenuto di sale: controlla sempre le etichette



Fonte: INRAN
(Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)



Un prezioso aiuto nei tuoi acquisti... ritaglia l'etichetta e portala sempre con te, ti aiuterà a scegliere i prodotti a minor contenuto di sale!



Come considerare i valori riportati in etichetta?

	SODIO	SALE
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g/100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100g	da 0,3 a 1-1,2 g/100g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100g	inferiore a 0,3 g/100g

N.B. 1 grammo di sodio (riportato in etichetta)
corrisponde a 2,5 grammi di sale

Ricorda, poco sale ma che sia iodato!

Tabella tratta da www.sinu.it - www.worldactiononsalt.com - www.menosalepiusalute.it

IL PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE È BUONO

Un pizzico di sale in meno
per tanta salute in più!



Confederazione Nazionale
*dell'Artigianato e della Piccola
e Media Impresa*



**guadagnare
salute**
rendere facili le scelte salutari



Progetto a cura dell'U.O.S.D. Promozione della Salute dell'ATS di Brescia
Aggiornato ad agosto 2018

Illustrazioni e grafica iniziale: Giovanni Gandolfi - Revisione grafica 2018: Officina delle idee di Ennio Cherubini

Rivendite di pane a ridotto contenuto di sale

Acquafredda	CANDRINA di Candrina Paola e Galuppini Nicola	Via Marconi, 5
Adro	BELLINI e C.	Via Provinciale, 57
	PANIFICIO CORSINI di Corsini Giovanni e C.	Via Orti, 22
	MB MARKET di Magri Alessandro e Bellini Roberto	Via Lazzaretto, 23
Alfianello	DIMENSIONE PANE di Micheli Angelo	Via Cavour
Bagolino	LA BOTTEGA DEL PANE di Novara Michele e C.	Via Mignano, 3/C
	PANIFICIO CAFFARESE di Guerra e Bazzani	Via Caduti, 102 (Ponte Caffaro)
	FORNERIA COSI FERNANDO di Cosi Michele	Via San Rocco, 28
Bagnolo Mella	REBUSCHI LIDIA	Piazza Garibaldi, 1/3
Borgo San Giacomo	IL FORNAIO DELLA PIAZZA di Pinelli Andrea e Marco	Piazza San Giacomo, 11
	BOTTEGA DEL PANE di Fossati Fabrizio	Via Quinzano, 1
Borgosatollo	FORNERIA BELLI	Via Roma, 14
	FORNERIA SERANA FEDERICO	Via Molino Vecchio, 2
	PANE E DOLCI di Mirta Campus	Via IV Novembre, 17
Botticino	LA NUOVA FORNERIA di Giuradeo e C.	Via Roma, 56
	LA NUOVA FORNERIA di Giuradeo e C.	Via Ferrari, 6
	FORNERIA BRUNELLI ANGELO di Brunelli Maurizio	Via S.Nicola, 13

Bovegno	FORNERIA PASTICCERIA PIOTTI F.Ili Piotti Romano e Lara	Via Provinciale, 38
Bovezzo	FORNERIA F.LLI GHIDINI	Via Vittorio Veneto, 51
	LA FORNERIA di Bragaglio Francesca e C.	Via 1° Maggio, 64/68
	PANIFICO TOMASONI BIAGIO	Via dei Prati, 29/B
Brescia	IL PANE dei F.Ili Sarioli e C.	Via Musei, 18
	IL FORNO DI VIA CREMONA	Via Cremona 170/A
	CERESARA VINCENZO E C.	Via Trento, 119/B
	EL FORNER GROUP	Via Noce, 45
	EL FORNER GROUP	Via Gramsci, 28/A
	EL FORNER GROUP	Corso Martiri della Libertà, 48
	EL FORNER GROUP	Via Capriolo
	ONGARO MASSIMO	Via Interna, 2 bis
	BIANCHETTI LUIGI	Via San Rocchino, 161
	LA CASA DEL PANE di Golemi Marco	Via Zara, 87
	RODELLA GIANNINO	Viale Piave, 31
	RODELLA MASSIMILIANO FORNAIO	Via Veneto, 57
	PAN PER FOCACCIA di Rodella Massimilano	Viale Piave, 157
	PANE E TENTAZIONI di Canesi Alessandro	Via Trieste, 17/G
	QUESTIONE DI GUSTO	Via Cefalonia, 42
	LA BOUTIQUE DEL PANE di Aliprandi Luigi, Renato e C.	Via G. Tovini, 34
	LA NUOVA FORNERIA di Giuradeo e C.	Via Trento, 11

