

Il ricettario

dai il giusto peso al tuo stile di vita

bim bingam ba
si diventa!



Un progetto di



Fondazione
Compagnia
di San Paolo



Città di Mondovì

MONDV

Prefazione

Alimentazione ed attività fisica sono tra i fattori che influiscono maggiormente sulla salute dei bambini e degli adulti. Non sono solo fondamentali per la prevenzione delle malattie croniche, ma in ragione della loro capacità di modulare e regolare tutti i complessi sistemi e apparati del nostro organismo (metabolico, infiammatorio, immunitario, ecc) sono da considerare fondamentali strumenti di prevenzione e di cura in grado di modificare l'evoluzione delle malattie croniche, l'invecchiamento, la longevità e impattare sulla salute e sul benessere in maniera determinante. Fin dalla nascita, quindi, l'alimentazione, l'attività fisica e l'ambiente in cui viviamo hanno una enorme influenza sulla nostra salute presente e futura. E' molto importante considerare che un'alimentazione salutare ed una adeguata attività sono un importante strumento non solo di prevenzione ma anche di cura delle malattie croniche, in grado di condizionarne la loro evoluzione. Per sana alimentazione si intende un'assunzione, nei cinque pasti quotidiani, di tutti i nutrienti in quantità adeguate alle diverse fasi della vita.

Cosa semplice da dire, ma più difficile da praticare in quanto i nostri comportamenti sono fortemente condizionati dall'ambiente in cui viviamo, familiare, sociale, commerciale. Nei primi anni di vita si consolidano le preferenze in fatto di cibo e molte delle abitudini che ci accompagneranno per il resto della vita. Questa fase della vita è il momento migliore per impostare un'alimentazione salutare. Dopo il sesto mese di vita, il bambino viene a contatto con gli alimenti che trova a tavola, per cui è importante che i genitori adottino un'alimentazione salutare per tutta la famiglia. Le conoscenze e le buone abitudini acquisite nei primi anni rappresentano un'opportunità ed un fattore di resistenza alle inevitabili pressioni "ambientali" che si presenteranno in futuro. Occorre preoccuparsi non solo della quantità, ma soprattutto della qualità di ciò che mangiamo.

Per promuovere uno sviluppo regolare, prevenire il sovrappeso e diminuire il rischio di sviluppare malattie cronico-degenerative in età adulta, è indispensabile che i bambini consumino tutti i tipi di alimenti, abituandosi a consumare alimenti poco elaborati, poveri di grassi e zuccheri semplici e ricchi di vitamine, sali minerali e fibre.

Spesso l'alimentazione è oggi troppo ricca di proteine, grassi e zuccheri semplici rispetto ai principi della dieta mediterranea, che è invece basata su legumi, pesce, cereali, frutta, olio di oliva. I piatti proposti a pranzo e a cena dovrebbero essere composti per metà da verdura e frutta e per la restante metà suddivisi tra una fonte di carboidrati come pasta, pane, riso o patate, e una fonte di proteine ovvero legumi, pesce, uova, formaggi e più raramente carne. È inoltre importante aggiungere grassi in quantità moderata, come ad esempio un cucchiaino di olio d'oliva extravergine. Le ricette proposte suggeriscono come ridurre la quota di grassi di origine animale e zuccheri nell'alimentazione, come implementare la fibra ed avere fonti di vitamine, calcio e altri sali minerali e come ridurre il consumo di sodio. Uno degli errori principali nell'alimentazione dei più

piccoli è la scorretta ripartizione calorica degli stessi nel corso della giornata. Per tutti ed in particolare per i bambini, perché siano sempre pieni di energie è infatti necessario che, in base al pasto, l'apporto calorico sia del 20% a colazione e 5 % negli spuntini, con restante quota nei pasti principali (pranzo 40 %) e cena 30 %). La colazione è spesso sottovalutata e di fatto una colazione inadeguata genera uno spuntino abbondante e scarsa fame a pranzo; questo innesca un effetto domino che finisce per spostare la quota più importante del bilancio nutrizionale verso gli spuntini, a scapito dei pasti principali. Nel ricettario trovate esempi di ricette per spuntini salutari nel rispetto delle necessità qualitative e quantitative dei vostri bimbi.

Le merende di metà mattina e pomeriggio

*Aiutano a spezzare il digiuno,
ma anche a migliorare l'attenzione,
l'umore ed il rendimento a scuola!*

ALCUNI CONSIGLI PER SPUNTINI SANI

A metà mattina:

cercare di consumare tutti i giorni la frutta.

A metà pomeriggio:

2/3 volte a settimana preferire frutta o verdura di stagione (carote, pomodori, finocchi...)
2/3 volte a settimana si può scegliere uno spuntino leggero, come ad esempio purea 100% frutta, frullato di frutta (latte + frutta), un pugno di frutta secca non salata, 1 yogurt o un piccolo panino/galette/fette biscottate con marmellata o miele o ricotta o olio o pomodoro, 1 fetta di torta semplice, meglio se fatta in casa.



SPIEDINI DI FRUTTA

Per lo spuntino di metà mattina e la merenda del pomeriggio l'alimento ottimale è la frutta fresca di stagione (la consistenza va valutata in base alle capacità masticatorie); rispettare sempre le indicazioni di taglio sicuro presenti nelle "Linee guida per la prevenzione del soffocamento da cibo" dell'Istituto Superiore di Sanità.

Gli spiedini di frutta possono essere preparati tutto l'anno rispettando la stagionalità della frutta e della verdura.

DEGUSTAZIONE YOGURT AL NATURALE

Lo yogurt viene spesso fornito alla frutta, la sua composizione media è più ricca di zuccheri.

Provare ad utilizzare lo yogurt bianco al naturale insaporendolo con:

- Polvere di cacao amaro
- Frutta fresca frullata o in piccoli pezzettini
- Miele (dopo l'anno di età)

PALLINE DI CACCAO



INGREDIENTI PER CIRCA 10 PALLINE

- 100 g di ricotta
- 40 g di zucchero
- 30 g di biscotti secchi
- 20 g di cacao amaro in polvere

PREPARAZIONE

Spezzate i biscotti, poneteli nella tazza del tritattutto e tritateli fino a ridurli quasi in "farina".

In una ciotola ponete la ricotta e lo zucchero e lavorateli con i rebbi di una forchetta in modo da ottenere un composto cremoso.

Unite i biscotti macinati e il cacao setacciato; amalgamate bene prima con la forchetta e poi con una mano.

Coprite la ciotola e ponetela in frigo per circa un'ora. Trascorso il tempo di riposo in frigorifero, inumiditevi le mani con un po' d'acqua, prelevate il composto a piccole porzioni utilizzando un cucchiaino e formate delle palline grosse più o meno come noci.

Man mano che le palline sono formate adagiatele su un vassoio.

PER DECORARE LE PALLINE

Ponete in 4 ciotoline della granella di nocciolo, delle codette, del cacao e degli zuccherini e rotolatevi le palline di cacao, esercitando una leggera pressione per fare aderire bene la decorazione.

Le palline di ricotta prodotte secondo la ricetta proposta, possono rappresentare un dolce di semplice preparazione a contenuto ridotto di grassi e zuccheri. Un progetto semplice che non richiede cottura e potrebbe essere preparato con i bambini per coinvolgerli e far prendere confidenza con il cibo, variando le decorazioni e rendendo così questo dolce colorato ed attraente.

