

CASTEL SAN PIETRO

LA KERMESSE PIÙ DOLCE IN PIAZZA XX SETTEMBRE
SABATO E DOMENICA PIAZZA XX SETTEMBRE SARÀ LA CORNICE
DI 'CASTEL SAN PIETRO TERME & CIOCCOLATO', LA KERMESSE
DOLCE CHE VEDRÀ LA PRESENZA DEI MAESTRI DI CIOCCHINBO



GUSTANDO SI IMPARA
 I piccoli alunni di Castel San Pietro alle prese con gli esperimenti a base di cioccolato in programma alla 'Ludociocoteca' ospitata all'Istituto alberghiero Scappi



Il cioccolato fa bene ed entra a scuola con gli esperti Solaris

Vademecum per gli alunni e degustazioni

— CASTEL SAN PIETRO —
IL CIOCCOLATO fa bene alla salute? Sì, soprattutto se fondente e consumato con moderazione. Parola di Solaris che lo porta nelle scuole del territorio tramite il suo Servizio di educazione alimentare, mentre tutta la città è in attesa della quinta edizione di Castel San Pietro Terme & Cioccolato e in particolare dell'arrivo degli **stunt dei Maestri Cioccolatieri di CiocchinBo** in piazza XX Settembre sabato e domenica. «Se è vero che i cibi più buoni sono anche quelli più pericolosi per la salute — spiega il Solaris — il cioccolato sembra essere la classica eccezione che conferma la regola, o almeno in parte. Chi vuole beneficiare a pieno del suo prezioso carico di antiossidanti deve infatti attenersi ai risvolti amaro-nocivi del cioccolato fondente, una delle

più generose fonti alimentari di flavonoidi, preziosi antiossidanti presenti negli alimenti di origine o derivazione vegetale, come il tè, gli agrumi ed i frutti di bosco»

«**TANTO** maggiore — continuano — è la percentuale di cacao nell'amata tavoletta e tanto superiore è la presenza di flavonoidi. In media, 100 grammi di fondente ne contengono 50-60 milligrammi, mentre la pari analogia quantità di cioccolato al latte ne provvengono soltanto una decina. Il cioccolato bianco, invece, non ne contiene. I flavonoidi proteggono le arterie dai danni dell'aterosclerosi e prevenendo malattie cardiovascolari come l'infarto e l'ictus. Il cioccolato è anche una buona fonte di ferro, di fosforo e potassio, contiene quasi 300 mg di magnesio per 100 grammi, rappresentando così

una delle fonti dietetiche più ricche di magnesio, che ha un importante ruolo energetico e metabolico. Tuttavia — la conclusione —, è buona norma non eccedere nel consumo di cioccolato, visto che una tavoletta da 100 grammi fornisce poco meno di 500 calorie, coprendo in un sol boccone, da 1/4 ad 1/6 del fabbisogno calorico quotidiano. Il cioccolato al latte e quello bianco hanno anche un potere energetico superiore del 10-15% e contengono piccole quantità di colesterolo, assente nel fondente».

REGOLE dell'alimentazione a parte, segnalo l'adagio latino 'sacris in anno lice: maneat', nel prossimo weekend i bambini e i ragazzi delle scuole potranno concedersi un peccatuccio di gala scoprendo le gustose sorprese al cioccolato fondente prepa-

rate dai cuochi della cucina centralizzata, in diversi momenti e giornate: oggi a merenda per le scuole dell'infanzia, e alla fine del pranzo per i bambini Scavini e Albertazzi e per le secondarie.

Inoltre a tutte le insegnanti è stato consegnato un pieghevole realizzato dalla dietista di Solaris con una breve spiegazione sulle proprietà del cioccolato da utilizzare nelle classi. Infine, gli studenti sono invitati sabato alle 10.30 in piazza alla degustazione gratuita con pane, miele e cioccolato grattugiato, e anche alle altre due iniziative gratuite a loro dedicate: domani alle 17 al laboratorio di ritaglio 'Ombre dolci ombre di cioccolato' in biblioteca (prenotazioni 051/940664) e sabato alle 14.30 alla 'Ludociocoteca' all'Istituto Scappi (prenotazioni 051/9934112-314).