TUTTA LA VERITÀ SU...

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA SARA CIASTELLARDI

Nutrizionista e omeopata a Livorno, Pisa e Grosseto

02-70300159
20 marzo
ore 14-15

I PANZEROTTI

Sfiziosi per definizione, hanno spesso farciture un po' troppo caloriche. Ma non devi rinunciarci per forza: ecco quali scegliere e con cosa abbinarli

di **Francesca Soccorsi**

Il ripieno classico è con mozzarella e passata di pomodoro, ma dei panzerotti, tipici della cucina pugliese, esistono versioni diverse. C'è chi all'imbottitura tradizionale aggiunge olive, acciughe e capperi; chi lo farcisce con ricotta e pancetta; chi opta per patate e altre verdure; chi ancora per formaggi stagionati e carne tritata o prosciutto.

POSSONO ESSERE UN PASTO COMPLETO

Una bomba calorica da evitare, quindi, considerando anche che sono fritti? Non sempre. «Anzi, se consumati non più di una volta a settimana e possibilmente abbinati a un piatto "furbo" come l'insalata, ricca di fibre che modulano l'assorbimento dei grassi e dei carboidrati, i panzerotti tradizionali possono persino sostituire un pasto, perché sono un alimento pressoché completo», spiega la dottoressa Sara Ciastellardi, nutrizionista e omeopata. La ragione? «L'impasto, dalla tipica forma a mezzaluna, è quello della pizza, a base di acqua e farina, quindi apporta una buona dose di carboidrati, con due panzerotti che contengono all'incirca la stessa quantità di pasta necessaria per una margherita o un calzone. Nel ripieno trovi poi il formaggio, che garantisce in media 6 grammi di proteine e 5,60 g di grassi l'etto, e il pomodoro, ricco tra l'altro dell'antiossidante licopene. L'apporto calorico totale è così di circa 400 calorie per panzerotto».

LE VARIANTI PIÙ SANE

Oltre alla farcitura tradizionale, preferisci quelle con mozzarella e verdure: le versioni che al formaggio uniscono la carne tritata contengono troppe proteine e tanti grassi animali, mentre i vegetali - come gli spinaci - aiutano a modulare la risposta glicemica. «Il vero segreto sta però nel consumare la versione al forno, che ha un tenore lipidico decisamente più basso e circa la metà delle calorie, ma è altrettanto gustosa», suggerisce la nutrizionista.

MOLTO MEGLIO A PRANZO

Infine, fai anche attenzione a quando mangiarli: l'ideale è a mezzogiorno. «Richiedono tempi di digestione piuttosto lunghi: quindi, se li consumi a cena, rischi di complicare la digestione. A merenda, invece, oltre a essere difficile riuscire ad abbinarli alle fibre delle verdure, avrebbero un carico calorico eccessivo per uno spuntino», conclude la nostra esperta.

ISTOCK