La ricotta è un latticino che si presta alla produzione di preparazioni sia dolci che salate. È un prodotto fresco: contiene perciò meno sale rispetto agli altri formaggi. Contiene proteine ad alto valore biologico, sali minerali, fra cui il più importante è il calcio ed è una buona fonte di vitamina A. Esiste anche la variante di capra che spesso risulta più digeribile per i soggetti con difficoltà digestive alle proteine del latte vaccino.

Il calcio nei bambini è un minerale molto importante perché contribuisce allo sviluppo delle ossa e dei denti. L'assorbimento di calcio è favorito dalla vitamina D che viene sintetizzata dall'organismo grazie all'esposizione alla luce solare.

Per la salute delle ossa dei nostri bambini è importante assumere la corretta quota di calcio giornaliera ed esporsi tutti i giorni alla luce (passeggiare all'aria aperta o spostamenti a piedi, giocare in cortile o al parco...)

I bambini con età compresa fra 1 anno e 10 anni devono assumere tutti i giorni 800 mg di calcio. Come potremmo raggiungere questo obiettivo? 1 bicchiere di latte contiene circa 240 mg di calcio, 1 yogurt 156 mg.

Poiché, soprattutto alle nostre latitudini, l'esposizione alla luce solare non è sempre sufficiente a soddisfare il fabbisogno giornaliero di vitamina D (800-1000 UI), i bambini tra 1 e 10 anni possono necessitare di una integrazione di vitamina D mediante latte supplementato con la vitamina o integratori specifici.

Ci sono anche altri alimenti ricchi di calcio come la frutta secca (30 g di mandorle contengono 72 mg di calcio), formaggi freschi come la ricotta che contiene in 100 g circa 295 mg di calcio, un cucchiaino di parmigiano (5 g) 58 mg. Sui formaggi stagionati, che sono ricchi di calcio, dobbiamo ricordare che è presente più sale. Altri strumenti utili per inserire il calcio sono utilizzare le erbe aromatiche per esempio il rosmarino, basilico, prezzemolo e menta o i legumi.

Una buona fonte di calcio spesso dimenticata è l'acqua. L'acqua da bere deve essere di buona qualità e contenere la giusta quantità di sali minerali (Calcio, Magnesio, Sodio, Potassio ecc.) così importanti per il nostro organismo.

LO SAPEVI?

Il sale riduce l'assorbimento del calcio, per cui per una buona salute dell'osso è importante assumere i corretti quantitativi di calcio, ma anche porre attenzione all'uso del sale.

Il calcio presente nell'acqua è facilmente assimilato dal nostro organismo ed è un importante fattore protettivo delle ossa e del cuore. Inoltre risulta una buona fonte di calcio anche per le persone intolleranti al lattosio.

Per arrivare al corretto quantitativo di calcio: usare nel quotidiano 1-2 fonti di latticini freschi (latte, yogurt), formaggi come secondo 2-3 volte a settimana, introdurre regolarmente le erbe aromatiche e la frutta secca e bere l'acqua del rubinetto.

Nella ricetta non viene utilizzato il sale, viene quindi qui indicato il solo apporto di sodio derivante dagli alimenti che è ridotto.

L'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di consumare meno di 5 grammi di sale al giorno, tra quello già presente negli alimenti e quello aggiunto durante le preparazioni: una quantità minima, corrispondente a quella che può essere contenuta in un cucchiaino da tè.

CROCCHETTE DI PATATE



INGREDIENTI X 20 CROCCHETTE

- 500 g di patate
- 50 g di pangrattato
- 1 uovo
- 2 g di sale
- Basilico q.b
- Aglio q.b

PROCEDIMENTO

Dopo averle bollite e sbucciate schiacciate le patate. Preparare un impasto aggiungendo il pangrattato, l'uovo, il basilico e l'aglio tritati finemente. Dare forma alle polpette e quindi friggerle nell'olio di oliva caldo.

VALORI NUTRIZIONALI

PER POLPETTA

Valore energetico: 30,7 kcal

Grassi: 0,3 g

di cui saturi: 0,1 g

di cui insaturi: 0,2 g

Proteine: 1,1 g

Carboidrati: 5,9 g

di cui zuccheri: 0,4 g

Fibra: 0,5 g

Sale: 0,1 g

PER 6 POLPETTE

Valore energetico: 152,4 kcal

Grassi: 1,8 g

di cui saturi: 0,6 g

di cui insaturi: 1,2 g

Proteine: 6,6 g

Carboidrati: 35,4 g

di cui zuccheri: 2,4 g

Fibra: 3 g

Sale: 0,6 g

SUGGERIMENTI PER ACCOMPAGNARE CON VERDURE

HUMMUS DI ZUCCA

500 gr di zucca priva di scarti

1 spicchio d'aglio tritato

2 cucchiaini di succo di limone

1 pizzico di sale

1 cucchiaino di paprika dolce

2 cucchiaini di semi di cumino

2 cucchiaini di olio extravergine di

oliva

CHIPS DI CAVOLO NERO

• cavolo nero

• olio d'oliva q.b.

• sale fino q.b.

• aglio in polvere

• erba cipollina

PREPARAZIONE

Tagliare la zucca a pezzi e cuocerla a vapore fino a quando diventa morbida. Macinare finemente i semi di cumino. Mettere la zucca cotta con tutti gli altri ingredienti in un robot da cucina. Attivare le lame fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

PREPARAZIONE

Lavare bene le foglie del cavolo nero, asciugarle e togliere la costa interna più dura. Tagliarle a pezzetti e versarle in una teglia rivestita di carta forno. Condire con olio, sale, aglio disidratato ed erba cipollina, mescolare bene e lasciar cuocere le chips, preferibilmente in modalità ventilata, in forno preriscaldato a 150° per 15 minuti oppure in forno statico a 160° per lo stesso tempo.

HUMMUS DI BROCCOLI

• 1 broccolo

• 1 cucchiaino di rosmarino tritato

• ½ cucchiaino di paprika

• Succo di ½ limone

• 4 cucchiaini di olio extravergine

• Acqua

PREPARAZIONE

Lavare molto bene il broccolo e dividerlo in cimette, tagliando a pezzettini anche il gambo. In una padella antiaderente abbastanza ampia scaldare un goccio di olio insieme al rosmarino e alla paprika e saltare il broccolo per 15-20 minuti fino a che sarà dorato e morbido, aggiungendo se necessario un goccio di acqua. Far intepidire i broccoli poi trasferirli nel robot da cucina insieme alla tahina, al succo di limone e all'olio e frullare il tutto fino a ottenere una crema perfettamente liscia, versando a filo qualche cucchiaino di acqua per renderlo più morbido.

