

Pandoro o panettone? La guida sana e naturale di “Naturium”

I consigli della dottoressa Valentina Mazzuca per scegliere solo cibi di qualità

Pandoro o panettone? E' la classica domanda natalizia cui darà le opportune risposte la dottoressa Valentina Mazzuca, biologa nutrizionista, protagonista del fine settimana di “Naturium”. Il progetto culturale promosso, in Calabria, da Giovanni Sgrò, toccherà l'argomento nel corso di appositi momenti di riflessione, accompagnati da degustazioni gratuite e possibilità di incontro e confronto con specialisti dell'alimentazione sana e naturale. Prima tappa venerdì

alle ore 18.00 presso il centro commerciale “Marconi” di Rende (Cs). Sarà un viaggio interessante e istruttivo tra le innumerevoli novità dell'industria alimentare che, negli anni, ha prodotto molte varianti di panettone e



pandoro, come per esempio il panettone senza canditi, glassato, ripieno di crema o cioccolato, ricoperto di mandorle e zucchero oppure il pandoro ricoperto di cioccolato o ripieno di creme. In questi tipi di prodotto, però, spesso vengono aggiunti zuccheri, grassi vegetali, lecitine, conservanti, rispetto alla ricetta tradizionale, abbassandone la qualità. Ecco perché preferire i panettoni salutistici, dolci preparati con ingredienti sani e biologici, oggi presenti in gran numero sul mercato, ottimi anche per vegetariani e vegani. Nel corso della serata si parlerà di qualità del cibo, dunque, ma anche di qualità degli utensili da usare in cucina. Un bel regalo da fare a Natale potrebbe essere, ad esempio, una “pentola della salute” agli ioni d'argento: non inquina il cibo e rispetta l'organismo. Capacità antibatterica e antimuffa, assenza totale di cessioni al cibo, assenza di elementi allergizzanti sono alcune caratteristiche

chiave di questi prodotti che garantiscono cibi sani. Non solo pentole, peraltro, ma anche tegami, teglie, bistecchiere, rostiere, padelle, casseruole e coperchi. C'è persino la moka agli ioni d'argento che, rispetto alle caffettiere tradizionali d'alluminio, non è soggetta né alla corrosione né alla proliferazione delle muffe. Insomma, c'è tanto da scoprire per mangiare sano e sentirsi bene ogni giorno.