

cosa c'è di buono?

a cura di Giorgio Donegani, nutrizionista



Tempo di castagne



Fino a cinquant'anni fa le castagne erano un alimento fondamentale per molte popolazioni rurali e la loro raccolta si svolgeva con grande cura. Oggi la castagna è considerata un semplice sfizio autunnale e sono molti i boschi di castagno praticamente abbandonati. Addirittura, secondo stime recenti, almeno il 50-60% della produzione totale in Italia rimane oggi a marcire sul terreno: un vero e proprio spreco, anche perché la castagna, oltre al gusto gradevole, vanta diverse virtù nutritive, ed è infatti un alimento molto indicato per i bambini. Ricca di amido, è

SPERANZA 2

un frutto energetico ed è quello che contiene più vitamine B2 e PP, entrambe utilissimi fattori protettivi. Inoltre, un vantaggio non da poco delle castagne è la loro assoluta genuinità: sono ottenute per produzione spontanea dei castagni o, al massimo, con l'ausilio di tecniche agronomiche molto semplificate, senza utilizzare concimi chimici né, men che meno, prodotti antiparassitari di sintesi. Un'unica attenzione riguarda la digeribilità: vanno consumate ben cotte, meglio se lessate (rimangono più morbide). Quanto all'età giusta per inserirle nel menu dei piccoli, conviene aspettare il compimento del primo anno, quando l'intestino raggiunge la sua piena funzionalità: si può provare a utilizzare la farina di castagne come complemento di pappe dolci, per poi proporre assaggi di castagne lessate, estraendone la polpa con il cucchiaino. Per le caldarroste, invece, è bene attendere i tre anni.

Brevissime di salute

I kiwi: alimenti protettivi

Due o tre kiwi al giorno possono aiutare a neutralizzare i danni causati alle cellule dai radicali liberi. È quanto suggerisce uno studio pilota realizzato in Nuova Zelanda presso l'Università di Auckland, mettendo a confronto per alcuni mesi due gruppi di persone, a uno dei quali si sono somministrati quotidianamente dei kiwi. Monitorando l'effetto sul sangue, si è evidenziato che la somministrazione giornaliera di kiwi determina una maggiore abilità delle cellule nel riparare il DNA, quando questo viene danneggiato dai radicali liberi. Si pensa che l'effetto sia determinato dalla composizione dei kiwi, ricchi di polifenoli, vitamina C, vitamina A e folati, tutte sostanze ad alto potere antiossidante.



Mangiare in gravidanza: né troppo, né troppo poco...

Uno studio condotto alla UK's University di Southampton ha evidenziato come la quantità di calorie consumate ogni giorno in gravidanza influenzi lo spessore delle pareti arteriose del feto. Misurando lo spessore della carotide in 216 bambini di 9 anni, le cui madri avevano preso parte a uno studio in gravidanza, si è rilevato che un troppo basso apporto energetico nell'attesa può rendere le pareti arteriose del bimbo più spesse, con un maggior rischio di sviluppare nella vita adulta l'arteriosclerosi. L'effetto non dipenderebbe dalla composizione qualitativa del menu (più o meno grassi), ma solo dalle calorie introdotte. Se, dunque, occorre controllare l'eccesso di peso in gravidanza, non bisogna d'altra parte costringersi a regimi restrittivi senza il supporto del dietologo.

Nella borsa della spesa



Yoga Bonjour
Prodotto da Conserve Italia
Bottiglietta monodose da 200 ml
Prezzo consigliato: tra € 1,50 e 2,00

YOGA BONJOUR: UN SUCCO CON UNA MARCIA IN PIÙ

Pensato come prodotto ideale per la colazione, Yoga Bonjour è un nuovo succo che contiene un mix di frutta e cereali senza glutine, per offrire un elevato apporto di vitamine e fibre. La confezione monodose da 200 ml lo rende ideale anche per integrare la merenda al parco.



Tonno Leggero
Prodotto da Rizzoli Emanuelli
Vasetto da 130 g
Prezzo consigliato € 4,20

DA RIZZOLI IL TONNO LEGGERO

Novità assoluta nel panorama delle conserve di pesce, il Tonno Leggero di Rizzoli viene preparato con i migliori filetti di tonno rosa immersi in gelatina vegetale di agar-agar, un estratto di alga marina che rende il pesce più leggero e digeribile, senza alterarne il gusto.



Galette di riso senza sale
Rice & Rice
Prodotte da Probios
Confezione da 250 g (15 sacchetti con 2 gallette ciascuno)
Prezzo consigliato € 2,31

LE GALLETTE DI RISO PROBIOS

Fresche, fragranti, gustose, nonostante siano prive di sale, le Gallette di riso proposte da Probios vengono confezionate ancora calde all'interno della stessa riseria, in pratici sacchetti monodose, davvero perfetti per un leggero spuntino da consumare fuori casa.