CHIPS DI ZUCCA

• 600 g di zucca mantovana già pulita

• olio extravergine di oliva

• 2-3 rametti di rosmarino

• Sale

PREPARAZIONE

Tagliare la zucca a fettine di 2 millimetri circa di spessore utilizzando una mandolina, un'affettatrice o un coltello a lama grande e ben affilato. L'omogeneità delle fette favorirà una cottura uniforme. Accendere il forno a 180°. Foderare di carta da forno una o due placche e disporre le fettine di zucca molto vicine tra loro ma non sovrapposte. Spennellarle di olio e spolverizzarle col rosmarino tritato. Informare la zucca per 25-30 minuti fino a che risulterà ben dorata. Togliere la zucca dal forno spolverizzare le chips con sale, trasferirle in una ciotola e servirle



CROSTATINE DI KIWI



INGREDIENTI PER 6 CROSTATINE Ø 1 CROSTATA DI 24 CM DI DIAMETRO

PER LA FROLLA:

- 430 g di farina tipo 0
- 150 g di fecola di patate
- 110 g di uovo (circa 2)
- 20 g di tuorlo (circa 1)
- 130 g di zucchero a velo
- 100 g di olio extra vergine di oliva
- 5 g di lievito in polvere per dolci
- 20 g di acqua
- N° 1 Vaniglia in bacca (facoltativo)

PER IL RIPIENO

- N° 4-5 kiwi
- 80 g di marmellata di mele o kiwi senza zuccheri aggiunti

PROCEDIMENTO

Per preparare la pasta frolla senza burro versate le uova intere e il tuorlo in una bowl (o in planetaria) e sbattete a mano con una frusta, poi aggiungete l'acqua e l'olio extravergine di oliva a filo, senza smettere di mescolare.

Versate lo zucchero a velo a pioggia e incorporatelo mescolando energicamente con la frusta.

Nella stessa bowl setacciate la farina, la fecola di patate e il lievito per dolci; impastate a mano.

Trasferite l'impasto su una spianatoia e continuate a lavorare con le mani fino a che non avrete ottenuto un panetto liscio e compatto, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per 1 ora.

Stendere la frolla. Ungere e infarinare gli stampi.

Foderarli con la frolla e bucherellare con una forchetta.

Cottura in forno statico preriscaldato a 170° per 15/20 minuti. Sfornare e lasciar raffreddare. Tagliare i Kiwi a fettine. Stendere uno strato sottile di marmellata e adagiare le fettine di kiwi.

La crostata o crostatine di kiwi prodotte secondo la ricetta proposta ha meno grassi saturi rispetto all'analogo prodotto con burro e meno zuccheri rispetto alla proposta con sola marmellata. Bene l'utilizzo dell'olio

extravergine di oliva. L'apporto di grassi ha una maggior prevalenza di grassi insaturi, per lo più monoinsaturi, che favoriscono il controllo dei livelli di colesterolo nel sangue. La presenza di olio extravergine di oliva contribuisce all'apporto di preziosi antiossidanti, che permettono di contrastare gli stress ossidativi, oltre che di importanti vitamine liposolubili.

Utilizzando frutta fresca e farina di tipo 0, vi è un maggior apporto di fibra rispetto all'utilizzo di sola marmellata e della farina tipo 00. Un maggior apporto di fibra potrebbe essere fornito sostituendo la farina tipo 0 con una parte di farina integrale.

Le fibre sono fondamentali per rallentare l'assorbimento degli zuccheri semplici e dei grassi presenti nell'alimento e per favorire un senso di sazietà prolungato.

Bene l'utilizzo della frutta fresca e della marmellata senza zucchero aggiunto al posto della marmellata di frutta fresca generica, questa garantisce un minor apporto di zuccheri a rapido assorbimento. La frutta contiene già naturalmente degli zuccheri (prevalentemente fruttosio). Il kiwi è un frutto ottimo in questa stagione, ricco di vitamine e potassio. Non subendo cottura non viene alterato il suo contenuto vitaminico. Nella ricetta non viene utilizzato il sale, viene quindi qui indicato il solo apporto di sodio derivante dagli alimenti che è molto ridotto. Il sapore viene conferito da aromi naturali quali quello della vaniglia e della frutta.

Lo sapevi?

• L'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di consumare meno di 5 grammi di sale al giorno, tra quello già presente negli alimenti e quello aggiunto durante le preparazioni: una quantità minima, corrispondente a quella che può essere contenuta in un cucchiaino da tè.

• La Frutta contiene lo zucchero? Sì il fruttosio, ma rispetto agli altri zuccheri industriali il fruttosio assunto con la frutta si accompagna ad un buon apporto di fibre e antiossidanti!

Lo spuntino

Uno spuntino viene definito tale se apporto il 5-10% delle kcal giornaliere.

a metà mattina: cercare di consumare tutti i giorni la frutta, in alternativa uno degli spuntini leggeri suggeriti a metà pomeriggio:

• 2/3 volte a settimana preferire frutta o verdura di stagione (carote, pomodori, finocchi...)

• 2/3 volte a settimana si può scegliere uno spuntino leggero, come ad esempio purea 100% frutta, frullato di frutta (latte + frutta), un pugno di frutta secca non salata, 1 yogurt o un piccolo panino/galette/fette biscottate con marmellata o miele o ricotta o olio o pomodoro, 1 fetta di torta semplice, meglio se fatta in casa

Ricordarsi della varietà! I dolci devono essere inseriti all'interno di un'alimentazione varia, che preveda una buona variazione con le altre proposte alimentari

FOCACCIA MULTICEREALI E PATATE

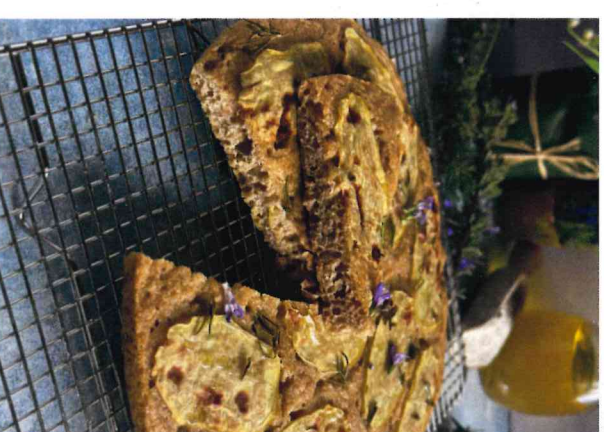
INGREDIENTI PER 20-25 PORZIONI

- 550 g di farina multicereali
- 350 g di acqua a temperatura ambiente
- 10 g lievito di birra fresco
- 5 g di zucchero
- 16 g olio evo + 30 g per stesura e condimento
- 150 g patata bollita
- 5 g d sale
- origano q.b.
- 500 g di spinaci cotti al vapore

PROCEDIMENTO

Cuocere a vapore gli spinaci.
Scoliere lievito in H2O tiepida.
Aggiungere alla farina una patata schiacciata, poi aggiungere H2O con lievito ed iniziare ad impastare.
Aggiungere gli spinaci incorporandoli all'impasto.
Aromatizzare con origano ed aggiungere H2O.
Lavorare bene fino a rendere omogeneo l'impasto ed aggiungere l'olio.

Coprire con un panno e lasciare lievitare per due ore lontano da correnti d'aria.
Ungere una teglia ed allargare l'impasto con le mani unte.
Fare dei buchi e condire con olio (in estate si possono aggiungere pomodorini a spicchi).
Forno preriscaldato a 190° per 25 minuti.



La focaccia di patate contiene un moderato contenuto di grassi (di cui un basso quantitativo di grassi saturi) ed un basso contenuto di sale e di zuccheri.
Grazie all'utilizzo della farina multicereali e degli spinaci il prodotto presenta un buon contenuto di fibre, fondamentali per rallentare l'assorbimento degli zuccheri semplici e dei grassi presenti nell'alimento e per favorire un senso di sazietà prolungato.