Brescia	PANIFICATORE TANFOGLIO FABIO	Via Ercoli, 13
	IL FORNAIO di Fogazzi Giovanni	Trav. XII, 51 Villaggio Sereno
	FORNERIA VOGLIA DI PANE di Guerini Armando	Via M. Ducco, 13
Brione	FORNERIA MONTINI di Montini I.D. e C.	Via Gazzane, 30/A
Camignone di Passirano	FORNERIA ABRAMI	Via Chiesa, 54
Capriolo	BELLINI E C.	Piazza Marconi, 1
Castelcovati	PLATTO SAS	Via Marconi
	ALIMENTARI CHIARA	Via P. Mazzotti, 60/A
	KIKKI di Busetti e Malzani	Piazza Martiri della Libertà
	BUONO COME IL PANE	Via San Marino, 4
Castel Mella	I SAPORI DEL FORNO di Cuscito Paolo	Via IV Novembre, 14
	PANE E FANTASIA di Riva Stefano e C.	Piazza San Siro, 11
Castenedolo	PANIFICIO BARBIERI di Barbieri Domiziano	Via Giacomo Matteotti, 86
Casto	FREDDI PIETRO	Frazione Famea, 5
Castrezzato	GUSTI E SAPORI	Via G. Marconi, 6
Cazzago S. Martino	BOTTEGA DEL PANE di Zaninelli Diego	Via Calchera, 25
Chiari	ROVETTA ANTONIO di Rovetta G.R.R.C.	Via XXVI Aprile, 21
Cigole	REGONINI F.LLI di Regonini Ivano e C.	Via Roma, 34
Ciliverghe di Mazzano	F.LLI ZUCCHI FORNO DELIZIE & COFFEE	Via Conciliazione, 19

Coccaglio	ASTORI DANIELE	Via Martiri della Liberta', 25
	DAL TUO FORNAIO di Goffi P.E.C.	Via Chiari, 3
	PANIFICIO F.LLI METELLI	Via E. Mattei, Traversa II
Collebeato	PANIFICIO F.LLI ROVERSELLI	Piazza Italia, 16
	PANETTERIA PASTICCERIA AL PARCO	Via Quaglieni, 4/N
Collio	PANIFICIO SOLE	Via Maniva (S. Colombano)
	FORNERIA CANTONI	Via Maniva, 82 (S. Colombano)
	LA DOLCE PAUSA	Via Maniva, 159/A (S. Colombano)
Concesio	LA FORNERIA di Perotti Francesco	Piazza Primo Maggio, 8 Via Europa, 303
Corte Franca	PANIFICIO BOSIO di Bosio Andrea	Via dei Carretti, 3
	PANIFICIO IL GOLOSONE di Bosio Chiara	Via Roma, 25
Corzano	FORNERIA BARBIERI G. E C.	Via Vittorio Emanuele, 4
Dello	PANIFICIO PASTICCERIA F.LLI DORDONI di Dordoni A. e C. Snc	Piazza Roma, 66
Desenzano del Garda	IL FORNO DI GOZZI di Gozzi Giovanni & C. Snc	Viale Cavour, 14
	PANIFICIO MASSA DIEGO E C.	Via Sirmione, 29
	TARAMELLA V. di Taramella Roberto e C.	Piazza Malvezzi, 28
Erbusco	PASTICCERIA PANETTERIA MAGRI IN FRANCIACORTA	Piazza Chiesa, 9/11
	CORIONI LUIGI	Largo Maggi (Zocco)
Gardone Val Trompia	FORNERIA BINI MARIA PAOLA	Via Assaselli, 2
	PANIFICIO BONOMI MARIA GIULIA	Via San Francesco, 96
	FORNERIA F.LLI ANSALDI	Via Caregno, 1

