

di **Cristina Sarto**

come funziona **cibo**

## Le novità pratiche e gustose

### 1 Il cioccolato che tira su

► **Cos'è** Originale, la vaschetta di dolci pesciolini da regalare per il 1° d'aprile. Tradizionale, l'uovo di Pasqua (Mini Orate e Uovo al Sapore Intenso, Caffarel, 5,90 e 25 euro).

► **Come funziona** Maggiore è il contenuto di cacao, più il cioccolato fa bene: restituisce la carica e aiuta a concentrarsi. Qui ce n'è in abbondanza: oltre il 45 per cento nei pesciolini, l'80 per cento nell'uovo.

► **Cosa dice l'esperto** «Per non ingrassare, basta non superare il limite massimo quotidiano: 30 g per chi non ha problemi di peso, 10 g per chi è a dieta» dice Lia Rossi Prosperi, biologa nutrizionista.



### 2 La pera con il test

► **Cos'è** Una pera coltivata in Emilia Romagna, venduta con un colorimetro che permette di valutare il grado di maturazione del frutto (Abate Fetel, prezzo dal rivenditore).

► **Come funziona** Confrontando il colore della buccia con il tester, si capisce se la polpa è croccante, fondevole o tenera e succosa. E si addenta la pera al momento giusto.

► **Cosa dice l'esperto** «La pera è un frutto da riscoprire, perché è ricca di acido malico e acido citrico: due sostanze che riequilibrano il pH dell'organismo, aiutando a vincere la stanchezza» dice Lia Rossi Prosperi, biologa nutrizionista.



### 3 Il riso alla nocciola

► **Cos'è** Un riso che sorprenderà gli ospiti, dal chicco rosso e consistente, al delicato aroma di nocciola (Riz Rouge della Camargue, Riso Gallo, 2,70 euro circa).

► **Come funziona** Come contorno, si sposa benissimo con i piatti di carne o pesce. Ma dà il meglio di sé come base per le insalate di riso con



frutti di mare e verdure.

► **Cosa dice l'esperto** «Rispetto al riso tradizionale ha una manciata di calorie in più (399 rispetto alle 350, per 100 g di prodotto)» dice Luciana Maresco, dietista. «Ma è un ottimo piatto unico, soprattutto se si compensa l'apporto di carboidrati con le proteine del pesce».

### 4 Lo yogurt goloso

► **Cos'è** Uno yogurt intero, arricchito con panna e ingredienti di pasticceria: nella foto, la versione con le meringhe, ma ci sono anche quelle con croccanti, granella di nocciole e crema chantilly (Yomo, 1,39 euro).

► **Come funziona** 150 calorie a vasetto, per un pieno di calcio (fornito dalla panna) e di zuccheri (contenuto nelle meringhe).

► **Cosa dice l'esperto** «Una volta alla settimana due vasetti di questo yogurt, con l'aggiunta di una mela, possono fare un pranzo completo e contenuto dal punto di vista calorico» dice Lia Rossi Prosperi, biologa nutrizionista.

### 5 Il formaggio in sfoglia

► **Cos'è** Una pratica vaschetta che racchiude sfoglie sottilissime (nemmeno un millimetro di spessore) di formaggio con i buchi (Leerdammer Carpaccio, 1,95 euro).

► **Come funziona** Gli amici fanno un'improvvisata? Abbinando il carpaccio a sottaceti e pomodorini, si ottiene in pochi minuti uno stuzzichino invitante.

► **Cosa dice l'esperto** «100 g di questo formaggio regalano 872 mg di calcio: per goderne a pieno, l'importante è non associare le sfoglie a cibi integrali, che rischiano di diminuire l'assorbimento del prezioso minerale» dice Maria Makarovic, medico nutrizionista.