L'utilizzo di farina multicereali e degli spinaci (specialmente cotti, come nel caso, a vapore) permette, inoltre, di arricchire la focaccia di vitamine, minerali e preziosi antiossidanti, fondamentali per proteggere l'organismo dagli stress ossidativi. Anche la presenza dell'olio extravergine di oliva contribuisce ulteriormente all'apporto di vitamine e di antiossidanti.



PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA NELL'ARCO DELLA GIORNATA

LO SPUNTINO

Un pezzo di focaccia realizzata con farina multicerali e patate e farcita con verdura di stagione, in pezzi o in crema, può rappresentare una buona alternativa per lo spuntino, in quanto fornisce un adeguato apporto di calorie e nutrienti per arrivare al pasto successivo con un adeguato senso di fame.

Ricordarsi della varietà! La focaccia deve essere inserita all'interno di un'alimentazione varia, che preveda una buona variazione con le altre proposte alimentari (es. frutta fresca di stagione, yogurt...)

I PASTI PRINCIPALI

Inserita nei pasti principali, per ottenere un pasto completo si consiglia di accompagnare un pezzo di focaccia ad una porzione di secondo piatto, una porzione di verdura di stagione e una porzione di frutta fresca. Per raggiungere un buon valore energetico, infine, potrebbe essere utile aggiungere una piccola porzione fonte di carboidrati (es. un piccolo panino integrale).

ALCUNI CONSIGLI

Per un buon apporto di fibre, vitamine, minerali e antiossidanti farcisci la focaccia con delle verdure, come abbiamo fatto noi con gli spinaci. Se vuoi puoi provare a variare con altre verdure di stagione, ad esempio porri o cipolle, cime di rapa o spinaci, broccoli tritati fini, punte di asparagi... puoi cuocerli prima di posizionarli sulla focaccia (al vapore, stufati...) così che risultino ben morbidi a cottura ultimata oppure puoi preparare delle gustose creme frullando la verdura preferita e utilizzarle per farcire o accompagnare il prodotto!

FROLLINI SALATI CON PARMIGIANO E ROSMARINO



INGREDIENTI PER 400 PÉZZI

- Farina 0 4 kg
- Farina rimacinata di mais 2 kg
- Olio EVO 450 g
- Parmigiano 600 g
- Rosmarino 30 g
- Lievito per dolci non vanigliato 40 g

PROCEDIMENTO

In un'ampia terrina unire olio e parmigiano, poi mescolare velocemente in modo da amalgamare il tutto.

Aggiungere la farina 0 e la farina rimacinata, il rosmarino q.b e 40 g di lievito. Riprendere a rimescolare il tutto. Lavorare il composto fino a formare 1 o più panetti.

Lasciare i panetti in frigorifero a riposare per 30 minuti.

Finito il tempo di riposo potete lavorare i panetti su una spianatoia infarinata, appiattendolo con i polpastrelli e successivamente con il mattarello ottenendo così una sfoglia.

Scegliere quale forma dare al trollino (utilizzare magari degli stampi).

Cuocere per 30 minuti in forno preriscaldato a 180/200°.

I trollini salati con parmigiano e rosmarino presentano un moderato contenuto di grassi, prevalentemente insaturi, e, grazie alla presenza del parmigiano, un moderato apporto di proteine.

Nella ricetta non viene utilizzato il sale: il sapore al prodotto viene infatti conferito dal parmigiano, che essendo un formaggio stagionato presenta già un buon contenuto di sale, ma anche dal rosmarino, che come erba aromatica è ottimo per conferire gusto al prodotto senza ulteriore aggiunta di sale.

Per incrementare la presenza di fibre presenti all'interno del prodotto si potrebbe provare a realizzare la ricetta sostituendo la farina 0 con della farina integrale: le fibre sono fondamentali per rallentare l'assorbimento degli zuccheri semplici e dei grassi presenti nell'alimento e per favorire un senso di sazietà prolungato.

Il rosmarino presente nei trollini, oltre a conferire sapore, conferisce al prodotto importanti vitamine, minerali e antiossidanti, fondamentali per proteggere l'organismo dagli stress ossidativi. Anche la presenza dell'olio extravergine di oliva contribuisce ulteriormente all'apporto di vitamine e di antiossidanti.

LO SAPEVI?

L'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di consumare meno di 5 grammi di sale al giorno, tra quello già presente negli alimenti e quello aggiunto durante le preparazioni: una quantità minima, corrispondente a quella che può essere contenuta in un cucchiaino da tè.

Il processo di stagionatura a cui sono sottoposti i formaggi porta ad una riduzione del contenuto di acqua del prodotto a ad una conseguente concentrazione degli altri nutrienti presenti all'interno: proteine, grassi saturi e sale. Nel parmigiano, ad esempio, sono presenti ben 1,6 g di sale per 100 g di prodotto!

PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA NELL'ARCO DELLA GIORNATA

I PASTI PRINCIPALI

Inseriti nei pasti principali, per ottenere un pasto completo si consiglia di accompagnare una porzione di trollini ad un primo piatto in brodo (si potrebbero utilizzare ad esempio come crostini), ad una porzione di secondo piatto, una porzione di verdura di stagione e una porzione di frutta fresca.

LO SPUNTINO

Un frollino salato con parmigiano e rosmarino, ancor più se realizzato con farine integrali, può rappresentare una buona alternativa per lo spuntino, in quanto fornisce un moderato apporto di calorie e nutrienti, consentendo di arrivare al pasto successivo con un adeguato senso di fame.

Arricchire di colore e di gusto! Prova realizzare delle creme da spalmare utilizzando verdura di stagione oppure dei legumi da spalmare sui frollini salati: In questo modo aumenterai l'assunzione di fibre, vitamine e minerali!

Ricordarsi della varietà! I cracker salati devono essere inseriti all'interno di un'alimentazione varia, che preveda una buona variazione con le altre proposte alimentari (es. frutta fresca di stagione, yogurt...).

ALCUNI CONSIGLI

Ecco qualche idea per le creme da spalmare sui biscotti:

CREMA DI VERDURA

Prepara una crema a base di verdura di stagione (agretti, asparagi, bietole, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, porri, rucola, spinaci, cime di rapa...): ti basterà cuocere la verdura e frullarla con un filo d'olio (oppure della frutta secca), spezie e aromi a piacere ed eventualmente del succo di limone.

CREMA DI LEGUMI

Prepara una crema con i tuoi legumi preferiti (ceci, lenticchie, fagioli, fave, piselli...): sarà sufficiente frullare i legumi cotti con succo di limone, un filo d'olio, spezie e aromi a piacere e avrai subito pronta una gustosa crema da spalmare!

Gnocchi di zucca



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Zucca 400 g
- Farina 00 250 g
- Fecola di patate 40g
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Tagliate a pezzi la zucca eliminando la buccia, i filamenti e i semi e cuocendola in forno per circa 40 minuti a temperatura media. Quando la zucca è cotta, passate la polpa al setaccio oppure schiacciatela con una forchetta, quindi mescolatela con la farina setacciata, aggiungete la fecola e il sale.

