



ALESSANDRA MINEO 5B

FUELUP STREET FOOD

-CHIOSCO SICILIANO-

"FUEL UP" RICHIAMA IL CONCETTO
DI "RIFORNIRSI" DI ENERGIA,
PERFETTO PER UNO SPORTIVO.



A male athlete in a red singlet and black shorts is in a starting crouch on a track. The image is partially obscured by a large red diagonal stripe and a blue diagonal stripe on the left side of the slide.

CHI È LO SPORTIVO?

Uno sportivo è una persona che pratica un'attività fisica o uno sport in modo regolare e dedicato, con l'obiettivo di migliorare le proprie capacità fisiche, raggiungere prestazioni elevate o mantenere un buon stato di salute generale. L'attività fisica può essere di diverso tipo: da quella amatoriale, praticata per piacere o benessere, fino a quella agonistica, in cui l'obiettivo è eccellere nella disciplina scelta. Lo sportivo pratica uno sport, con dedizione e passione, per migliorare se stesso, sia fisicamente che mentalmente. La sua vita si intreccia con l'impegno, la costanza e la disciplina, a qualsiasi livello, dal dilettantismo all'agonismo professionale. Essere sportivi significa anche coltivare valori come la resilienza, il rispetto per se stessi e per gli altri, la capacità di lavorare in team e di superare i propri limiti. Gli sportivi devono fare attenzione a:

- Fornire abbastanza energia per affrontare gli allenamenti intensi.
- Garantire un adeguato apporto di proteine per il recupero muscolare.
- Sostenere il bilancio idrico per evitare la disidratazione.
- Ottimizzare il recupero post-allenamento attraverso il giusto apporto di nutrienti.

An aerial view of two soccer players on a green field. One player in a white jersey and black shorts is reaching for a black and white soccer ball. The other player in a red jersey and white shorts is also reaching for the ball. The word 'SPORT' is written in large, white, outlined letters, stacked four times, in the upper right corner of the image.

SPORT
SPORT
SPORT
SPORT

L'alimentazione di uno sportivo è essenziale per ottimizzare la performance fisica, favorire il recupero e mantenere un buono stato di salute. Un'alimentazione equilibrata, mirata e tempestiva può fare la differenza nel rendimento atletico, nel mantenimento della massa muscolare e nella prevenzione di infortuni. Ogni sportivo ha bisogni nutrizionali specifici che dipendono da vari fattori come il tipo di sport praticato, l'intensità, la durata dell'attività fisica, il sesso, l'età e l'obiettivo individuale (migliorare la performance, aumentare la massa muscolare, dimagrire, ecc.). Un'alimentazione equilibrata e mirata, che copre i bisogni energetici e nutrizionali degli sportivi, è essenziale per il successo a lungo termine. È importante che ogni atleta, in base al proprio sport, modifichi la propria dieta per massimizzare le performance e ottimizzare il recupero. Se necessario, un nutrizionista sportivo può aiutare a costruire un piano alimentare personalizzato.

POKÉ SICILIANO SPORTIVO

Un Poké Siciliano Sportivo preparato con prodotti siciliani certificati con metodi innovativi ed ecosostenibili, non solo celebra i sapori unici della Sicilia, ma riflette anche un approccio responsabile alla preparazione e al consumo alimentare. Questo piatto unisce l'uso di ingredienti freschi e locali con pratiche che rispettano l'ambiente, promuovendo un'alimentazione sana e sostenibile, perfetta per tutti, in particolare per lo sportivo.



POKÈ IERI E OGGI

Il pokè, nato nelle Hawaii come piatto semplice dei pescatori a base di pesce crudo tagliato a cubetti e condito con sale, alghe e noce kukui, era un pasto fresco e immediato.

Oggi il pokè si è trasformato in un fenomeno globale: le poke bowl sono diventate un'opzione fast food sana e personalizzabile, con basi di riso o insalata, proteine varie (non solo pesce crudo), verdure e salse moderne. Da cibo tradizionale, è ora un simbolo della cucina veloce e salutare, presente nei menu di tutto il mondo.