Gardone Val Trompia	LA FORNERIA di Scolari Maurizio e Giorgi B.	Via Matteotti, 275/277
Gargnano	FORNERIA ANTONIOLI	Via della Libertà, 114 (Bogliaco)
	MAZZOLA MILENA ALIMENTARI	Via M.G. Tavernini (Navazzo)
	CALDERA ALIMENTARI	Piazza Feltrinelli
	ALE-ABE	Via Trento, 10 (Bogliaco)
	CASA DEL FORMAGGIO	Via XXIV Maggio
	BERTELLI FABIANO	Via Roma, 8
	ALIMENTARI SOCINI M. GRAZIA	Piazza S.S. Martiri (Bogliaco)
Gavardo	PORTESI MASSIMO E FIGLI	Piazza San Bernardino, 2
	PANIFICIO F.LLI MAZZACANI di Mazzacani Enrico e C. Snc	Piazza de Medici, 35
	MINIMARKET FORNERIA di Lissana A. e I. e C.	Via Terni, 22 (Sopraponte)
	FORNERIA MELGARI MASSIMO	Via Fossa, 8
	PRONTO CUCINA	Via Roma, 56
Ghedì	PASTICCERIA FORNERIA ANTICHE DELIZIE di Bodini Piergiuseppe	Via Garibaldi, 5
	PANIFICIO IL FORNAIO di Tagliaferri e C.	Via Cavour, 59
	PANIFICIO CRESSERI LUCIANO E C.	Via della Repubblica, 5
Gottolengo	FORNERIA MORELLI ANDREA	Via Piave, 27
	FORNERIA DAL FAOL	Via Vittorio Emanuele II
Gussago	PANIFICIO TRECCANI E C.	Piazza Vittorio Veneto, 18
Idro	PANIFICIO GASPARINI SILVA di Gasparini Enrico	Via Vittorio Veneto, 34/A
	FORNERIA MILANI FRANCESCO	Via della Conciliazione, 11

Iseo	FORNERIA BONETTI	Via Pieve, 22
	AL VICOLO DELL'OMBRA di Lanzeni F.	Via Mirolte, 18/N
Leno	FORNERIA BONAZZOLI	Via Garibaldi, 7
Lonato del Garda	PAPA LIDIA FARINELLI FORNERIA	Piazza Borgo Corlo, 7
Lumezzane	PEROTTI FORNERIA di Perotti Maurizio e C.	Via Trieste, 27
	PEROTTI FORNERIA	Via Mazzini, 32
	IL FORNAIO ADRIANO di Scovoli Mauro	Via Cavour, 17/A
	PASTICCERIA DELL'ASINO di Foini Gabriele	Via Montini, 59
	ALIMENTARI PEROTTI	Via Trieste, 10
Manerba del Garda	BIOROLLI DI SOMENSINI ELIA	Via Manzoni, 28
Manerbio	CONTI E PIOVANELLI	Via Dante, 17
	FORNERIA GOLDANI di Patrini Jole T.	Via San Martino, 55
	FORNERIA TIMELLI di Daniela e Michela e C.	Via Piave, 23
	LA VECCHIA COOPERATIVA	Via Papa Giovanni XXIII, 17
Marcheno Val Trompia	PANIFICIO GABRIELI	Via Zanardelli, 138
Mazzano	FABBRO PANERIA CAFÈ	Piazza Paganora, 22
Montichiari	FORNERIA PODAVINI	Via Tito Speri, 21
	LA BARBATELLA	Via Oscar Romero, 69
	FORNERIA E RIVENDITA BOSETTI di Daini e C.	Via San Lorenzo, 17 (Novagli)
	FORNERIA PANE E FARINA	Viale Europa, 22
	PANIFICIO BERTONI di Bertoni Fabio e C.	Via XXV Aprile, 116

Montirone	BRESCIAPAN MEINI	Via Veneto, 15
Nave	PANIFICIO di Dalmiani Ivan	Via Brescia, 220
	FORNERIA BRAGAGLIO PIERANGELO	Via Brescia, 15
	LA SFORNERIA	Via Zanardelli, 49/A
	32 DOLCI PIACERI di Facchini A. e Bragaglio M.	Via Trento 31/33
Nuvolento	PANIFICIO NICOLINI	Via Verdi, 14
Odolo	LINEA PANE	Via Mazzini, 48
Orzinuovi	FORNERIA F.LLI ALMEONI di Giancarlo e Nino	Via Cavour, 21
	LISCIETTI GIOVANNI BATTISTA EREDI L.M. & C. Snc	Via Diaz, 1 (Coniolo)
	GORNO F.LLI	Via Cavour, 7
	IL FORNAIO di Briola Aurelio	Piazza Vittorio Emanuele, 27
	NUOVO PANIFICIO GUARISCHI	Via Mazzini, 7
	PANIFICIO SPADARI	Via Arnaldo da Brescia, 3
	LO SPACCIO	Via Montagna, 10
Palazzolo	PANETTERIA COLETTI EMILIO E C.	Via Palazzoli, 31
	ROBY E ANNA di Brescianini Gualandris Anna	Via Carvasaglio, 13/15
	PANIFICIO LE TRE SPIGHE di Muratori	Via San Rocco, 3
	FERRARI E FERRARI COMMERCIALE	Via Sarioletto, 28
Poncarale	LA FORNERIA F.LLI BANI di Bani Massimo e C.	Via Mazzini, 6/8
	IL FORNO di Falcina	Via A. Gallo, 8