Lavorate bene il composto amalgamando tra di loro i vari ingredienti, fino a ottenere un impasto morbido.

Dividere l'impasto in più panetti, formare dei filoncini e ricavare degli gnocchi grandi circa un paio di centimetri. Cuocerli in acqua bollente oppure saltarli direttamente in padella con il condimento che preferite.

ALCUNI CONSIGLI

Gli gnocchi di zucca presentano un bassissimo contenuto di grassi e un buon contenuto di carboidrati. Nella ricetta viene aggiunto sale, ma non ne viene specificato il quantitativo perché il consiglio nutrizionale è quello di utilizzarne il meno possibile, andando ad insaporire gli gnocchi sia nell'impasto che nel condimento con erbe aromatiche o spezie (ad esempio salvia o noce moscata).

L'apporto calorico, di grassi e di sale può variare in base al condimento che si deciderà di utilizzare, a seconda che si scelga un condimento più o meno "ricco" (sia per la tipologia degli ingredienti scelti che per il loro quantitativo) e in base alla scelta di aggiungere o meno parmigiano/grana sul piatto finito.

Per aumentare il contenuto di fibra si potrebbe modificare il tipo di farina utilizzata, sostituendo in tutto o in parte la farina 00 con altre farine meno raffinate: a partire dalla farina 0, farina di tipo 1, fino ad arrivare a quelle di multi cereali o integrali.

Anche l'utilizzo di verdure nel condimento degli gnocchi potrebbe aumentare il contenuto di fibra; ad esempio si potrebbe preparare un sugo con i porri che, insieme alla zucca, sono una tipica verdura del periodo autunno/inverno.

La zucca è inoltre ricca di vitamina A e ha buone quantità di sali minerali quali calcio, fosforo e potassio.

Quando puliamo la zucca, possiamo tenere anche i suoi semi: i semi di zucca sono infatti ricchi di grassi di buona qualità, di proteine, di fibre e anche di micronutrienti (fra cui calcio, ferro e magnesio).

L'impiego eventuale di farina multi cereali nella preparazione degli gnocchi e di verdure nel loro condimento consentirebbe di elevare anche l'apporto di vitamine, minerali e antiossidanti.

PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA NELL'ARCO DELLA GIORNATA

Inseriti a pranzo, una porzione di gnocchi di zucca possono essere un ottimo primo piatto amidoaceo, da affiancare ad un secondo piatto proteico a scelta e ad una porzione di verdura di stagione, al fine di ottenere un pasto completo.



MUFFIN ALLE CAROTE



INGREDIENTI PER 6 MUFFIN

- 125 g di carote
- 100 g di farina tipo 0
- 30 g di fecola di patate
- N° 1 uovo
- 40 g di zucchero
- 10 ml di olio di semi di
arachidi
- 8 g di lievito in polvere
per dolci
- Scorza di arancia o
limone
- Vanillina o N° 1 Vaniglia in
bacca

PREPARAZIONE

Per preparare i muffin, lavare bene le carote, sbucciarle e grattugiarle. In un'ampia ciotola unire l'uovo con lo zucchero. Quando il composto sarà chiaro e spumoso, aggiungere le carote grattugiate.

Setacciare e mescolare insieme la farina, la fecola di patate, il lievito e incorporare il tutto al composto di uova e zucchero. Infine aggiungere la scorza di un arancio o di un limone grattugiata e la vanillina o la vaniglia in bacca. Unire quindi al composto l'olio di semi, mescolando bene. L'impasto dovrà risultare molto morbido.

Foderare 6 stampi da muffin (diametro di circa 6/7 cm) con dei pirottini di carta (oppure imburattarli e infarinateli) e versare in ogni stampino il composto di carote ottenuto lasciando circa un centimetro dall'alto.

Infornare i muffin in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 20/25 minuti, fino a quando inserendo uno stecchetto al centro di uno dei tortini ed estraendolo, questi non risulterà asciutto.

LO SAPEVI?

L'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di consumare meno di 5 grammi di sale al giorno, tra quello già presente negli alimenti e quello aggiunto durante le preparazioni: una quantità minima, corrispondente a quella che può essere contenuta in un cucchiaino da tè.

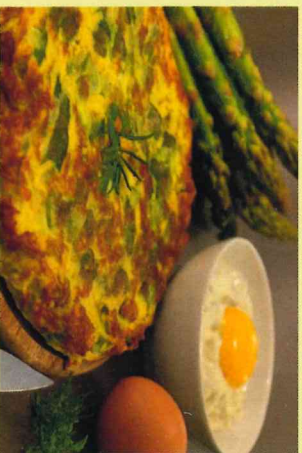
La verdura fornisce un buon apporto di acqua, fibre, vitamine, Sali minerali e antiossidanti! Il suo consumo va incentivato. Possono essere proposte a inizio pasto, quando il bambino ha più appetito. Per meglio far conoscere e apprezzare le verdure, si possono inserire oltre che come contorno come sughi della pasta o nelle frittate e perché no, come abbiain visto oggi anche nei dolci!

I muffin alle carote prodotte secondo la ricetta proposta ha meno grassi saturi rispetto all'analogo prodotto con burro. Viene utilizzato un olio di semi nell'impasto. L'olio di semi di arachidi è l'olio di semi più stabile alle alte temperature perché ha dei legami nella sua struttura in parte simili a quelli dell'olio di oliva.

L'olio di arachidi ha una elevata prevalenza di grassi insaturi, per lo più monounsaturi (più del 50%), che favoriscono il controllo dei livelli di colesterolo nel sangue. Per ridurre l'utilizzo di grassi è possibile utilizzare al posto dell'olio, un vasetto di yogurt. Utilizzando le carote e farina di tipo 0, vi è un maggior apporto di fibra rispetto all'utilizzo di sola

farina tipo 00. Un maggior apporto di fibra potrebbe essere fornito sostituendo parte della farina tipo 0 con una parte di farina integrale. Le fibre sono fondamentali per rallentare l'assorbimento degli zuccheri semplici e dei grassi presenti nell'alimento e per favorire un senso di sazietà prolungato. Per incrementare l'apporto di fibre si potrebbero aggiungere nell'impasto delle mandorle tritate (20-30 g). Nella ricetta non viene utilizzato il sale, viene quindi qui indicato il solo apporto di sodio derivante dagli alimenti che è molto ridotto. Il sapore viene conferito da aromi naturali quali quello della vaniglia e delle carote. Al posto della vanillina si potrebbe utilizzare 1 bacca di vaniglia.

MINI FRITTATE CON ASPARAGI



INGREDIENTI PER 50 PEZZI

- Asparagi sbollentati 3 kg
- Uova 55
- Olio EVO 300 g
- Parmigiano 500 g
- Latte scremato 1 L
- Erbette q.b.

PROCEDIMENTO

Cuocere gli asparagi in acqua bollente per 13 minuti circa, lasciando le punte fuori dall'acqua in maniera che cuociano a vapore. Tagliare finemente gli asparagi. Sbattere le uova, aggiungere latte e parmigiano. Lasciar riposare il composto in frigo 15 minuti. Procedere alla cottura in forno statico. Forno preriscaldato 170 gradi per 15/20 minuti.