INGREDIENTI

Il “Poké Siciliano Sportivo” - ecosostenibile e innovativo-



Ingredienti (per 1 porzione):

- 150 g di tonno rosso siciliano (MSC)
- 1 tazza di riso integrale (cotto)
- 1 cucchiaino di pesto alla trapanese
- ½ avocado Hass Bio Passo Ladro (a fette sottili)
- 5-6 pomodorini di Pachino IGP (tagliati a metà)
- 1 cucchiaino di capperi di Pantelleria IGP
- 1 cucchiaino di mandorle di Avola DOP (tritate grossolanamente)
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva di Sicilia DOP
- Scorza di limone di Sicilia IGP
- Erbe aromatiche siciliane e fiori commestibili per decorazione.



PREPARAZIONE



1. Preparare il riso: cuocere il riso integrale per assorbimento, lasciarlo raffreddare e disporlo come base.
2. Marinare il tonno: condire i cubetti di tonno con olio, scorza di limone e un pizzico di sale, lasciandolo riposare sottovuoto per 15 minuti.
3. Assemblare il pokè: disporre il tonno marinato, l'avocado, i pomodorini, i capperi e il pesto alla trapanese sul riso.
4. Guarnire: aggiungere le mandorle tritate, la scorza di limone, le erbe aromatiche e i fiori commestibili.
5. Condire: completare con olio extravergine d'oliva.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Questo pokè è progettato per un'utenza sportiva e attenta alla salute, con un profilo nutrizionale equilibrato e ingredienti ricchi di nutrienti essenziali:

Piatto unico



- **Proteine** magre di alta qualità: il tonno rosso siciliano è ricco di proteine complete, Omega-3 (benefici per il cuore e anti-infiammatori) e vitamine del gruppo B.
- **Carboidrati** complessi: il riso integrale fornisce energia a lento rilascio, fibre e antiossidanti come gli antociani.
- **Grassi** sani: l'avocado Passo Ladro Bio prodotto a Siracusa e l'olio extravergine d'oliva dei monti Iblei apportano acidi grassi monoinsaturi, utili per il recupero muscolare.
- **Vitamine e minerali:** pomodorini, capperi e scorza di limone garantiscono vitamina C, potassio e antiossidanti.

Proprietà nutraceutiche:

- Mandorle: fonte di vitamina E e grassi sani.
- Pesto alla trapanese: ricco di polifenoli, licopene e acidi grassi essenziali.
- Capperi di Pantelleria: contengono quercetina, un flavonoide con proprietà antinfiammatorie e antiossidanti.

PERCHÉ SCEGLIERCI?

Canali di approvvigionamento di qualità

L'impiego di ingredienti a filiera corta e certificati come IGP e DOP non solo garantisce qualità e freschezza, ma sostiene anche l'economia locale siciliana, promuovendo i piccoli produttori e riducendo i costi legati alla logistica. Inoltre, l'approccio ecosostenibile riduce gli sprechi, migliorando la sostenibilità economica a lungo termine.



