



SOL&AGRIFOOD

TASTE OF BUSINESS

organized by VERONAPIERRE

Salone Internazionale dell'Agroalimentare di Qualità



## LO SAPEVI CHE...

### Cibo e salute

Informazioni in pillole by Sol&Agrifood

**MAGRI E GRASSI, QUAL È LA CLASSIFICA DEI FORMAGGI?** Il formaggio tradizionale a più basso contenuto di grassi? La ricotta di latte vaccino, con il 13%, poi la mozzarella col 17-20% circa. Attenzione, però, la mozzarella di bufala contiene una quantità di grassi superiore, intorno al 25%. Tra i formaggi più grassi in assoluto c'è il pecorino sardo stagionato, con il 36% di grassi, seguito da quello toscano, col 32%. L'Asiago ha un contenuto in grassi di circa il 30%, più del Parmigiano Reggiano e del Grana Padano che si fermano al 25-28%. Il "formaggio" più magro in assoluto? I fiocchi di latte con meno del 5% di grassi.

[Fonte: Teatro Naturale per Sol&Agrifood]

**VITAMINA C, ARANCIA O PREZZEMOLO?** Gli agrumi sono i frutti contenenti più vitamina C? Non è proprio così, infatti arance, limoni e mandarini ne contengono in media 50 mg/100 grammi; quattro volte tanto il ribes, il doppio il kiwi. Per fare il pieno meglio ancora bere un bel succo d'uva (fresco) che arriva a contenere 350 mg/100 grammi di vitamina C. Anche molti ortaggi, come i peperoni, hanno molta vitamina C, con il prezzemolo, che si può mettere su tutto, che può arrivare a 160 mg/100 grammi. Attenzione, però, perché non è però abbondando con la vitamina C che si previene l'influenza. Il nostro corpo ne riesce ad assimilare giornalmente solo una certa quantità (dai 35 mg/giorno per i bambini ai 60 mg/giorno per gli adulti), il resto viene naturalmente espulso con le urine.

[Fonte: Teatro Naturale per Sol&Agrifood]

**NELLA DIETA MEGLIO PANE O GRISSINI?** Meglio il pane, a patto che sia comune cioè fatto solo con farina, lieviti e sale. Nei grissini e cracker, invece, vengono aggiunti anche grassi, come gli oli vegetali o lo strutto. Il pane ha 200-300 kcal/100 grammi, mentre grissini e cracker variano da 350 fino a 450 kcal/100 grammi. Inoltre il pane, specie se integrale, è ricco di fibre, utili all'intestino, e ha un maggior potere saziante di grissini e cracker.

[Fonte: Teatro Naturale per Sol&Agrifood]

**COTTO O CRUDO PER PREVENIRE IL CANCRO?** La cottura può influire sulla prevenzione o insorgenza del tumore. Per la verdura vale la regola che cruda è meglio. Cavoli, cavoletti, broccoli e verza posseggono infatti una molecola che attiva un gene oncosoppressore, che si deteriora durante la cottura. Se guardiamo alla prevenzione, dovremmo cercare di ridurre al minimo le frittiture (specie quelle un po' bruciacchiate) che possono contenere acrilaldeide, una sostanza tossica per il fegato. Anche la cottura alla brace è sconsigliabile, basti pensare che in 1 chilogrammo scarso di carne molto cotta alla brace vi sono

concentrazioni di benzopirene corrispondenti a quelle di 600 sigarette. Nessun problema, invece, per la cottura a microonde, i campi magnetici utilizzati per la cottura non inducono alterazioni dannose al cibo.  
[Fonte: Teatro Naturale per Sol&Agrifood]

**OLIO O BURRO, QUALE INGRASSA DI PIÙ?** Dal punto di vista calorico non c'è differenza tra olio extravergine di oliva e olio di girasole, perché tutti gli oli vegetali hanno 9 calorie per grammo. Meno, invece, tra i grassi alimentari il burro e la margarina che ne hanno 7 per grammo, soprattutto per via del contenuto in acqua. Un minor potere calorico non significa, però, una migliore digeribilità. L'olio extra vergine, da questo punto di vista, è il re dei grassi, per l'elevatissimo contenuto in acidi grassi monoinsaturi, che stimolano la funzione biliare, indispensabile per la digestione.  
[Fonte: Teatro Naturale per Sol&Agrifood]

**IL COLORE DELL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA È INDICE DI QUALITÀ?** Nell'olio extravergine di oliva il colore può assumere un'infinita gamma di gradazioni, dal verde brillante al dorato intenso. Non rappresenta quindi un indicatore attendibile della qualità del prodotto. Il colore è infatti determinato dalla varietà delle olive, dallo stato di maturazione e dalla prevalenza di clorofilla o caroteni in esse contenute. Si possono avere oli di un bel verde brillante con un gusto tenue e delicato o, al contrario, oli dal colore giallo paglierino dal gusto intenso.  
[Fonte: Teatro Naturale per Sol&Agrifood]

**L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA PUÒ ESSERE DATO AI BAMBINI?** Sì, può essere dato ai bambini in quanto la ricchezza di grassi insaturi assicura uno sviluppo più equilibrato aiutando il tessuto cellulare nell'assimilazione di sostanze indispensabili per la crescita. Recenti studi hanno dimostrato che la composizione acidica dell'extra vergine è quella che più si avvicina a quella del latte materno.  
[Fonte: Teatro Naturale per Sol&Agrifood]

**Link alle immagini:**

[Magri e grassi, qual è la classifica dei formaggi?](#)

[Vitamina c, arancia o prezzemolo?](#)

[Nella dieta meglio pane o grissini?](#)

[Cotto o crudo per prevenire il cancro?](#)

[Olio o burro, quale ingrassa di più?](#)

[Il colore dell'olio extravergine d'oliva è indice di qualità?](#)

[L'olio extravergine d'oliva può essere dato ai bambini?](#)

**Servizio Stampa Veronafiere**

Tel.: + 39.045.829.82.42 – 82.85

E-mail: [pressoffice@veronafiere.it](mailto:pressoffice@veronafiere.it)

Twitter: @pressVRfiere

Web: [www.solagrifood.com](http://www.solagrifood.com)