Le mini frittate con asparagi presentano un moderato contenuto di grassi, prevalentemente insaturi, e un buon contenuto di proteine ad alto valore biologico, grazie alla presenza di parmigiano, latte e uova. Nella ricetta non viene aggiunto sale: il sapore al prodotto viene infatti conferito dal parmigiano, che essendo un formaggio stagionato presenta già un buon contenuto di sale, ma anche dalle erbe aromatiche. Grazie alla presenza degli asparagi le frittatine presentano

anche un quantitativo di fibre, fondamentali per rallentare l'assorbimento degli zuccheri semplici e dei grassi presenti nell'alimento e per favorire un senso di sazietà prolungato. Le erbe aromatiche e gli asparagi conferiscono al prodotto importanti vitamine, minerali e antiossidanti, fondamentali per proteggere l'organismo dagli stress ossidativi. Anche la presenza dell'olio extravergine di oliva contribuisce ulteriormente all'apporto di vitamine e di antiossidanti.

PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA NELL'ARCO DELLA GIORNATA

Inserita nei pasti principali, una porzione di frittatina agli asparagi costituisce una buona opzione per un secondo piatto proteico, da affiancare ad una porzione di primo piatto e ad una porzione di verdura di stagione, al fine di ottenere un pasto completo.

Non dimenticare la varietà!

Ricorda di alternare le varie fonti proteiche nella settimana: proteine vegetali, come latticini, carne (preferibilmente bianca e magra), pesce (preferibilmente azzurro e di piccola taglia, in quanto più ricco di grassi omega 3 e meno contaminato da metalli pesanti), latticini (preferibilmente magri) e uova, ma anche proteine vegetali, fornite dai legumi (ricorda di associarle ai cereali al fine di raggiungere una buona qualità proteica). Ricorda di limitare alimenti conservati e processati, come salumi e insaccati, in quanto ricchi di sale.

ALCUNI CONSIGLI

Per ottenere una ricetta più leggera e con un minor contenuto di grassi saturi prova a sostituire il parmigiano con della ricotta!

Prediligi la cottura in forno, come suggerito nella ricetta: in questo modo limiterai la quantità di grassi derivanti dalla cottura!

Adatta questa ricetta ad ogni stagione! Sperimenta in cucina provando a sostituire gli asparagi con altre verdure di stagione: in questo modo potrai replicare la ricetta durante tutto il corso dell'anno!

MUFFIN CON FARINA DI CASTAGNE



INGREDIENTI PER 4 MUFFIN

- 125 g farina di castagne
- 10 g miele millefiori
- 8 g cacao amaro
- 1 cucchiaino colmo di lievito per dolci
- 20 g olio evo
- 140 g latte scremato

PROCEDIMENTO

In una ciotola mescolare la farina di castagne con il cacao. Aggiungere il miele. Continuando a mescolare unire l'olio ed il latte, infine aggiungere il lievito. Riempire n° 4 pirottini e cuocere in forno a 180° per circa 30 minuti.

ALCUNI CONSIGLI

Utilizzare lo stesso impasto per fare 5 muffin invece di 4

Aggiungere delle pere a pezzetti nell'impasto

PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA NELL'ARCO DELLA GIORNATA

Un muffin con farina di castagne può rappresentare una buona alternativa per la colazione o per la merenda: l'utilizzo di prodotti casalinghi, realizzati con ingredienti freschi e genuini, è infatti da prediligere a quello di prodotti confezionati, maggiormente processati e addizionati in zuccheri, grassi saturi, sale e additivi. Dovrebbe essere comunque inserito all'interno di un'alimentazione varia, che preveda una buona alternanza con le altre proposte

alimentari.

Il muffin proposto presenta un buon contenuto di fibre, grazie alla presenza della farina di castagne. Per incrementare ulteriormente l'apporto di fibre e incentivare il consumo di frutta, è possibile inserire anche della frutta fresca di stagione all'interno della ricetta, ad esempio delle pere.

Le fibre sono infatti fondamentali per rallentare l'assorbimento degli zuccheri semplici e dei grassi presenti nell'alimento e per favorire un senso di sazietà prolungato. L'utilizzo della frutta nei muffin può essere un utile stratagemma per raggiungere più facilmente le 5 porzioni di frutta e verdura giornaliere raccomandate. La farina di castagne fornisce inoltre una buona quota di carboidrati, principalmente amidi, che forniscono energia e sazietà duratura.

L'utilizzo delle castagne (ed eventualmente delle pere) aiuta inoltre ad arricchire il prodotto di vitamine e minerali, ma anche a conferire maggior dolcezza alla torta, grazie alla naturale presenza di zuccheri, consentendo un limitato utilizzo di miele.

Inoltre, sia le castagne che le pere sono frutti proprio della stagione autunnale ed utilizzarli in questo periodo rappresenta un ottimo modo di rispettare la stagionalità di prodotti tra l'altro tipici della

nostra provincia.

La presenza di olio extravergine di oliva contribuisce all'apporto di preziosi antiossidanti, che permettono di contrastare gli stress ossidativi, oltre che di importanti vitamine liposolubili. L'apporto di grassi risulta moderato, con una prevalenza di grassi insaturi, per lo più monoinsaturi, che favoriscono il controllo dei livelli di colesterolo nel sangue.

Inserito al mattino a colazione, il muffin con farina di castagne può essere accompagnato da un vasetto di yogurt bianco o da una tazza di latte parzialmente scremato e da una piccola porzione di frutta, così da ottenere un pasto completo in grado di fornire le energie e i nutrienti necessari per cominciare al meglio la giornata.

Come spuntino il muffin di farina di castagne fornisce un adeguato apporto di calorie e nutrienti per arrivare al pasto successivo con un giusto senso di fame. Volendo si potrebbe usare lo stesso impasto con gli stessi quantitativi di ingredienti per preparare 5 muffin invece di 4. Si otterrebbero così dei muffin un po' più piccoli e di conseguenza con un apporto leggermente inferiore di calorie e nutrienti.

PANE VELOCE IN PADDELLA



INGREDIENTI PER 4 PANETTI

- 150 g di farina tipo 00
- 100 g di farina integrale
- 75 ml di latte parzialmente scremato
- 75 ml di acqua
- 8 g di lievito di birra
- Rosmarino/Erbe aromatiche a piacere
- 2 g Sale

PREPARAZIONE

In una ciotola unire il latte e l'acqua tiepidi, unirvi il lievito, mescolare sino a quando non si sia sciolto.

Aggiungere un po' per volta la farina, amalgamare per pochi minuti, aggiungere il rosmarino essiccato ed il sale.

Continuare a mescolare sino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciare riposare l'impasto sotto un panno e farlo lievitare fino al raddoppio del volume.

Una volta lievitato dividere l'impasto in piccoli panetti.

Stendere ogni panetto formando dei dischi dal diametro di circa 20cm, riscaldare una padella di tale diametro e man mano cuocere i dischi di pane sino a quando saranno ben gonfi.

Il pane veloce in padella prodotto secondo la ricetta proposta è povera di grassi. Si utilizza latte parzialmente scremato riducendo così la presenza di grassi saturi da materia prima di origine animale.

Bene l'utilizzo della farina tipo 00 in abbinamento alla farina integrale, questo permette di aumentare l'apporto di fibra presente nel prodotto. Le fibre sono fondamentali per rallentare l'assorbimento degli zuccheri semplici e dei grassi che potrebbero essere presenti nel pasto e favoriscono un senso di sazietà prolungato.