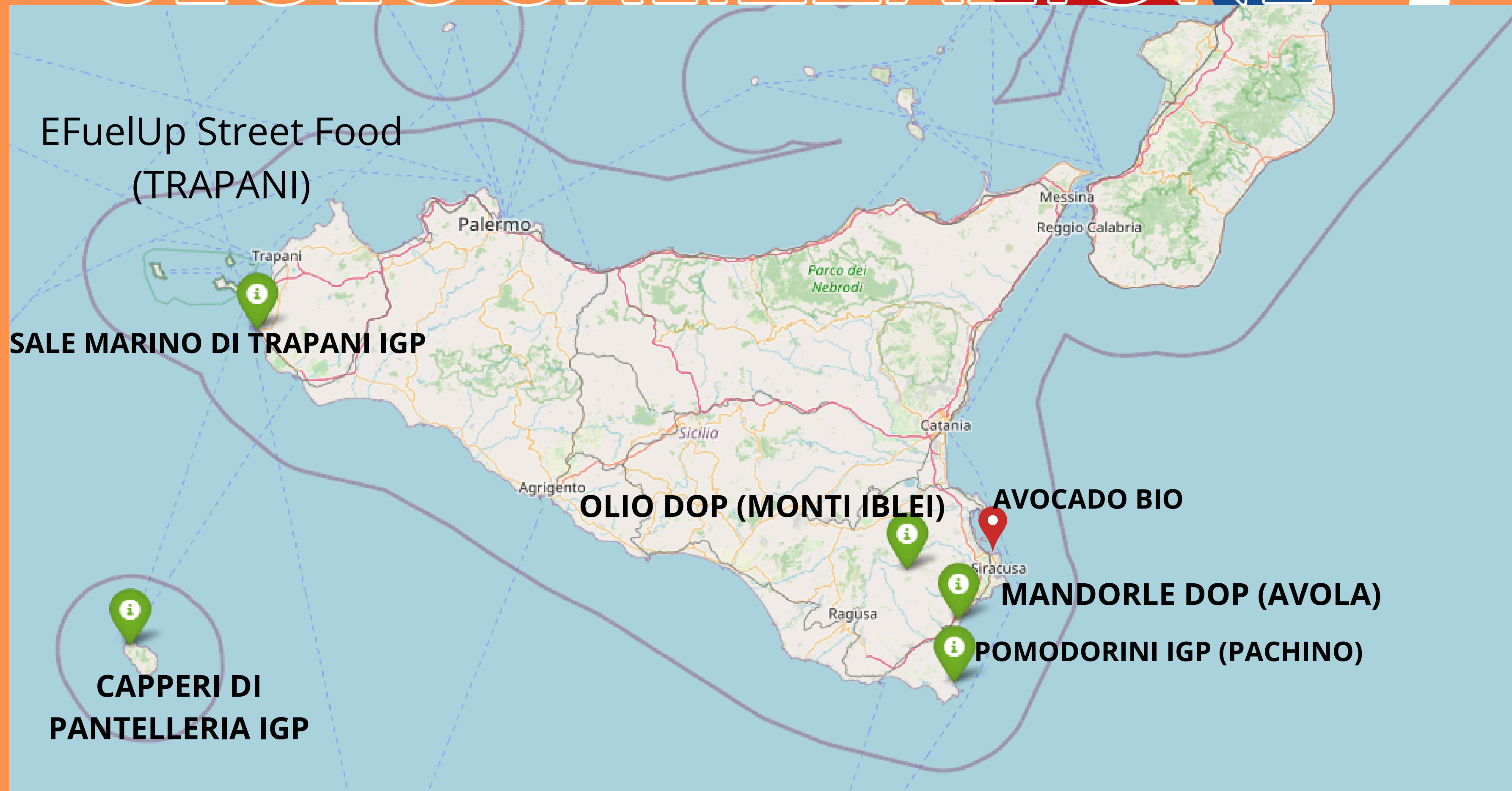
**TONNO ROSSO:
CERTIFICATO MSC
(MARINE
STEWARDSHIP
COUNCIL),
PESCATO CON
METODI
SOSTENIBILI.**

**CAPPERI DI
PANTELLERIA IGP:
PRODOTTI CON
METODI
NATURALI E
BIOLOGICI.**

**POMODORINI
DI PACHINO
IGP: FRESCHI,
LOCALI E
COLTIVATI IN
MODO
SOSTENIBILE.**

**MANDORLE DI AVOLA
DOP, OLIO
EXTRAVERGINE DI
OLIVA DOP SICILIANO
MONTI IBLEI E
AVOCADO BIO
SICILIANO: SIMBOLI
DELLA QUALITÀ
AGROALIMENTARE
SICILIANA.**

