

FOOD

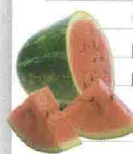
Dolce al punto giusto

Meglio lo zucchero integrale di canna o il miele? La nutrizionista Laura Rossi spiega come dolcificare cibi e bevande senza eccedere con le calorie



di Chiara Dall'Anese

La spesa Natural di Luglio



• **ANGURIA** Costituita per il 92 per cento da acqua, è l'ideale per chi è a dieta.

Calorie: 15 per 100 grammi



• **MELONE** Contiene pigmenti dal potere antiossidante, come il betacarotene, che proteggono la pelle dai danni del sole.

Calorie: 47 per 100 grammi



• **LAMPONE** Diuretico e depurativo. Apporta potassio e magnesio, minerali antistanchezza, e piccole quantità di calcio.

Calorie: 34 per 100 grammi



• **FAGIOLO** Ricco di proteine, è un ottimo sostituto della carne e quindi non va mangiato come contorno.

Calorie: 104 per 100 grammi

Prodotto	Marca	Ingredienti	Verdetto
	Zucchero classico ERIDANIA, 1000 g, 0,90 euro	Zucchero bianco semolato	Il saccarosio è lo zucchero che comunemente usiamo per dolcificare, ed è utilizzato anche nella produzione industriale. Attenzione alle quantità: gli zuccheri non devono superare il 10 per cento dell'apporto calorico giornaliero, e un cucchiaino sono 24 calorie.
	Miele di castagno RIGONI D'ASIAGO, 400 g, 5 euro	Miele di castagno	Ha un buon potere dolcificante perché è un mix di due zuccheri, glucosio e fruttosio, che ci forniscono la sensazione di "dolce" in misura maggiore rispetto al saccarosio. Essendo più ricco di acqua rispetto allo zucchero, a parità di peso apporta meno calorie.
	Zucchero di canna grezzo ECOR, 1000 g, 2,90 euro	Zucchero di canna grezzo	Potere calorico e caratteristiche nutrizionali sono identiche a quelle dello zucchero classico. È semplicemente meno raffinato e, in seguito, addizionato di melassa. La preferenza per lo zucchero di canna è solo una questione di gusto.
	Zucchero integrale di canna Dulcità ALTRONCATE, 1000 g, 3,85 euro	Zucchero integrale di canna	Simile al precedente, è meno raffinato rispetto allo zucchero bianco. Anche per questo, contiene un po' di sali minerali e qualche micronutriente in più. Dal punto di vista calorico e del profilo nutrizionale, tuttavia, sono praticamente identici.
	Essenza di natura ERIDANIA, 500 g, 3,75 euro	Fruttosio, eritritolo	Una miscela di fruttosio e di un dolcificante che non apporta calorie. A parità di peso, le calorie sono la metà rispetto allo zucchero bianco o di canna. Il consumo di sostituti dello zucchero è indispensabile per chi ha il diabete.
	Sciroppo d'acero grado "A" RAPUNZEL, 250 g, 9,50 euro	Sciroppo d'acero da agricoltura biologica	Lo sciroppo d'acero si ottiene dalla bollitura della linfa dell'acero da zucchero e dell'acero nero. A parità di peso, ha meno calorie di zucchero o miele. Contiene un po' di sali minerali della pianta (potassio, calcio e ferro), composti fenolici (antiossidanti) e vitamine.
	Malto d'orzo ECOR, 400 g, 3,10 euro	Orzo maltato biologico, acqua	Il malto si ottiene dal chicco di un cereale, in questo caso l'orzo. Contiene uno zucchero, il maltosio, che ha un potere dolcificante inferiore a quello degli altri prodotti di questa serie. Il vantaggio è che, a parità di peso, ha meno calorie.

Le novità

Vitamine da bere



Un concentrato di vitamina C con la Spremuta Purafrutta.

Quattro i gusti: arancia rossa o bionda, mandarino e mix di agrumi. Di Valfrutta, da 1,99 euro.

Colazione sprint

I Krumiri frutti rossi sono l'ideale per cominciare bene la giornata. Alla ricetta classica si sono aggiunti cereali croccanti, lamponi, ribes, more e altra frutta. Di Bistefani, 2,10 euro.



Secondo piatto etnico

Solo fesa di tacchino e vitello cotti al forno con erbe e aromi. Kebab Semplici piaceri ha solo il due per cento di grassi ed è privo di glutine. Di Beretta, 3,29 euro.



Pausa di relax

Aroma vellutato e gusto intenso per la nuova miscela premium Super Espresso. Di Lavazza, 4,79 euro.