La ricetta è già povera di sale, ma bene l'utilizzo del rosmarino o di un'erba aromatica in genere per esaltare il gusto del prodotto ed

utilizzare così meno sale. Inoltre le erbe sono ricche di minerali e micronutrienti. La ricetta potrebbe essere anche provata con un'ulteriore riduzione graduale di sale. Per aromatizzare il pane potrebbe essere anche proposta la variante che prevede l'utilizzo all'interno dell'impasto di frutta secca. Le noci per esempio contengono sali minerali quali fosforo, potassio, magnesio, calcio e rame, zinco e ferro. Inoltre sono ricche di omega 3, grassi utili nella riduzione dei livelli di trigliceridi e sono precursori di molecole antinfiammatorie.

LO SAPEVI?

La Frutta secca esempio noci, pistacchio... contiene lo zucchero? Si ma in quantità molto ridotta. E' costituita prevalentemente da proteine e grassi buoni (polinsaturi), inoltre è ricca di fibra.

PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA NELL'ARCO DELLA GIORNATA

Inseriti nei pasti principali, per ottenere un pasto completo si consiglia di accompagnare i il pane con erbe aromatiche ad una porzione di secondo piatto, una porzione di verdura di stagione e una porzione di frutta fresca.

Per raggiungere un buon valore energetico, infine, potrebbe essere utile aggiungere nel pasto di pranzo una piccola porzione di carboidrati, come per esempio un primo piatto asciutto; la sera la porzione potrebbe essere costituita da primi in brodo esempio minestrina o riso con brodo di verdure o un minestrone con all'interno patate o cereali.

Se il panino viene utilizzato nello spuntino , costituirebbe da solo la quota calorica necessaria potrebbe essere pertanto utilizzato tal quale (sia nella versione con rosmarino che con le noci) o in alternativa cercare di utilizzare farciture semplici per esempio della ricotta fresca.

PANINI RINFORZATI CON ERBE AROMATICHE

INGREDIENTI PER 50 PANINI

- 600 g di farina multicereali
- 350 g di latte parzialmente scremato
- 25 g lievito di birra fresco
- 5 g di miele
- Erbe aromatiche q.b.

PROCEDIMENTO

Disporre la farina a fontana, versare il latte, il lievito diluito. Aggiungere le erbe aromatiche. Lavorare la pasta per almeno 10 minuti.
Metterla in un recipiente, copirla con un panno e far lievitare per due ore.
Rimettere la pasta sul tavolo e lavorarla ancora per 5 minuti. Lasciarla riposare nuovamente per circa 30 minuti, dopodichè lavorarla ancora energicamente, dividerla in piccole parti che saranno messe in una teglia una di olio.
Far lievitare ancora per 15 minuti e cuocere in forno a 225° per 20 minuti.

PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA NELL'ARCO DELLA GIORNATA

LO SPUNTINO

Una porzione di panini rinforzati con erbe aromatiche, realizzati con farine multicereali o integrali, può rappresentare una buona alternativa per lo spuntino, in quanto fornisce un moderato apporto di calorie e nutrienti, consentendo di arrivare al pasto successivo con un adeguato senso di fame.

I PASTI PRINCIPALI

Inseriti nei pasti principali, per ottenere un pasto completo si consiglia di accompagnare i panini rinforzati con erbe aromatiche ad una porzione di secondo piatto, una porzione di verdura di stagione e una porzione di frutta fresca. Per raggiungere un buon valore energetico, infine, potrebbe essere utile aggiungere una piccola porzione fonte di carboidrati, come per esempio un primo piatto in brodo o un piccolo panino integrale.

L'utilizzo di farina multicereali e delle erbe aromatiche permette, inoltre, di arricchire la focaccia di vitamine, minerali e preziosi antiossidanti, fondamentali per proteggere l'organismo dagli stress ossidativi.

I panini rinforzati con erbe aromatiche presentano un ridotto contenuto di grassi e un moderato apporto di proteine. Nella ricetta non viene utilizzato il sale: il sapore al prodotto viene infatti conferito dalle erbe aromatiche, ottime per conferire gusto e ridurre la quantità di sale aggiunto nella dieta.

Grazie all'utilizzo della farina multicereali il prodotto presenta un buon contenuto di fibre, fondamentali per rallentare l'assorbimento degli zuccheri semplici e dei grassi presenti nell'alimento e per favorire un senso di sazietà prolungato.

Ricordarsi della varietà! I panini rinforzati devono essere inseriti all'interno di un'alimentazione varia, che preveda una buona variazione con le altre proposte alimentari (es. frutta fresca di stagione, yogurt...)

ALCUNI CONSIGLI

Ecco qualche idea per la farcitura dei tuoi panini:

CREMA DI RICOTTA AROMATIZZATA

Prepara una farcitura a base di ricotta da aromatizzare con i gusti che più preferisci

- erbe aromatiche fresche sminuzzate (basilico, prezzemolo, maggiorana, salvia, menta...)
- erbe aromatiche e scorza di limone grattugiata
- spezie (paprika, curcuma, curry, zenzero...)

CREMA DI VERDURA

Prepara una crema a base di verdura di stagione (asparagi, bietole, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, porri, rucola, spinaci...): ti basterà cuocere la verdura e frullarla con un filo d'olio (oppure della frutta secca), spezie e aromi a piacere ed eventualmente del succo di limone.

CREMA DI LEGUMI

Prepara una crema con i tuoi legumi preferiti (ceci, lenticchie, fagioli, fave, piselli...): sarà sufficiente frullare i legumi cotti con succo di limone, un filo d'olio, spezie e aromi a piacere e avrai subito pronta una gustosa crema da spalmare!

Paste di meliga



INGREDIENTI PER 28 PEZZI

- 200 g di farina di frumento
- 140 g di farina "00"
- 50 g maizena
- 1 uovo + 1 tuorlo
- 60 g di zucchero
- 50 g di olio evo
- Vaniglia bacca
- 40 g di miele di arancio

PROCEDIMENTO

Unire tutte le farine e lo zucchero. Miscchiare le uova e unire al primo composto. Aggiungere il miele e l'uovo, amalgamare bene. Unire la vaniglia. Lavorare l'impasto brevemente, formare un panetto allungato (tipo salame), avvolgerlo nella pellicola e lasciarlo riposare in frigo almeno un'ora. Riprendere l'impasto e tagliarlo in 28 fette circa tutte dello stesso spessore. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti in teglia con carta da forno.

Le paste di meliga prodotte secondo la ricetta proposta, presentano rispetto al loro analogo industriale un ridotto apporto calorico per biscotto. In particolare un moderato contenuto di grassi, prevalentemente insaturi, e di zuccheri.

Nella ricetta non viene utilizzato il sale, viene quindi qui indicato il solo apporto di sodio derivante dagli alimenti che è molto ridotto. Il sapore viene conferito da aromi naturali quali quello della vaniglia e del miele di arancio. Anche l'apporto di fibra è maggiore rispetto al prodotto industriale classico. Rimane ad ogni modo un prodotto povero di fibra. Un maggior apporto di fibra potrebbe essere fornito sostituendo la farina 00 con quella 0, oppure con una parte di farina integrale. Le fibre sono fondamentali per

rallentare l'assorbimento degli zuccheri semplici e dei grassi presenti nell'alimento e per favorire un senso di sazietà prolungato.