GEOLOCALIZZAZIONE



EFUELUP- STREET FOOD-

 **SOLO tecniche innovative ed ecosostenibili**



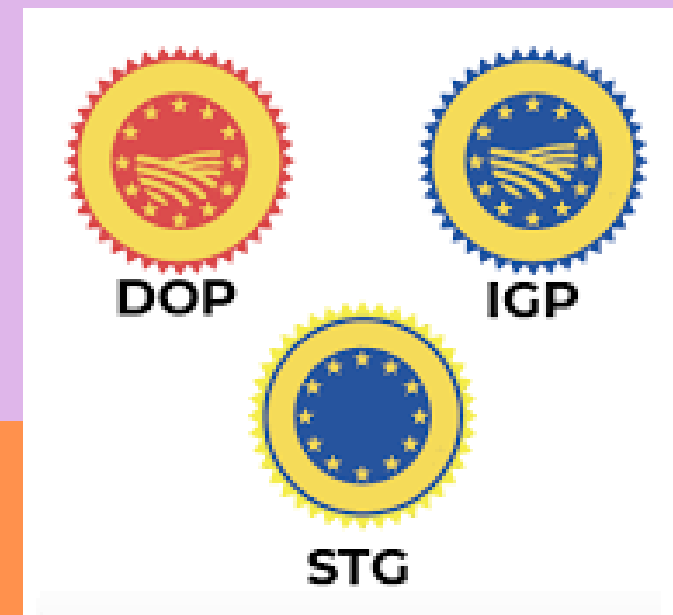
Marinatura del tonno sottovuoto:

questa tecnica preserva sapore e nutrienti riducendo gli sprechi. Può essere fatta con olio, scorza di limone e un pizzico di sale.



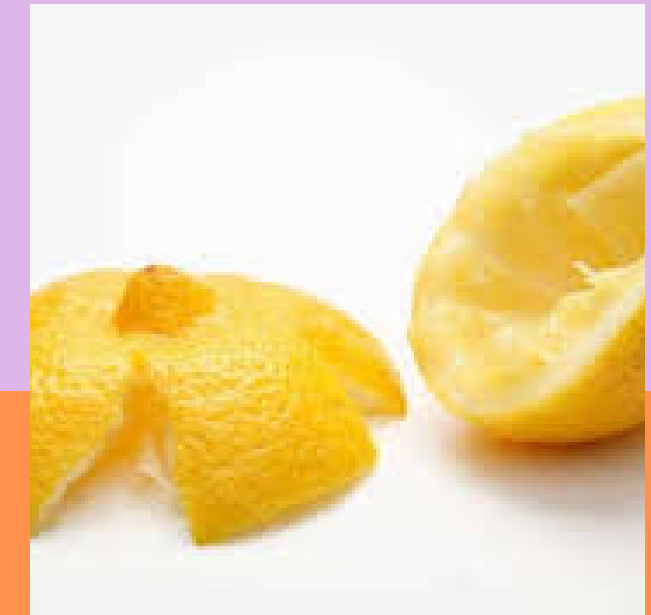
Cottura del riso con tecnica di assorbimento:

metodo a basso consumo energetico che limita la dispersione di nutrienti.



Ingredienti a filiera corta:

tutti gli ingredienti provengono da produttori locali siciliani certificati (IGP, DOP, biologici), garantendo freschezza e sostenibilità.

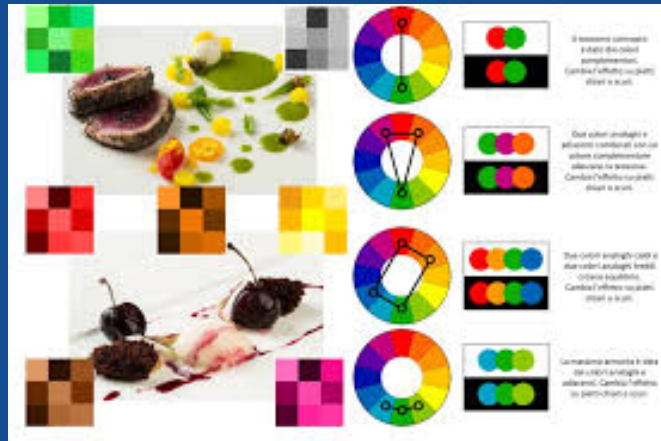


Recupero degli scarti vegetali:

bucce di limone e altre erbe possono essere riutilizzate per infusi o decorazioni.

PROPRIETÀ ORGANOLETTICHE

ASPETTO VISIVO



colori vivaci
(verde
dell'avocado,
rosso dei
pomodorini,)
e un tocco
elegante dato
dai fiori
commestibili.

SAPORE



equilibrio tra la
dolcezza dei
pomodorini,
l'acidità della
scorza di limone, la
sapidità dei
capperi e la
cremosità
dell'avocado.

TEXTURE



contrasto tra il
croccante delle
mandorle, il
morbido del tonno
e la compattezza
del riso.

