



## **Galbani presenta Buona da Star Bene, la nuova filosofia di cucina che reinterpreta la tradizione culinaria italiana con un occhio al benessere**

**Milano, 16 Maggio 2018:** Ammirata da tutto il mondo, la tradizione culinaria italiana è parte dell'identità dei cittadini del Bel Paese, di cui ha raccontato e continua a raccontare la storia, il modo di essere e lo stile di vita.

Ed è proprio sulle nostre tavole che negli ultimi 10 anni si è consumata una vera e propria rivoluzione alimentare e culturale. Complici i ritmi di vita più frenetici e una maggiore cura del proprio corpo, gli italiani sono sempre più attenti ad un'alimentazione bilanciata, che predilige prodotti selezionati e poveri di grassi, con meno sale e zuccheri. Gli italiani, infatti, dal 2006 ad oggi mangiano quasi 300 grammi di alimenti in meno ogni giorno tra colazione, pranzo e cena, hanno ridotto le calorie assunte a tavola e consumano meno grassi e meno carboidrati (fonte: Ref Ricerche su dati Fao).

Galbani, da sempre accanto a chi cerca ispirazione in cucina, ha voluto coniugare l'attenzione al benessere e il gusto della tradizione delle sue ricette di sempre. Una grande sfida da cui è nato il progetto "**Buona da star bene**", una cucina contemporanea che sa come cuocere e combinare gli ingredienti per mangiare bene tutti i giorni.

*"La sensibilità verso la salute, verso la ricerca del benessere condiziona sempre di più le scelte di consumo – commenta **Diego Puerta, AD di Gruppo Lactalis Italia** – Per una marca come Galbani, da sempre sulle tavole delle famiglie italiane, è importante accogliere questi nuovi bisogni non solo in termini di novità funzionali dei prodotti proposti, ma anche come valore di servizio verso un consumo più consapevole e corretto, per una visione più completa dell'alimentazione, attenta alle esigenze nutrizionali. Galbani ha sempre fatto del rapporto di fiducia con i suoi consumatori il suo asset principale e questo valore così importante va sostenuto ogni giorno. Proprio alla luce di questo impegno abbiamo pensato a questo progetto che porta avanti una nuova consapevolezza in cucina, adeguata alla vita che ciascuno conduce, e capace di superare l'errata concezione di cibi buoni e cibi cattivi" – conclude Diego Puerta.*



Vuol dire fiducia.®

Il progetto “**Buona da star bene**” nasce da una idea di Ogilvy, da oltre 10 anni partner in comunicazione di Galbani, che ha trovato nell'esperta nutrizionista Chiara Manzi, specializzata in Nutrizione Culinaria, e nel suo Team di Chef professionisti, una squadra perfetta per rielaborare le ricette più cercate sul sito Galbani fornendone un'alternativa ricca di gusto, ma equilibrata nell'apporto dei nutrienti, da gustare da soli o in compagnia.

“Il nostro obiettivo - racconta **Giuseppe Mastromatteo, Chief Creative Officer di Ogilvy** - era intercettare il bisogno di mettere in tavola piatti che strizzassero l'occhio al benessere. Così abbiamo ideato la cucina Buona da Star Bene: un nuovo modo di cucinare che mette sotto lo stesso tetto un'alimentazione consapevole e attenta e il gusto della tradizione delle “Ricette di Casa Mia”, la piattaforma digitale di Galbani che da 7 anni raccoglie le ricette delle famiglie italiane.”

Delle oltre 6.000 ricette presenti sul sito Galbani, 300 saranno le ricette rivisitate sotto il profilo nutrizionale, per essere più equilibrate nell'apporto dei nutrienti adeguati ad un adulto che consuma circa 2000 kcal al giorno.

Non solo, verranno anche suggeriti metodi di cottura e piccoli ma preziosi accorgimenti da adottare in cucina – come ad esempio temperature più basse e prolungate, la preparazione della sfoglia con il solo albume, l'uso di spezie e aromi per evitare l'aggiunta di sale – per reinterpretare i piatti della tradizione in una versione **#Galbanibuonadastarbene**.



