

Stefania Ruggeri, ricercatrice del CREA  
Alimenti e Nutrizione, intervistata  
dall'agenzia "Ansa", spiega come scegliere  
una colomba pasquale di qualità ma non  
iper calorica

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani  
- Ufficio Stampa CREA

# ANSA

## Pasqua: guida per colomba di qualità senza peccare troppo

**Ricercatrice Crea**, meglio la tradizionale a lunga lievitazione

Redazione ANSA  
09 aprile 2020



Pasqua: guida per colomba di qualità senza peccare troppo -

ROMA - Colomba tradizionale, a lunga lievitazione e senza conservanti. E' il suggerimento della **nutrionista e ricercatrice del Crea, Stefania Ruggeri**, per scegliere il dolce pasquale giusto, di qualità e senza "peccare troppo". Non è facile, infatti, orientarsi tra le tante nuove varianti di colombe rinnovate nella forma e negli ingredienti che invadono gli scaffali.

Secondo **Ruggeri**, innanzitutto è consigliabile non optare per prodotti con glassature eccessive, pesanti e farcite; in questi prodotti, infatti, le calorie della porzione aumentano del 20-30% e quindi l'assunzione di zuccheri. Bene scegliere colombe tradizionali da associare magari con l'uovo al cioccolato fondente meglio al 70%.

Il secondo consiglio della nutrizionista è preferire prodotti che contengono latte e uova freschi e lievito madre, piuttosto che latte in polvere e uova liofilizzate. La colomba ne guadagna in qualità nutrizionale, con una maggiore genuinità anche dal punto di vista organolettico; il che si traduce in più sapore, più aroma e maggiore sofficità. "Con una porzione anche piccola ci si sente più appagati", spiega **Ruggeri**, nel ricordare che con i lieviti madre i tempi più lunghi di lievitazione conferiscono una maggiore digeribilità.

Terzo e ultimo consiglio è quello di preferire colombe senza conservanti e grassi vegetali e di scegliere quei prodotti dov'è specificato il tipo di aroma naturale utilizzato.

RASSEGNA STK