

FOOD

di Chiara Dall'Anese

Non si vive di solo pane

Crackers e crostini sono un fuori pasto gustoso. Basta non esagerare con le quantità, perché le calorie non sono poche. Lo spiega la nutrizionista Laura Rossi

Prodotto	Marca	Ingredienti	Verdetto
 Granetti	Molino Bianco, 280 g, 1,35 euro	Farina di frumento, farina di grano tenero integrale, grasso veg. non idrogenato ecc.	Il valore di questo prodotto va visto in relazione al contenuto non trascurabile di fibra, utile per l'intestino. Il consiglio, infatti, è di aumentare il consumo giornaliero di pane, pasta e prodotti integrali.
 Pane bio multicereali	Matt & Biofunction, 500 g, 3,09 euro	Farina di grano tenero tipo "0", vino bianco, olio extravergine di oliva, sale ecc.	Meno calorico del pane convenzionale, con pochi grassi, molti carboidrati complessi e un carico di fibra cospicuo. È un prodotto con un profilo nutrizionale consigliabile.
 Tarallini al finocchietto	Alce Nero, 250 g, 2,50 euro	Farina di grano tenero tipo "0", olio extravergine di oliva, sale, finocchietto selvatico ecc.	Questo prodotto va considerato come una buona merenda, più che come pane, avendo il doppio delle calorie di quello fresco e convenzionale. Da associare a un frutto.
 Pane azzimo di farro	Ecor, 200 g, 2,84 euro	Farina di farro, acqua	Simile al pane fresco dal punto di vista nutrizionale, in termini di quantità di carboidrati e di grassi (irrisori). Non è un sostituto del pane, ma un modo diverso di prepararlo, senza lievitazione.
 Crackers "Tra"	Galbusera, 400 g, 2,50 euro	Farina di frumento, oli vegetali non idrogenati, zucchero, amido di frumento ecc.	Pratico e gustoso, contiene però carboidrati, grassi e sale in quantità non trascurabili. Meglio, quindi, non utilizzarli come sostituti del pane, ma come merenda.
 Bibanesi di kamut	Da Re, 200 g, 2,39 euro	Farina di grano khorasan kamut, olio extra verg. di oliva, sale marino, miele di acacia italiano ecc.	Il kamut è una varietà di grano duro con proprietà simili a questo. La percentuale di selenio (minerale utile all'organismo) varia a seconda dell'area geografica in cui il kamut è stato coltivato.
 Pane bauletto integrale	Naturbio, 400 g, 2,19 euro	Farina integrale di grano tenero, acqua, farina di grano tenero tipo "0", olio di semi di girasole ecc.	Rispetto al pane convenzionale fresco, questo prodotto contiene più grassi, infatti nella preparazione vengono utilizzati strutto e zuccheri semplici. Positivo il fatto che sia integrale: ciascuno di noi dovrebbe aumentarne il consumo.

La spesa Natural di Settembre



• **UVA** Facile da digerire, contiene bioflavonoidi, antiossidanti potentissimi, utili per migliorare la microcircolazione e come antiage.

Calorie: 61 per 100 grammi



• **PRUGNE** Ricche di potassio e vitamina A, hanno uno spiccato effetto lassativo.

Calorie: 42 per 100 grammi



• **MELANZANE** Sono ricche di fibre che aiutano a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue.

Calorie: 18 per 100 grammi



• **PATATE** Sono abbastanza caloriche, ma saziano molto e sono prive di grassi.

Calorie: 85 per 100 grammi

le novità

Goloso spezza fame

Uno snack energetico e sano. La barretta Farro, cioccolato e arancia con miele d'arancio contiene solo ingredienti italiani e biologici. Di Mielizia, 0,85 euro.



Polpetta aromatica

I Beefburger sono hamburger di carne bovina surgelata, già insaporiti con rosmarino e salvia. Di Findus, 4,08 euro.



Subito nel piatto

Borlotti con patate, cannellini all'uccelletto e mais agli aromi. Se hai poco tempo, le tre varianti di Grancontorno sono l'ideale. Di Cirio, 2,19 euro.



La marmellata bio

Ottima con il pane, da provare accostata alla carne. La marmellata di melograno bio è ricca di vitamine e povera di zuccheri. Di Rigoni di Asiago, 2,50 euro.