## LA CUCINA BUONA DA STAR BENE

Le 300 ricette più ricercate presenti sul sito di Galbani saranno rielaborate in versione **Buone da Star Bene** da un Team selezionato di Chef dell'Accademia Europea di Nutrizione Culinaria guidato dall'esperta nutrizionista Chiara Manzi.

Sono le tue ricette di sempre che con piccoli accorgimenti preservano le qualità degli ingredienti mantenendone tutto il gusto ma divengono più equilibrate nell'apporto dei nutrienti.

La cucina **Buona da Star Bene** si fonda sui seguenti punti:

- **Impiegare Ingredienti di qualità**  
il punto di partenza per piatti di qualità.
- **Giuste Quantità**  
L'equilibrio nutrizionale viene calcolato sulla base della Dieta Mediterranea e delle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.
- **Applicare la “regola” del More&Less**  
Più vitamine, fibre, antiossidanti e sali minerali. Meno calorie, grassi, zucchero e sale.
- **Metodi di preparazione**  
Affidarsi a metodi di preparazione, conservazione e cottura che esaltino le qualità nutritive dei cibi e non producano sostanze nocive.
- **Trovare abbinamenti vincenti**  
che esaltino i singoli ingredienti e il gusto del piatto finito, seguendo quanto ci insegna la ricerca scientifica.
- **Favorire la varietà in tavola**  
Cucinare ogni giorno qualcosa di diverso dà più gusto ai pasti e permette di godere di tutto il bouquet di nutrienti contenuti nelle diverse materie prime della nostra terra.
- **Conservare gli ingredienti**  
e i gusti della tradizione italiana. Perché una buona carbonara deve restare una carbonara.



- **Ultima regola**

L'ultima regola non scritta è godersi il momento. Perché tornare ai fornelli, rimettersi a cucinare con un'ottica Buona da Star Bene, fa bene a te e a quelli che siedono a tavola insieme a te. In tutti i sensi.

Inoltre le Ricette di Casa Mia Galbani in versione Buone da Star Bene si attengono al disciplinare dell'Accademia di Cucina Evolution. Il disciplinare viene aggiornato ogni anno dall'Accademia di Nutrizione Culinaria in collaborazione con l'Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina.

Per maggiori informazioni vi invitiamo a consultare il sito:

[https://www.galbani.it/ricette/le\\_ricette\\_di\\_casa\\_mia\\_presentano/buona\\_da\\_star\\_bene/index.html](https://www.galbani.it/ricette/le_ricette_di_casa_mia_presentano/buona_da_star_bene/index.html)



## 5 PICCOLI GESTI CHE FANNO LA DIFFERENZA IN CUCINA

1. **Mangia lentamente** e possibilmente **senza distrazioni** esterne: masticare bene, assaporando tutti i gusti dei nostri piatti, ti farà sentire più sazio! Mangiare davanti alla tv o in piedi e velocemente, infatti, diminuisce il senso di sazietà.
2. **Porta il pane a tavola solo al momento del secondo piatto**: ne mangerai di meno perché sarai già sazio!
3. Per le cotture in forno preferisci **tempi di cottura più lunghi ma a temperature più basse**: in questo modo eviterai la formazione di sostanze dannose.
4. Quando devi ungere una padella, **fallo sempre quando questa è già calda**: in questo modo la tensione superficiale dell'olio diminuirà dandoti l'impressione di averne usato molto, mentre invece ne avrai risparmiato!
5. **Gli alimenti proteici** come ad esempio l'albume "**montano**" **molto facilmente**, così come anche la ricotta. Montali molto bene prima di aggiungerli alle tue preparazioni: in questo modo aumenterai il volume diminuendo la densità calorica del piatto. Avrai così piatti più leggeri!