



## Quiz della salute ...mettiti alla prova!

### Informati mettendo alla prova le tue conoscenze divertendoti

In questo periodo di possibili eccessi a tavola ecco alcuni suggerimenti per "tenere d'occhio" le calorie, unitamente ad alcune curiosità. Rispondete al "Quiz della salute" e verificate poi le risposte corrette sotto riportate.

### Domande



**1** Dolce natalizio con meno calorie (a parità di peso):  
a. panettone classico  
b. pandoro

**2** Le arachidi sono:  
a. verdure  
b. legumi  
c. frutta secca

**3** Per controllare la fame si consiglia di:  
a. fare dei digiuni  
b. masticare a lungo i cibi  
c. consumare alimenti prevalentemente cotti

**4** Frutto che fornisce più calorie (a parità di peso):  
a. mandarino  
b. pera  
c. banana

**5** Per una frittura meno calorica è preferibile utilizzare:  
a. olio di girasole  
b. olio extravergine di oliva  
c. non c'è differenza perché hanno circa le stesse calorie

**6** L'ananas:  
a. favorisce la digestione delle proteine  
b. brucia i grassi  
c. aumenta l'appetito

### Risposte

- 1.** Pandoro. Questo dolce fornisce circa 337 kcalorie per 100 grammi di prodotto, mentre il pandoro quasi 400. La differenza è dovuta essenzialmente alla famiglia delle Leguminose che hanno una qualità simile alla frutta secca a guscio. I grassi contenuti in questi vegetali contribuiscono inoltre a ridurre il livello di colesterolo "cattivo" nel sangue. Attenzione però al fatto che contribuisce a rafforzare il sistema immunitario.
- 2.** Legumi. Infatti appartengono alla famiglia delle Leguminose e hanno una qualità simile alla frutta secca a guscio. I grassi contenuti in questi vegetali contribuiscono inoltre a ridurre il livello di colesterolo "cattivo" nel sangue. Attenzione però al fatto che contribuisce a rafforzare il sistema immunitario.
- 3.** Masticare a lungo i cibi. Vi sentirete più sazi e aiuterete anche la digestione. Inoltre, si suggerisce di iniziare i pasti con un antipasto di verdure fresche per lasciare al punto di fumo, temperatura a cui un olio riscaldata rilascia sostanze volatili tossiche, e preferibile utilizzare l'olio extravergine di oliva o l'olio di arachidi.
- 4.** Mandarino. Contiene una quantità maggiore di zuccheri e quindi fornisce più energia unitamente ad altri enzimi, oltre a essere di supporto al processo digestivo svolge ad esempio un'azione antinfiammatoria e vermifuga e rappresenta inoltre un'ottima fonte di vitamina C.
- 5.** Non c'è differenza perché hanno circa le stesse calorie. Tuttavia, la digestione è più lenta e vi sentirete più sazi e aiuterete anche la digestione. Inoltre, si suggerisce di iniziare i pasti con un antipasto di verdure fresche per lasciare al punto di fumo, temperatura a cui un olio riscaldata rilascia sostanze volatili tossiche, e preferibile utilizzare l'olio extravergine di oliva o l'olio di arachidi.
- 6.** L'ananas. Contiene una quantità maggiore di zuccheri e quindi fornisce più energia unitamente ad altri enzimi, oltre a essere di supporto al processo digestivo svolge ad esempio un'azione antinfiammatoria e vermifuga e rappresenta inoltre un'ottima fonte di vitamina C.

## BONBON AL COCCO CON SCAGLIE DI CIOCCOLATO FONDENTE

Per i Maya il cioccolato era la "bevanda degli dei", per gli studiosi della Boston University e dell'Harward University, il cioccolato allunga la vita (grazie ai polifenoli del cacao che agiscono come antiossidanti).

**INGREDIENTI (per 20 bonbon)**

Tempo di preparazione:

- 200 g ceci cotti
- 150 g cioccolato fondente (minimo 85%)
- 50 g farina di cocco
- 2-3 cucchiaini zucchero integrale
- codette al cioccolato fondente (q.b.)

**PREPARAZIONE**

Frullate i ceci cotti. In una pentola fate sciogliere lentamente a fuoco basso 50 grammi di cioccolato con un po' di acqua. Unitelo ai ceci, aggiungete il cocco, lo zucchero integrale e impastate sino a ottenere un composto morbido ma compatto. Con l'aiuto di uno spillatore piccolo, o con le mani, ricavate tante palline. Sciogliete il restante cioccolato, immergete le palline ottenute e rimuovetele con una forchetta eliminando l'eccesso di cioccolato. Ponetele poi in un'altra ciotola colma di codette e ricoprite tutta la superficie; disponetele nei pirottini e fate raffreddare in frigorifero per circa mezz'ora.

Buona salute a tutti!

**Dott.ssa Rossana Madaschi**  
Nutrionista  
Dietista Punto Ristorazione e  
Docente di Scienza dell'Alimentazione  
Cell. +39 347 0332740  
info@nutrirsidialute.it  
www.nutrirsidialute.it

**Punto**  
Ristorazione  
CATERING  
BANQUETING

**Buona cucina,  
buon prezzo...  
buon appetito!**

**Gorle (BG)**  
via Roma, 16  
tel. 035.302444

info@puntoristorazione.it

**LOCANDA del PUNTO**  
TRATTORIA