



Pasta di Konjac (Shirataki)

Estratta dal tubero di konjac (glucomannano)

Aumenta la sensazione di sazietà e favorisce la perdita di peso

	1 unità
Shirataki 75 g	3,60 €
Shirataki 250 g	13,50 €

INDICAZIONI PRINCIPALI:

Cardiovascolare, Peso (dimagrimento , fame)

Marchio: 

Anastore presenta i **noodles di pasta di konjac o shirataki**: un'alternativa **ipocalorica, povera di carboidrati, senza glutine e ricca di fibre**.

I nostri **noodles di pasta di konjac (shirataki)** contengono **glucomannano**, fibra solubile estratta dal **tubero di konjac** (*Amorphophallus konjac* K.Koch), consigliata per chi segue una **dieta dimagrante**, in quanto **favorisce il senso di sazietà**.

Il **glucomannano di konjac** contribuisce inoltre a stimolare il transito intestinale e ad abbassare il tasso di colesterolo LDL e dei trigliceridi.

I nostri **noodles di pasta di konjac (shirataki)** contengono almeno il **12% di fibre (glucomannano)** e apportano un massimo di **28 calorie per ogni 100 g di prodotto reidratato!**

Indicazioni sulla salute ammesse dalle seguenti organizzazioni:



Nel contesto di una dieta ipocalorica il **glucomannano** contribuisce alla perdita di peso.

Il **glucomannano** contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue.

Composizione

COMPOSIZIONE:

Ingredienti del prodotto pronto per il consumo:

- Shirataki 75 g: acqua, farina di konjac (12%), sciroppo di tapioca e amido di tapioca, correttori di acidità (acido citrico e idrossido di calcio).

- Shirataki 250 g: acqua, farina di konjac (13%), correttori di acidità (acido citrico e idrossido di calcio), sciroppo di tapioca e amido di tapioca.

ALLERGENI:

Questo prodotto non contiene allergeni (secondo il Regolamento (UE) N. 1169/2011) né organismo geneticamente modificati.

PRODUZIONE E GARANZIA DI QUALITÀ:

Questo alimento è prodotto conformemente alle norme BPF (le BPF sono le Buone Pratiche di Fabbricazione in vigore nell'Industria Alimentare Europea, in inglese GMP: Good Manufacturing Practice).

Utilizzo

CONSIGLI PER L'USO:

Versare in abbondante acqua calda o bollente per almeno 8-10 minuti. Scolare e risciacquare bene con acqua calda. Il risciacquo abbondante riduce le tracce di carboidrati rimanenti. Saltare in padella e condire a piacere.

ISTRUZIONI DI CONSERVAZIONE:

Da conservare in luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.

Informazioni dettagliate

Cosa sono i shirataki?

Originari del Giappone, i *shirataki* sono ottenuti dal *konnyaku*, pasta gelatinosa prodotta con il tubero di konjac (*Amorphophallus konjac* K.Koch). Il konjac è una pianta di origine asiatica coltivata principalmente in Giappone e caratterizzata dalla presenza di un tubero il cui diametro può raggiungere i 30 cm. Da esso si estrae il **glucomannano**, fibra solubile dall'elevata capacità di trattenere l'acqua, formando un gel ad alta viscosità (1).

Sotto forma di *noodles* o spaghetti, il *konnyaku* è noto anche con il nome di **shirataki**, che significa "cascata bianca", in virtù del loro aspetto caratteristico e della consistenza gelatinosa. I **noodles di pasta di konjac**, poveri di carboidrati (massimo 1,3 g per ogni 100 g), sono ricchi di glucomannano, fibra solubile utilizzata in caso di iperlipemia (tasso elevato di lipidi nel sangue) (1), per migliorare il livello di glucosio e ridurre il colesterolo (2).

I nostri shirataki (noodles di pasta di konjac)

I nostri **shirataki** sono ottenuti a partire dal konjac coltivato sull'Isola di Giava (Indonesia), il cui tubero viene raccolto dopo tre anni per ricavarne la farina di konjac (tubero essiccato e polverizzato). Il glucomannano viene in seguito estratto con idrossido di calcio per mezzo di un processo brevettato, quindi si procede a estrarre gli spaghetti e a regolarne l'acidità con acido citrico. Infine, per facilitarne l'essiccazione, viene aggiunto dell'amido di tapioca (*Manihot esculenta*).

Come cucinare i shirataki (noodles di pasta di konjac)?

Una confezione da 55 g di **shirataki (noodles di pasta di konjac)** equivale a 200 g di prodotto reidratato. Per cucinarli, bollire i noodles per almeno 7 minuti, sciacquarli con acqua abbondante e salare, in quanto si tratta di una pasta povera di sale e insipida. Per questo motivo, si consiglia di consumarli conditi con del sugo o di utilizzarli come contorno a carne, pesce o verdure. BIBLIOGRAFIA

1. Castillo-García E, Martínez-Solís I. Manual de Fitoterapia. 1ª Edición revisada. España: Elsevier Masson, 2011.

2. Behera and Ray (2016) Konjac glucomannan, a promising polysaccharide of *Amorphophallus konjac* K. Koch in health care. *Int J Biol Macromol* 92: 942-956.