

Testo di **Enrica Belloni**

100%

FRUTTA FRESCA

Dai frullati alle mousse, gli spuntini che puoi trovare al supermercato

Sono spuntati da poco nel banco frigo del super e il loro nome inglese, *smoothies*, suona molto invitante. Di cosa si tratta? «Sono la versione industriale dei classici frullati casalinghi, ma al palato risultano più vellutati e morbidi», spiega il tecnologo alimentare Giorgio Donegani. «Il motivo? Subiscono un processo di omogeneizzazione più deciso. E conquistano una gradevolezza inarrivabile». A caratterizzare gli *smoothies* è l'alta percentuale di frutta (molti ne contengono il

100%) e l'assenza di conservanti. «Per non usare additivi, mele, banane & Co. vengono pastorizzate e perdono parte delle vitamine idrosolubili (come la C)», aggiunge Donegani. «Tengono bene i caroteni, precursori della vitamina A, contenuti nelle albicocche, nelle arance o nel melone, e le fibre, che possono arrivare all'1,5%, dose di tutto rispetto». E per chi ama consistenze più "dense" ci sono le mousse, composte dal 100% di frutta passata. Meno nutrienti degli *smoothies*, sono perfette per uno spuntino veloce e sano.

IStock (6)

100% SMOOTHIES

Più "mangia" che "bevi", sono un'ottima merenda a base di frutta. Regalano fibre, zuccheri e tanti antiossidanti preziosi



ISTOCK

www.ecostampa.it

PRODOTTO	COSA CONTIENE	PERCHÉ CI PIACE
<p>88 cal</p>  <p>Dimmidisi Arancia e carota. 1,90 €, 250 ml. Al super.</p>	<p>Preparato con 8 spicchi d'arancia, 6 carote baby, 9 acini d'uva, 5 fette di banana, 3 spicchi di mela e limone, senza aggiunte di zuccheri, acqua e aromi.</p>	<p>Con l'apporto calorico più basso tra gli smoothies analizzati, ti regala buone dosi di carotenoidi, che ti aiutano a proteggere la pelle. Il sapore è molto gradevole e fresco, poco "zuccheroso".</p>
<p>136 cal</p>  <p>Santa! Pesca e lampone. Da 2,20 €, 250 ml. Al bar.</p>	<p>Contiene purea di pesca, succo di uva bianca, purea di mela, purea di lampone, purea di banana, succo di sambuco, succo di arancia, estratto di ribes nero e carota, aromi.</p>	<p>Pesca e lampone regalano buone dosi di antiossidanti e zuccheri, che danno energia a effetto rapido. Testata da un campione di persone, la bevanda è stata paragonata a un frullato fatto in casa.</p>
<p>107 cal</p>  <p>Frullotto Ananas, mela, fragola. 1,78 €, 250 ml. Al super.</p>	<p>Un mix composto da 1/4 d'ananas, una mela, 3 fragole, 5 acini d'uva e 3 spicchi d'arancia. La frutta fresca viene tagliata e sottoposta a un trattamento termico a vapore.</p>	<p>È uno degli smoothies più leggeri. Apporta buone dosi di vitamina A e betacarotene, più papaina e bromelina, che stimolano la digestione. Buono il sapore, molto densa la consistenza.</p>
<p>125 cal</p>  <p>Pago Redberries. 2,50 €, 200 ml. Nel canale bar.</p>	<p>Contiene succo d'uva concentrato, purea di banana, lampone, mora, mela, fragola, purea d'amarena da succo concentrato, polpa d'arancia, di mirtillo e succo di ribes nero concentrato.</p>	<p>Il contenuto di fibre è superiore alla media (2 g per 100 ml); il sapore è gradevole. Tra gli ingredienti compare il succo concentrato, ottenuto con un processo che riduce le vitamine.</p>
<p>198 cal</p>  <p>Chiquita Cocco & Mango. 1,99 €, 250 ml. Al super.</p>	<p>In ogni bottiglietta da 250 ml trovi latte di cocco, un pezzo di mango, mezza banana, 2 mele e mezza frullati, più 12 chicchi d'uva spremuti. Non contiene aromi.</p>	<p>È il frullato più energetico della gamma: ideale per chi fa attività fisica o per i bambini. Il mango che contiene è una buona fonte di antiossidanti, resi più assorbibili dai grassi del cocco.</p>
<p>120 cal</p>  <p>T.V.B. Con frutti di bosco. 1,69 €, 200 ml. Al super e al bar.</p>	<p>La ricetta comprende: purea di mela, purea di lampone, succo d'uva, succo di mela, purea di banana, purea di mirtillo rosso. Confezionato nel vetro, è del tutto privo di aromi.</p>	<p>Grazie ai frutti di bosco, questo frullato offre tanti antiossidanti e vitamina C (secondo l'azienda il 68% della dose giornaliera raccomandata). Fresco il gusto, al lampone con una nota di mirtillo.</p>
<p>127 cal</p>  <p>Valfrutta Mango e albicocca. 1,49 €, 250 ml. Al super</p>	<p>Realizzato con purea di mango (19%), albicocca (15%), banana e mela, contiene anche succo d'uva e maracuja. Non contiene aromi e, come gli altri, è privo di conservanti.</p>	<p>Questo frullato contiene zuccheri semplici, pochissimi grassi ed è del tutto privo di sodio. Una bottiglia copre oltre il 50% del fabbisogno quotidiano di frutta.</p>

NEL BANCO FRIGO C'È ANCHE LA SPREMUTA

Tagli l'arancia, la spremi, la versi: ti occorrono circa cinque minuti per gustarti una spremuta fresca. Per te sono troppi?