Preseglie	FORNERIA F.LLI CARGNONI	Via Roma, 23
Prevalle	FRANZONI ROBERTO	Via San Zenone
	PANE E DOLCI ARTIGIANALI di Lusenti Alessio	Via L. Da Vinci, 15/B
Provaglio d'Iseo	FORNERIA FIORE di Giustacchini Fiorenzo	Via V. Filastro, 2
Quinzano d'Oglio	PASTICCERIA POLONI di Poloni Gianluca	Via Cavour, 12
	ANTICO FORNO di Ferrari Sergio e C.	Via Cavour, 30
	PANIFICIO TOMASONI DOMENICO	Via G. Marconi, 16
Raffa di Puegnago	PANIFICIO TURRINA ANGELO	Via Nazionale, 17
Rezzato	FABBRO PANERIA CAFÈ	Via A. De Gasperi, 317
	LA NUOVA FORNERIA di Giuradeo e C.	Via IV Novembre, 75
Roccafranca	FORNERIA GUAGNI RUGGERO A.	Via SS. MM. G.e P., 82/84
	BRIGNOLI	Via F. Oglio
Rovato	BERSINI MARISA	Piazza Vittoria, 4
	FORNERIA GAVAZZENI	Via Cesare Cantù, 63
	FORNERIA ZOLI di Zoli Roberto	Via Mazzini, 7/A
	PONTOGLIO SERGIO MASSIMO	Piazza Cavour, 26
	PANIFICIO LAZZARONI A. E C.	Via Maria Coffetti, 26
Rudiano	ALDEGHI	Corso Aldo Moro
	ZAMBELLI CRISTINA	Corso Aldo Moro
San Gervasio Bresciano	FORNERIA FASSOLI	Via IV Novembre, 7
	FORNERIA MICHELI ANGELO	Via IV Novembre, 16
San Paolo	LA BUTIGHINA di Gallia Linda	Piazza Aldo Moro, 16

Sirmione	FORNERIA CAVALLI BENVENUTO	Via Colombare, 96
	PAN&DELIZIE di Franzini Davide	Via Verona, 47
Tavernole sul Mella	PANIFICIO GABRIELI di Gabrieli Fernando & C.	Via 4 Novembre
Torbole Casaglia	PANIFICIO ONTINI di Scalvini Aldina e figli	Via Mazzini, 46
	PANIFICIO PASTICCERIA ZANOTTI PANE DOLCE E CAFFÈ	Via Martiri della Libertà
Toscolano Maderno	MIGROSS	Via Religione, 56
Travagliato	BORNATI F.LLI di Bornati Emanuela Adelina e Marco	Piazza Cavour, 6
	PANIFICIO PASTICCERIA MICHELINI STEFANIA	Via Roma, 20
Tremosine	MARKET GIRARDI	Via Giacomo Zanini, 23
Trenzano	FORNERIA BORGHI VALERIO E C.	Via V. Emanuele, 4
	FORNERIA F.LLI BUFFOLI & C.	Via Roma, 6
Urago d'Oglio	COMINOTTI F.LLI E C.	Via Umberto I, 120
	MOTTERLINI	Via Paolo VI, 2
Vallio Terme	FORNERIA SPAGNOLI DANIELA	Via Roma, 74
	ALIMENTARI FABIO di Prandini Fabio	Via Sconzane, 29
Verolanuova	FORNERIA MASSETTI	Via Castello, 1
	PIETRA SIRO ANGELO E C.	Piazza Libertà, 50
Vestone	BOCCON DIVINO di Freddi Pietro	Via Perlasca, 21
Villachiarà	ALIMENTARI BIATTA di Biatta Michela e Sereni	Via Roma, 30
Villanuova sul Clisi	PANE E... di Maccarinelli Matteo	Via Verdi, 14