

di Caterina Caristo

CIBO
COME FUNZIONA

LE NOVITÀ PER L'INSALATA DI RISO

1 La ciotola brillante

► **Cos'è** Un recipiente da portata realizzato in un particolare materiale plastico, capace di esaltare la bellezza dei colori (Guzzini, Linea Gemme, a partire da 3,90 euro, a seconda delle misure).

► **Come funziona** Per l'insalata di riso (ma anche per gli spaghetti, la frutta o la macedonia). È una nota che rallegra la tavola con il rosso, il verde e il fucsia (questi i colori in cui è disponibile).

► **Cosa dice l'esperto** «Secondo la cromoterapia, il verde rilassa. Quindi apparecchiare con contenitori in questa tonalità aiuta a mangiare di meno. E in più dà un tocco d'allegria» spiega Fiorella Coccolo, nutrizionista e naturopata.



► **Cosa dice l'esperto** «Se li appoggiate su un piattino e poi li tampionate con della carta assorbente, riuscite a eliminare buona parte dell'olio. Tanto sono saporiti lo stesso» dice Fiorella Coccolo, nutrizionista.

2 Il tonno al cartoccio

► **Cos'è** Un trancio di tonno al naturale, ovvero privo di condimenti, e tenerissimo (Moro, Trancio al naturale da 190 g, 3,20 euro).

► **Come funziona** Il pesce viene cotto al cartoccio direttamente all'interno della sua scatola. Il che permette al prodotto di non disperdere i principi nutritivi. Il sapore del mare è salvo e intatto, con sole 122 calorie per 100 g.

► **Cosa dice l'esperto** «Consumatelo subito, appena aperto» raccomanda la dietista Chiara Trombetti. «Altrimenti le proteine e i minerali si ossidano a contatto con l'aria».



4 I cubetti bianchi e rosa

► **Cos'è** Un pezzo di formaggio superleggero e due vaschette di carne bianca, una di petto di pollo e una di petto di tacchino, in cubetti (Leerdammer Lightlife, 1,92 euro; Aia, Linea Aequilibrium, Cubetti di petto di pollo e di tacchino, 3,50 euro).

► **Come funziona** Anche se prodotto con latte parzialmente scremato, il formaggio conserva il sapore di sempre. Leggeri pure i cubetti di carne, nelle pratiche confezioni, preparati con un ridotto contenuto di grassi.

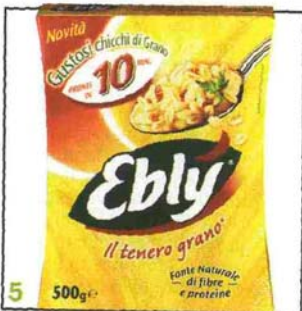
► **Cosa dice l'esperto** «Mescolare alla pasta o al riso un'accoppiata di proteine leggere permette di ottenere un piatto equilibrato e completo, buono con pochi grassi. Adatto a tutti, anche a chi fa sport e ai bambini» commenta Evelina Flachi, esperta in scienza dell'alimentazione.



3 Le ciliegine sott'olio

► **Cos'è** Un vasetto di pomodorini semiessiccati, conservati in olio di semi di girasole e aromatizzati con un mix di erbe fresche (Ponti, Pomodori semiseccati, 4,90 euro).

► **Come funziona** Ottimi per l'aperitivo, sfiziosi sulla bruschetta, arricchiscono tutti i tipi di insalata.



5 Il grano che non scuocce

► **Cos'è** Una confezione di chicchi di grano duro parboiled (Eibly, 2,08 euro la confezione da 500 g).

► **Come funziona** Si cuoce in acqua bollente (un bicchiere scarso a persona) ed è pronto in 10 minuti (tranquille, i chicchi non si incollano e non scuociono). Condite a piacere.

► **Cosa dice l'esperto** «Questo cereale andrebbe portato più spesso in tavola perché dona energia naturale all'organismo ed è una fonte di proteine, fibre e sali minerali» dice Evelina Flachi, esperta in scienza dell'alimentazione.

indirizzi a pag. 142
INFORMA 133