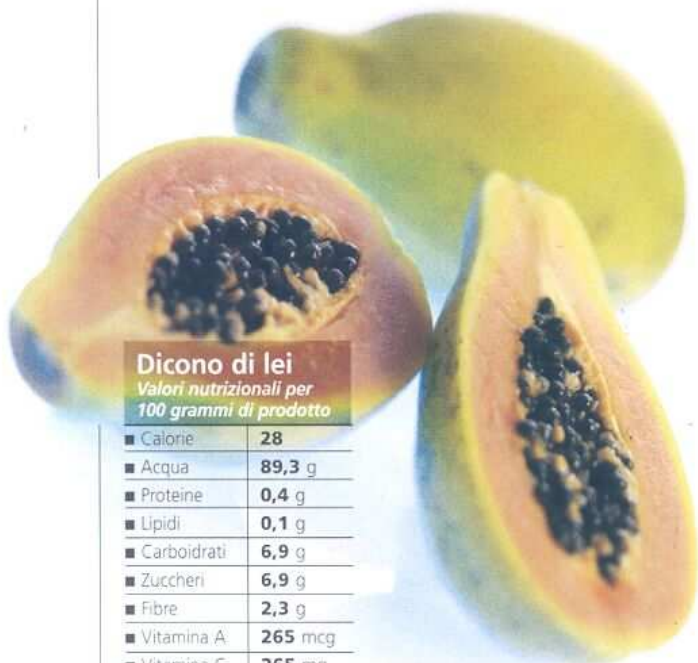


PRIMIZIE  Food

a cura di Anna Fregonara



Dicono di lei
Valori nutrizionali per
100 grammi di prodotto

■ Calorie	28
■ Acqua	89,3 g
■ Proteine	0,4 g
■ Lipidi	0,1 g
■ Carboidrati	6,9 g
■ Zuccheri	6,9 g
■ Fibre	2,3 g
■ Vitamina A	265 mcg
■ Vitamina C	265 mg
■ Potassio	60 mg
■ Calcio	28 mg

Dati elaborati con la consulenza dell'Iran di Roma

CAMBIO DI STAGIONE

Perché la **PAPAYA**
ti fa ringiovanire

È indicata nei cambi di stagione e nei periodi di scarsa forma fisica. Contrasta l'invecchiamento difendendoti dall'attacco dei radicali liberi che danneggiano cellule e tessuti. Ecco perché la papaya, un frutto tropicale che cresce sul cosiddetto albero dei meloni - chiamato così per le dimensioni del frutto - deve far parte della nostra dieta. Conosciuta all'estero come "power fruit" o "fruta de bomba", la papaya è ricca di vitamina A, C e betacarotene, antiossidanti naturali tipici della frutta di color giallo-arancio. Nei Paesi d'origine dell'America centrale si consuma alla fine dei pasti perché facilita la digestione grazie a un enzima, la papaina, che ha la stessa azione della bromelina nell'ananas, cioè aiuta la digestione delle proteine. Inoltre la papaina è usata in ambito industriale per rendere tenere le carni. La papaya è ottima mangiata fresca tagliata in macedonia con una spruzzata di limone. Oppure si può gustare la polpa, come si mangia il melone, o il succo centrifugato. Teme il freddo, quindi in frigorifero va ritirata nello scomparto della verdura dove può conservarsi 15 giorni.

IN PRATICA
Per capire quanta papaya è mangiata deve essere tutto già

Alici nel paese delle meraviglie

■ Da cento anni vengono prodotte allo stesso modo. Le ALICI IN SALSA PICCANTE (Rizzoli, 90 g, 3,90 euro) sono conservate in olio extravergine di oliva. Le spezie presenti nella salsa vengono macinate in azienda con gli stessi macchinari introdotti dal fondatore nel 1906. Come d'epoca sono le botti di legno in cui la salsa, dopo essere stata fatta macerare negli aromi e fatta bollire, viene messa a stagionare per sei mesi. Le alici delle nuovissime sei monoporzioni Rizzoline (85-90 g, 4,20 euro), sono arrotolate a mano una a una.



novità



■ **SEDOTTI DALLE CORNA**
Pasta di cacao, burro di cacao e zucchero di canna sono tutti bio. E solidali. Il cacao è infatti prodotto in Costa Rica e il marchio internazionale Fairtrade Transfair garantisce il rispetto del commercio equo. Non c'è lecitina di soia. **Cioccolato extrafondente cacao 71 per cento (Alce Nero)**, 100 g, 1,40 euro.



■ **YOGA DA BERE**
Si ispira a un'antica bevanda azteca. Oltre al 60 per cento di scorza di cacao boliviano, il tocco speziato è dato da cannella, liquirizia, zenzero, chiodi di garofano, tutti ingredienti biologici. Sulla confezione è spiegata la posizione yoga da assumere per gustare la bevanda. **Yogi Tea Choco (Golden Temple)**, 30 g (15 bustine), 4,20 euro.



■ **NOCCIOLE AL COLTELLO**
Non sono usati né conservanti né aromi artificiali nella crema da spalmare biologica al cento per cento, dalle nocciole - solo di provenienza italiana - allo zucchero, dal latte all'olio di girasole o di palma al cacao. Il processo di lavorazione dura 60 ore. **Nocciolata (Rigoni di Asiago)**, 350 g, 3,20 euro.



■ **L'AMARO IN BOCCA**
È 100 per cento pasta di cacao proveniente da agricoltura biologica: 100 g hanno 513 calorie, 1024 mg di potassio e zero colesterolo. Non c'è il rischio di abbuffarsi. Un quadrato appaga la voglia di assaggiare il sapore denso del cacao che arriva dalla Repubblica Dominicana. **Chacao Puro (Domori)**, 50 g, 3,20 euro.