



A.S.L. NO

Azienda Sanitaria Locale
di Novara

Sede Legale: via Dei Mille, 2 – 28100 Novara

Tel. 0321 374111 – fax 0321 374519

www.asl.novara.it

Articolo n. 10 del 22 novembre 2010: ASL NO. **Panettone, pandoro, torrone e frutta secca: le leccornie della tradizione....**

Il Natale è il momento dell'anno in cui riscopriamo i sapori della tradizione e la gioia di riunirci davanti a una tavola imbandita con amici e parenti, gustando il cibo che diventa piacere e non solo necessità.

Tra le tante portate di un pranzo natalizio, e che già coprono il nostro fabbisogno calorico di due giorni o anche più, non vanno dimenticati i dolci che tradizionalmente si consumano in occasione delle festività: il panettone, simbolo del Natale, in questi ultimi anni sostituito spesso dal pandoro e il torrone.

Secondo la ricetta tradizionale gli ingredienti del panettone sono: **farina bianca, burro, uova, zucchero, canditi assortiti e uvetta sultanina.**

La ricetta si è arricchita, fino ad arrivare alle ricette dei nostri panettoni farciti, sempre più golosi, arricchiti di creme o di cioccolato e sempre più calorici.

Occorre prestare molta attenzione ai panettoni industriali, a quelli farciti e a quelli molto elaborati perché spesso contengono ingredienti di scarsa qualità come margarina e grassi vegetali idrogenati. Questi sostituti del burro hanno un punto di fusione più elevato, quindi, possono sostituirlo efficacemente.

Il loro utilizzo in campo industriale è legato a particolari caratteristiche: il costo più contenuto permette di avere prodotti più concorrenziali, il loro minore deterioramento (i grassi a contatto con l'aria possono subire un processo di irrancidimento) e consente una durata maggiore dei prodotti.

Come contraltare, però, questi sostituti del burro, se consumati in quantità eccessive, possono avere effetti negativi sull'organismo; è infatti dimostrato che abbassano il colesterolo HDL (buono) e alzano quello LDL, aumentando il rischio cardiovascolare, predisponendo all'insorgenza del processo di aterosclerosi.

Senza pensare però a grandi danni, il rischio immediato che corriamo durante le feste di Natale è quello di ritrovarci con inestetici chili di troppo che poi faticano "a lasciarci".

Le calorie abbondano sulle tavole delle feste e anche il panettone apporta, a seconda degli ingredienti utilizzati da 380 kcal a 450 kcal per 100 g.

I panettoni farciti sono più calorici, ma anche i cosiddetti "dietetici" non scendono sotto le 335 kcal; se a questo si aggiunge che di solito viene proposto alla fine di un pasto già abbondante, è comprensibile perché i nutrizionisti consigliano di mangiarlo in quantità limitate, e comunque lontano dai pasti principali, magari a colazione intingendolo nel latte, in modo da far aumentare il senso di sazietà.

L'altro dolce che troviamo sulle nostre tavole nel periodo natalizio è il pandoro, che possiede caratteristiche nutrizionali simili al panettone e per questo va consumato con moderazione.

Il pandoro contiene più burro e uova del panettone, ma le differenze tra i due dolci non sono sostanziali. Proprio per questo motivo non si può asserire che il panettone sia meno calorico del pandoro: entrambi questi dolci natalizi sono calorici e vanno mangiati con parsimonia.

Per quanto riguarda la scelta, quindi, l'unico criterio da adottare è quello del gusto personale.



www.regione.piemonte.it/sanita



Articolo n. 10/2010 – documento firmato in originale;

Fonte: dott.ssa Flavia Milan – Medico Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL NO

Azienda Sanitaria Locale NO - Ufficio Stampa - Addetta Stampa: Elena Vallana

Via Dei Mille, 2 28100 Novara - Tel. 0321 374521 – fax 0321 374546 - email: ufficiostampa@asl.novara.it



A.S.L. NO

Azienda Sanitaria Locale
di Novara

Sede Legale: via Dei Mille, 2 – 28100 Novara

Tel. 0321 374111 – fax 0321 374519

www.asl.novara.it

Panettone			Pandoro:		
Calorie:	390	Kcal	Calorie:	390	Kcal
Acqua:	26,90	g.	Acqua:	26,90	g.
Carboidrati:	56,20	g.	Carboidrati:	45,20	g.
Proteine:	6,40	g.	Proteine:	8,40	g.
Grassi:	16,70	g.	Grassi:	19,70	g.
Calcio:	149	mg.	Calcio:	149	mg.
Ferro:	3	mg.	Ferro:	3	mg.
Fosforo:	130	mg.	Fosforo:	130	mg.

Un altro dolce che non manca sulle tavole imbandite a festa è sicuramente il torrone.

A differenza di panettone e pandoro, gli altri dolci tipici del periodo natalizio, la ricetta del torrone è rimasta pressoché immutata nel corso dei secoli e presenta solo poche varianti rispetto a quella classica a base di miele, tuorlo d'uovo, zucchero, mandorle, nocciole e ostie. Esiste, infatti, una versione più morbida, e una ricoperta di cioccolato e/o arricchita con pistacchio e frutta candita.

Il torrone è un alimento il cui apporto calorico può variare da 400 a 500 kcal/100 g.

Anche chi non è goloso, di solito conclude il pranzo di Natale puntando sulla frutta secca.

La frutta secca è infatti consumata tradizionalmente durante le cene del periodo natalizio e compare spesso a chiusura del pasto, esattamente come il torrone, di cui nocciole e mandorle sono gli ingredienti caratterizzanti.

Questa usanza, la comunanza con alcuni ingredienti ha consolidato la convinzione che si tratti di alimenti simili, adatti per chiudere un pasto senza aggiungere molte calorie (c'è chi inorridisce all'idea di una fetta di panettone, ma mastica in continuazione noccioline con l'aperitivo o a fine pasto...).

Frutta secca e torrone presentano parecchi punti in comune, comprese le modalità di consumo più tradizionali. Ciò vanifica spesso qualsiasi tentativo di limitazione delle calorie del pasto, in quanto una piccola quantità di noci, nocciole o un pezzetto di torrone sono spesso equivalenti a una portata o più.

Si tratta infatti di alimenti ipercalorici, con una notevole componente lipidica: noci, nocciole e mandorle apportano più di 500 kcal ogni 100 g di alimento.

La frutta secca, a parità di calorie, è da preferirsi al torrone per un maggiore apporto di acidi grassi essenziali.

I consumi di frutta secca e torrone dal punto di vista nutrizionale non sono quindi equivalenti, pur apportando una contributo energetico approssimativamente comparabile.

Queste leccornie solitamente sono accompagnati da un buon bicchiere di vino, cosa consiglia?

E' importante evitare l'assunzione di alcolici (se non per gli irrinunciabili brindisi) e di superalcolici in quanto apportano calorie aggiuntive al già carico menù delle feste.

A titolo esemplificativo ricordiamo che un calice di vino rosso da 125 ml apporta circa 90 calorie, un bicchierino di superalcolico 100 calorie.



www.regione.piemonte.it/sanita



Articolo n. 10/2010 – documento firmato in originale;

Fonte: dott.ssa Flavia Milan – Medico Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL NO

Azienda Sanitaria Locale NO - Ufficio Stampa - Addetta Stampa: Elena Vallana

Via Dei Mille, 2 28100 Novara - Tel. 0321 374521 – fax 0321 374546 - email: ufficiostampa@asl.novara.it