

Starbene

ti piaci e sei felice

MONDADORI

MAGGIO BIS 2012
2,20 EURO (IN ITALIA)

MENO 2 KG

CON LE ERBE AROMATICHE

Dai sapore alla tua dieta e combatti i disturbi da stress

Gioca d'anticipo!

PREPARA LA PELLE AL SOLE
CON I PRODOTTI PER ACNE,
MACCHIE E COUPEROSE

DOSSIER SONNO

Cosa fare durante il giorno
per dormire bene la notte

TI SENTI GONFIA E STANCA?

Libera le cellule dalle tossine

Ritrovi energia, salute e linea

5 SPORT PER CORPO E MENTE

L'allenamento per potenziare memoria e muscoli

Tecnica PRP

CON LE TUE PIASTRINE
RIGENERI LEGAMENTI, TENDINI
E... CONTORNO OCCHI

STOP AGLI ACUFENI: un nuovo
apparecchio risolve fischi e ronzii

Psico soluzioni

Impara a parlare in pubblico con l'aiuto dei nostri esperti

MENOPAUSA

LA VERITÀ SULLA
TERAPIA ORMONALE
SOSTITUTIVA

max
50 cal

Tutto quello che
puoi bere dai
succhi di frutta
ai cocktail

AQUA ZUMBA
IN PISCINA BALLI
E RASSODI
I PUNTI CRITICI

9 Modi efficaci per depilarti
dalla testa ai piedi
provati dalle nostre lettrici



9 771120 527012

21205>

ANNO XXIV - MAGGIO BIS 2012 - MONDADORI SPED. IN A.P. - 45% - ART. 2 COMMA 20/B LEGGE 662/96 - VERONA - AUSTRIA € 3,80 - GERMANIA € 4,00 - BELGIO € 3,80 - SPAGNA € 3,80 - FRANCIA € 3,80 - LUSSEMBURGO € 3,80 - PORTOGALLO CONTI € 3,80 - SVIZZERA CANTON TICINO CHF 4,80 - SVIZZERA CHF 5,00 - LUK. GBP 3,00 - GRECIA € 3,80 - USA 6,20

IL PANGASIO PESCE DI SERIE B

Non per gli inquinanti (ne ha davvero minime tracce), ma perché fornisce zero Omega 3, poche proteine, troppo sale

La sua fama è pessima, colpa della provenienza. Il pangasio (un pesce d'acqua dolce che può raggiungere 130 cm di lunghezza, 44 kg di peso e che da noi arriva solo surgelato e in filetti) viene infatti allevato in Vietnam, nel delta del Mekong, uno dei fiumi più inquinati del mondo. Eppure, il suo problema non è la presenza di contaminanti.

● **Inquinanti in tracce** A rassicurarci sul fronte sicurezza è uno studio recentissimo dell'Irnan (l'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione). «Abbiamo analizzato 25 campioni di filetto di pangasio acquistati in diversi supermercati di Roma», spiega Elena Orban, che ha coordinato l'indagine. «E abbiamo visto che contengono solo tracce insignificanti di pesticidi e pcb (diossine), esattamente come altri pesci, e meno mercurio di tonno e spada». Altra buona notizia, questa volta frutto di un test dell'Associazione Altroconsumo: nel pangasio non ci sono residui di arsenico.

● **Sicuro ma poco nutriente** «Gli allevamenti in Vietnam sono garantiti dall'Unione Europea e sono almeno 4-5 anni che non ci sono allerte comunitarie riguardanti questo pesce», puntualizza Valentina Tepedino, veterinario e direttrice di Eurofishmarket. La questione però è un'altra. Il pangasio ha un valore nutrizionale mediocre. Uno dei

motivi per i quali viene consigliato il consumo di pesce è la ricchezza in Omega 3, che nei filetti del Mekong è quasi assente: appena 0,08 g (su un totale di 1,84 g di lipidi) ogni etto; meno del nasello che su 0,3 g di lipidi ne ha 0,11 di Omega 3. Se vuoi fare il pieno di questi grassi preziosi è meglio che porti in tavola sardine (4,08 g), salmone (2,08 g), tonno (2,95 g), trota (0,65 g). E i «difetti» non finiscono qui. «Il pangasio è anche povero di proteine (13,6% in media contro il 16,8% delle alici e il 21,3% del branzino) e ricco di sodio (quasi 400 mg all'etto mentre gli altri pesci non arrivano a 100) per l'aggiunta di sodio tripolifosfato, un additivo che aiuta il filetto a perdere poca acqua quando viene scongelato», aggiunge Elena Orban.

● **Occhio al prezzo** Dalla sua il pangasio ha il sapore neutro, l'assenza di spine e il prezzo: 8,25 € al chilo (9,33 € il nasello atlantico e 19,29 € la trota salmonata). «Ma se dovessi consigliare un pesce d'acqua dolce non avrei dubbi: sì alla trota, più buona e nutriente», conclude Tepedino. (R.P.)

MINI-SCORTA CON LE PINNE

Tre idee per portare in tavola pesce di qualità senza doverlo cucinare



Le alici stuzzicanti
Pesce azzurro di prima scelta, salato e fatto maturare per mesi
(Filetti di alici Delicieux
150 g, 3,60 €)



I filetti di salmone
Con limone e rosmarino, sono confezionati nel cartoccio da infornare (A regola d'arte
Findus, 280 g, 5,99 €)



Il tonno per... Starbene
Con una confezione di tonno Angelo Parodi hai sei mesi di abbonamento gratis a Starbene
(info: www.angeloparodi.it)

SAI COSA MANGI

a cura di **Francesca Pietra**

NEWS dolci & salate

✓ **Menu veloci per chi ha fretta**

Ricette semplici, spiegate in modo chiaro ma gustose e di sicura riuscita. **Pronto in tavola** (di Cecilia Lombardini, ed. Aliberti, 13 €) è un libro pratico anche nel formato: lo pieghi come un calendario da tavolo e lo tieni aperto sulla ricetta che vuoi preparare.



✓ **Un sito per scoprire i segreti dello speck**

Lo speck Alto Adige Igp deve la sua bontà alla tradizionale stagionatura con "poco sale, poco fumo e molta aria". Per scoprire come scegliere e gustare al meglio questo prodotto di eccellenza del Sudtirolo vai sul sito www.speck.it. Ci sono anche tante ricette sfiziose da provare.



✓ **Le "case del tè" per vere intenditrici**

Nei negozi Peter's TeaHouse puoi scegliere tra quasi 250 varietà di tè e infusi. Dalle classiche miscele a foglia spezzata e dal gusto deciso, a quelle, profumatissime, mescolate con fiori freschi durante la lavorazione. Per scoprire il negozio più vicino a casa tua vai su: www.peters-teahouse.com