PROFUMO



note
aromatiche
delle erbe
siciliane e del
limone.

efuelup_street_food_ ▾ ● @ + ≡



3
post

1
follower

26
seguiti

-Chiosco siciliano-

"Fuel Up" richiama il concetto di "rifornirsi" di energia, perfetto per uno sportivo.

Modifica

Condividi profilo



Segui qualche account per iniziare



Collega contatti

Trova le persone
che conosci

Connettiti



Trova altre
persone da seguire

Mostra tutto

Cosa stiamo facendo per farci conoscere

-Sui social raccontiamo la nostra passione:

Ogni giorno condividiamo foto e video della preparazione del nostro pokè, mostrando i colori e i profumi degli ingredienti siciliani. Usiamo hashtag come #PokèSiciliano e #FuelUp per far conoscere la nostra filosofia. Collaboriamo anche con atleti e influencer locali che raccontano quanto amano il nostro pokè!

-Eventi e promozioni per la comunità:

Abbiamo partecipato alla recente maratona locale con un piccolo stand, offrendo il nostro pokè come pasto perfetto per i partecipanti. Inoltre, collaboriamo con palestre locali offrendo sconti ai loro iscritti.

-Un tocco di sostenibilità:

Usiamo solo packaging eco-friendly, e chiunque porti un contenitore riutilizzabile riceve uno sconto sul proprio pokè. Crediamo che ogni piccola azione possa fare una grande differenza per il pianeta.

-Offerte speciali per farvi provare il nostro pokè:

Abbiamo lanciato una promozione: ogni settimana chi viene con un amico riceve uno sconto speciale. E per i nostri clienti sportivi, ci sono menù dedicati, ricchi di proteine e ingredienti sani!

-La nostra storia e i vostri racconti:

Raccontiamo ogni giorno cosa ci ispira e perché abbiamo creato Fuel Up. Ci emoziona ricevere i vostri feedback e vedere che amate il nostro pokè tanto quanto noi amiamo prepararlo.

HISTOIRE

Le Pokè, né à Hawaï comme un simple plat de pêcheur à base de poisson cru coupé en cubes et assaisonné de sel, d'algues et de noix de kukui, était un repas frais et immédiat.

Aujourd'hui, le poke est devenu un phénomène mondial : les poke bowls sont devenus une option de restauration rapide saine et personnalisable, avec des bases de riz ou de salade, diverses protéines (pas seulement du poisson cru), des légumes et des sauces modernes. D'aliment traditionnel, il est aujourd'hui symbole d'une cuisine rapide et saine, présente sur les menus du monde entier.



Ingrédients (pour 1 portion) :
150 g de thon rouge sicilien rouge
(MSC)

1 tasse de riz brun (cuit)

1 bol de soupe au pesto

½ avocat Passo Ladro Hass bio
(tranché finement)

5-6 tomates cerises Pachino IGP
(coupées en deux)

1 cuillère à café de câpres Pantelleria
IGP

1 cuillère à soupe d'amandes Avola
DOP

1 bol de soupe à l'huile d'olive extra
vierge sicilienne AOP

Zeste de citron sicilien IGP

Herbes aromatiques siciliennes et
fleurs comestibles pour la
décoration.

HISTORY

Pokè, born in Hawaii as a simple fisherman's dish made with raw fish cut into cubes and seasoned with salt, seaweed and kukui nuts, was a fresh and immediate meal.

Today, poke has become a global phenomenon: poke bowls have become a healthy and customizable fast food option, with rice or salad bases, various proteins (not just raw fish), vegetables and modern sauces. From a traditional food, it is today a symbol of fast and healthy cuisine, present on menus all over the world.



Ingredients (for 1 portion):
150 g of Sicilian red thon rouge (MSC)
1 tax de riz brun (cuit)
1 bowl of pesto soup soup
½ avocat Passo Ladro organic Hass
(tranché finement)
5-6 tomates cerises Pachino PGI
(coupées en deux)
1 cuillère à café de câpres Pantelleria
PGI
1 cuillère à soupe d'amandes Avola
DOP (tomato soup)
1 bowl of extra virgin Sicilian PDO olive
oil soup
Sicilian PGI citron zest
Sicilian aromatic herbs and edible
flowers for decoration.