



FOOD

di Chiara Dall'Anese

E adesso pasta!

Integrale, di farro, perfino alle alghe. Fusilli e maccheroni non devono mancare nella nostra dieta. A patto di controllare le porzioni, raccomanda la nutrizionista Laura Rossi

Prodotto	Marca	Ingredienti	Verdetto
	Fusilli di quinoa CTM ALTRO-MERCATO, 500 g, 1,75 euro	Semola di grano duro, farina di quinoa, da agricoltura biologica.	La caratteristica della quinoa è di avere una proporzione di proteine più elevata rispetto agli altri cereali (fino al 15 per cento in più). Di conseguenza questo prodotto, a parità di calorie, si differenzia dagli altri della serie.
	Spaghetti 100% farro ALCE NERO, 500 g, 2,69 euro	Sfarinato integrale di farro biologico.	Questo prodotto vanta un gusto migliore rispetto alle altre paste integrali, che non sempre incontrano i gusti dei consumatori. La presenza di fibre contribuisce a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e zuccheri nel sangue.
	Mafalde di grano duro BARILLA, 500 g, 0,99 euro	Semola di grano duro, acqua.	Una pasta di grano duro tradizionale. I derivati dei cereali (pasta e pane) sono sempre stati nell'alimentazione italiana la fonte principale di carboidrati. In una dieta equilibrata, devono rappresentare circa il 60 per cento delle calorie.
	Gnocchetti di grano saraceno BIOVITAGRAL, 500 g, 1,80 euro	Semolato di grano duro, farina di grano saraceno integrale, acqua.	Il grano saraceno si distingue dai comuni cereali per l'elevato valore biologico delle sue proteine, che contengono gli otto amminoacidi essenziali in proporzione ottimale. Una buona fonte di fibre e minerali, soprattutto manganese e magnesio.
	Linguine di Kamut ECOR, 500 g, 3,25 euro	Sfarinato di grano Kamut®, acqua.	Il kamut è un cereale simile al grano, da cui differisce perché i chicchi sono più grandi (da cui la denominazione di grano gigante). Il profilo nutrizionale della pasta con sfarinato di kamut è molto simile a quello della pasta di grano duro.
	Maccheroni integrali NATURASI, 500 g, 1,10 euro	Semola di grano duro, acqua.	Il vantaggio dei prodotti integrali è che contengono fibre, utili per regolarizzare l'intestino e ridurre l'assorbimento di grassi e zuccheri. Proteggono anche da malattie intestinali come diverticolosi e tumori. Inoltre, saziano di più.
	Tagliatelle all'alga spirulina L'ORIGINE, 500 g, 3,70 euro	Semola di grano duro, acqua, alga spirulina.	La fortificazione con alghe determina un aumento del quantitativo di vitamine e minerali, in particolare ferro e iodio. Non a caso, l'alga spirulina arricchisce pappe e biscotti per bambini malnutriti in Corea, Ciad, Myanmar.

La spesa Natural di Ottobre

- **UVA** I semi (vinaccioli) hanno proprietà antitumorali, quindi il consiglio è di non scartarli.
Calorie: 60 per 100 grammi
- **MELA** Sazia, non appesantisce, ed essendo composta d'acqua per l'83 per cento, è un'ottima fonte di idratazione.
Calorie: 50 per 100 grammi
- **RAPA** Ricca d'acqua e vitamina C. Di non facile digestione, per la presenza di cellulosa.
Calorie: 36 per 100 grammi
- **CAVOLINI DI BRUXELLES** Ricchi di fosforo e ferro, contengono sostanze che aiutano a prevenire il tumore al seno.
Calorie: 30 per 100 grammi

Le novità

Besciamella veg

Per preparare gustose lasagne vegetariane a zero colesterolo c'è Gran Cucina Besciamella alla soia. Di Codap, 1,80 euro.



Lo snack più leggero

I cracker CraccoSnello bio al rosmarino forniscono il 33 per cento di grassi in meno rispetto a quelli classici. Di Matt & biofunction, 2,33 euro.



L'estate tutto l'anno

La passata Pomi L+ è preparata con pomodori freschi, privi di Ogm e con il 50 per cento di antiossidanti in più. Di Pomi, 1,80 euro.



Happy hour probiotico

Le Olive e i Carciofi di Vivium sono arricchiti con fermenti probiotici, preziosi per l'intestino. Ideali per chi è intollerante ai latticini. Di Copaim, 3,90 euro.