● Punta su quelle pronte. Realizzate con arance mature, sono congelate (salvaguardando le vitamine), sottoposte a una pastorizzazione soft (in modo da conservarsi più a lungo) e racchiuse in bottiglie di Pet o in tetrapak (quest'ultimo secondo gli esperti protegge meglio le vitamine dal contatto con la luce, che le degrada).

● Rispetto a una spremuta preparata al momento, il contenuto di vitamina C si riduce, ma resta ragguardevole (100 ml contengono 30 mg, mentre in 100 g d'arancia, pari a circa 100 ml, ne trovi 50 mg). Puoi trovare le versioni bio, con arance biologiche.

● In ogni caso, privilegia i prodotti italiani: le materie prime non subiscono lunghi spostamenti (a vantaggio del contenuto vitaminico e dell'ambiente).

LA SCELTA GIUSTA

Perfette anche per i bambini (e i loro nonni), sono un break gustoso e pratico. Che ti dà una sferzata di energia alle stesse calorie di una mela

100% MOUSSE



IStock

www.ecostampa.it

PRODOTTO

COSA CONTIENE

PERCHÉ CI PIACE



Chini
100% mela.
0,50 €, 100 g.
Al super.

È prodotta con purea di mele Golden della Val di Non, private delle bucce e dei semi. Composta al 100% da frutta, è del tutto priva di coloranti, conservanti e zuccheri aggiunti.

In una confezione da 100 g trovi 15 g di zuccheri che ti forniscono energia di pronto utilizzo e 1,1 g di fibra (quella della mela è la pectina, che rallenta l'assorbimento dei grassi).



Alce nero
Polpa di prugna a pezzetti.
2,80 €, 350 g.
Nei negozi bio e al super.

È realizzata con polpa di prugne biologiche, secche o al naturale, raccolte nelle campagne toscane e marchigiane. Non contiene conservanti, addensanti, né dolcificanti.

Più simile a una marmellata che a una mousse di frutta, questa composta è ideale per la preparazione di torte, ma può costituire anche uno spuntino sano e veloce.



Melinda
Passata di mela e amarena.
0,50 €, 100 g.
Al super.

Una passata composta esclusivamente da purea di mele Golden delicious della Val di Non (80%) e dal 20% di polpa concentrata di amarena. È priva di zuccheri aggiunti.

Il grande pregio di questa linea di passate è la varietà: oltre al gusto mela e amarena, puoi assaggiare la versione con melograno, mirtillo, fragola, kiwi, albicocca.



Natura nuova
Polpa di mele biologiche.
0,50 €, 100 g.
Al super.

Una purea omogeneizzata di mele biologiche, private della buccia e dei semi e sottoposte a un veloce riscaldamento termico. È conservata nelle vaschette di alluminio.

Ha il 14% di zuccheri e un bassissimo tenore di proteine e grassi. Il sapore e il profumo sono molto gradevoli, simili a quelli del frutto fresco. La consistenza è omogenea.



Rigoni di Asiago
Fruttosa ai frutti di bosco.
2,20 €, 100 g.
Al super.

È realizzata con fragole, lamponi, more, mirtillo nero e fragoline (a pezzi e purea). Oltre alla frutta, di coltivazione biologica, contiene DolceDi, uno zucchero estratto dalle mele.

La Fruttosa conserva il sapore, i nutrienti e le fibre del frutto fresco. Oltre che come spuntino, può essere gustata come dessert insieme al gelato oppure alla panna.



Valfrutta
Polpa di pera.
0,55 €, 100 g.
Al super.

Una mousse a base di pere, a cui sono stati aggiunti acido L ascorbico e acido citrico. La frutta viene tritata molto finemente, fino a raggiungere una consistenza soffice.

La particolare cremosità la rende adatta ai bambini e agli anziani. Una vaschetta apporta il 25% della dose giornaliera di frutta e verdura raccomandata dall'Oms.

E LA FRUTTA IN SCATOLA? È OK PER LE EMERGENZE

Raccolta, selezionata, lavata, trattata con il calore, pelata e confezionata. Così, la frutta in scatola raggiunge le nostre tavole. Con quali

caratteristiche? Può essere paragonata al frutto fresco?

«Se consideriamo il contenuto

di zuccheri, fibre e sali, in

particolare potassio, si può

dire di sì», afferma Giorgio

Donegani. «Non è la stessa

cosa per le vitamine

termolabili, come la C, che

risentono del calore.

Resistono bene, invece, gli

antiossidanti che in alcuni

casì, come il licopene,

addirittura aumentano».

La dispersione di vitamina C

può però essere tamponata:

basta aggiungere qualche

goccia di limone.

Morale: puoi tenere

tranquillamente la frutta in

scatola come riserva da

utilizzare quando resti

a corto di quella fresca.

Con un accorgimento: scegli

sempre quella conservata in

acqua senza zucchero per

risparmiare le calorie (una

pesca scioppata ne contiene

il triplo di una al naturale).