



Associazione Nazionale Conservieri Ittici
e delle Tonnare

Sano, nutriente, ricco di proteine nobili, versatile e allo stesso tempo economico: oggi il tonno in scatola rappresenta sempre di più un must per l'alimentazione dei nostri connazionali. In virtù delle sue numerose proprietà nutrizionali che lo ergono ad alimento salutista per eccellenza, il prof. Migliaccio, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (SISA), ha ideato alcuni abbinamenti tra il tonno e i principali cibi superfoods: da accostamenti più tradizionali con broccoli, carciofi, o pomodori fino ai più arditi con quinoa o avocado... Veri e propri toccasana per chi ricerca il benessere attraverso l'alimentazione e, in alcuni casi, straordinari rimedi naturali per prevenire alcune patologie



7 maggio 2015 – Il tonno in scatola è un grande alleato per la nostra alimentazione: ci fa stare bene e in salute. Con il suo straordinario apporto di proteine di alto valore biologico, acidi grassi della serie omega 3, vitamine e minerali fornisce un insieme di nutrienti fondamentali per il corretto funzionamento del sistema immunitario, ed in generale di tutti gli organi ed apparati, e quindi consente di prevenire e contrastare l'insorgenza di molte patologie. Del resto che sia un alimento a cui gli Italiani non sanno proprio rinunciare, in virtù dei suoi benefici, lo dimostrano i dati forniti dall'ANCIT (Associazione Nazionale Conservieri Ittici): oggi il tonno in scatola è presente nel 96% delle case degli italiani e nel 2014 i nostri connazionali ne hanno consumato ben 2,3 kg pro capite.

Prof. Migliaccio: 5 coppie superfoods che vedono protagonista il tonno

Secondo una recente ricerca DOXA/ANCIT, per gli italiani l'ingrediente preferito da abbinare al tonno sono i pomodori. Partendo da questo tradizionalissimo connubio gastronomico, il prof. Migliaccio, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione, ha realizzato 5 abbinamenti “virtuosi” tra il tonno in scatola e alcuni tra i più conosciuti “superfoods”.

Parliamo di coppie di alimenti che si contraddistinguono per le loro elevatissime proprietà nutrizionali. Dal “tonno e pomodori”, fondamentale per l'apparato cardiovascolare per l'apporto di licopene e omega

3 al “*tonno e broccoli*”, naturale rimedio antitumorale, fino a “*tonno e quinoa*”, un vero toccasana per i nostri muscoli in virtù dell’altissimo valore proteico. Senza dimenticare “*tonno e carciofi*”, ideale per la regolarità intestinale fino al più esotico “*tonno e avocado*”, vero e proprio anti age.

Da questi abbinamenti sono nate delle “ricette della salute” a cui ha dato il suo tocco d’autore lo chef Renato Bernardi, celebre volto televisivo della trasmissione “I fatti Vostri” di Rai Due. Roba da leccarsi i baffi: un gustoso primo come le “*Orecchiette tonno e broccoli saltati al peperoncino*” o una leggera “*Mediterranea di orzo, tonno e pomodori*”, passando per il sapore unico di un’ “*Insalata di tonno e avocado*” o di un super proteico “*Pasticcio di tonno e quinoa*” per finire con dei delicati “*Carciofi ripieni al tonno*”.

Di seguito, le schede di approfondimento:

Scheda n.1 – Tonno e Broccoli: un eccellente binomio antitumorale: [scheda 1 - Tonno e Broccoli](#)

Scheda n.2 – Tonno e Carciofi: calcio e potassio contro l’osteoporosi e un ottimo rimedio contro la pressione arteriosa: [scheda 2 - Tonno e Carciofi](#)

Scheda n.3 – Tonno e Pomodori: un’accoppiata perfetta per il benessere del nostro cuore: [scheda 3 - Tonno e Pomodori](#)

Scheda n.4 Tonno e Quinoa: un mix eccezionale di proteine per accrescere la massa muscolare: [scheda 4 - Tonno e quinoa](#)

Scheda n.5 – Tonno e Avocado: anti age per eccellenza è l’ideale per la donna che vuole mantenersi in forma: [scheda 5 - Tonno e avocado](#)

fonte: ufficio stampa