Bene l'utilizzo dell'olio extravergine di oliva.

L'apporto di grassi risulta moderato, con una prevalenza di grassi insaturi, per lo più monoinsaturi, che favoriscono il controllo dei livelli di colesterolo nel sangue. La presenza di olio extravergine di oliva contribuisce all'apporto di preziosi antiossidanti, che permettono di contrastare gli stress ossidativi, oltre che di importanti vitamine liposolubili. Bene l'utilizzo del miele. Il miele di arancio è un miele mono-floreale ricco di vitamine del gruppo B.

LO SAPEVI?

Il miele è un prodotto naturale utilizzato fin dall'antichità come medicinale per le sue proprietà. Studi recenti confermano gli effetti antimicrobici benefici del miele sulle malattie respiratorie e gastroenterologiche. Il miele mostra un eccellente profilo rischio-beneficio e può essere somministrato con sicurezza ai bambini già dopo i 12 mesi!

ALCUNI CONSIGLI

Uno spuntino viene definito tale se apporto il 5-10% delle kcal giornaliere. Nel caso del nido si intende uno spuntino un alimento che apporti fra le 50 e 115 kcal/die. Le paste di meliga proposte andrebbero fornite indicativamente nella porzione di metà per i divezzi a partire dall'anno, fino ad una pasta di meliga intera per i bimbi di 3 anni. Una pasta di meliga fornisce pertanto un adeguato apporto di calorie e nutrienti per arrivare al pasto successivo con un adeguato senso di fame.

Inserite invece a colazione, per completare l'apporto proteico ed energetico necessario, potrebbero essere abbinate al latte parzialmente scremato o allic yogurt, utili anche per raggiungere il fabbisogno di calcio giornaliero.

Ricordarsi della varietà! I biscotti devono essere inseriti all'interno di un'alimentazione varia, che preveda una buona variazione con le altre proposte alimentari (es. frutta fresca di stagione, yogurt...).

POLPETTE DI FAGIOLI E SALSAA YOGURT

INGREDIENTI PER 6-8 POLPETTE PREPARAZIONE

- 300 g di fagioli
- N°1 uovo
- 40 g di Parmigiano
- 80 g di pane integrale
- 180 g di pangrattato
- 5 g Sale

INGREDIENTI PER LA SALSAA

- 160 g di Yogurt bianco
- 6 g Olio EVO
- N°1/2 limone
- Erba cipollina (in alternativa timo, prezzemolo, zafferano) a piacere

Frulliamo grossolanamente i fagioli cotti precedentemente, poi in una terrina mescoliamo il composto ottenuto con l'uovo, il parmigiano, il sale e il pane sbriciolato. (In base alla consistenza ottenuta, aggiungiamo del pangrattato se necessario).

Andiamo a creare le nostre polpette e le passiamo nel pangrattato.

Cuociamo in forno preriscaldato a 180 gradi per 15-20 minuti fino a doratura.

Per la salsa, uniamo allo yogurt il succo di mezzo limone, l'olio e l'erba cipollina tritata finemente. Amalgamiamo gli ingredienti e lasciamo riposare in frigorifero per 30 minuti.

Le polpette di fagioli e salsa allo yogurt, sono un ottimo secondo piatto. Si utilizzano proteine vegetali quali i fagioli, più ricchi di fibra rispetto agli altri secondi e privi di grassi saturi (di origine animale), sono pertanto un secondo privo di colesterolo. L'uso dello yogurt permette di creare una salsa povera di grassi. Viene addizionato olio extravergine di oliva, ricco in grassi monoinsaturi utili a proteggere da danni cardiovascolari e vitamina E.

Bene l'utilizzo del pane integrale nell'impasto che incrementa ulteriormente l'apporto di fibre nel prodotto. Le fibre sono fondamentali per rallentare l'assorbimento degli zuccheri semplici e dei grassi che potrebbero essere presenti nel pasto e favoriscono un senso di sazietà prolungato.

La ricetta utilizza il sale, bene l'uso di legumi freschi, surgelati e secchi. Nel caso si utilizzino fagioli in scatola, lavare bene i legumi e non addizionare all'impasto il sale. Nella salsa bene l'utilizzo di una erba aromatica utile in genere per esaltare il gusto del prodotto ed utilizzare così meno sale. Inoltre le erbe sono ricche di minerali e micronutrienti.

LO SAPEVI?

I legumi sono un alimento che aiuta la sostenibilità ambientale perché richiedono meno risorse naturali rispetto alle fonti proteiche animali e contribuiscono a ridurre l'impatto ambientale della nostra dieta.

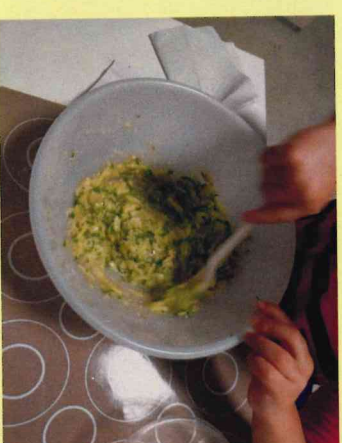
PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA NELL'ARCO DELLA GIORNATA

Un consumo regolare di legumi, all'interno di una dieta sana ed equilibrata, può contribuire oltre a ridurre il rischio di obesità, può impattare positivamente su patologie croniche, malattie cardiovascolari, tumori.

I legumi sono fonti eccellenti di proteine per cui NON sono sostituti di verdure e ortaggi, ma ottimi sostituti del secondo. Contengono fibre alimentari, vitamine del gruppo B e minerali come ferro, potassio e zinco. Che si scelgano freschi, surgelati, in scatola o secchi, i legumi conservano sempre le loro proprietà nutrizionali e possono quindi essere consumati durante tutto l'anno.

Poiché i legumi sono carenti di alcuni tipi di amminoacidi e le loro proteine sono meno biodisponibili, è preferibile consumarli nello stesso pasto con una fonte di cereali in modo da migliorare la qualità delle proteine. Non è un caso che piatti tipici della tradizione prevedano la loro combinazione (es. pasta e fagioli).

POLPETTE DI ZUCCHINE



INGREDIENTI PER 30 POLPETTE

- Zucchine 500 g
- Parmigiano Reggiano 40 g
- Ricotta vaccina 150g
- Pangrattato 40
- 1 uovo
- Timo q.b.
- Semola di grano duro rimacinata q.b.

PROCEDIMENTO

Lavare accuratamente le zucchine, privarle delle estremità. Grattugiarle con una grattugia a fori medi in una ciotola media. Aggiungere la ricotta, il parmigiano e mescolare, poi aggiungere le foglioline di timo. Infine aggiungere l'uovo e il pane grattugiato. Continuare a mescolare sino ad avere un composto uniforme. Formare le palline, passarle nella semola, porle in una teglia da forno. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 20-25 minuti.

PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA NELL'ARCO DELLA GIORNATA

Inserita nei pasti principali, una porzione di polpette di zucchine costituisce una buona opzione per un secondo piatto proteico, da affiancare ad una porzione di primo piatto e ad una porzione di verdura di stagione, al fine di ottenere un pasto completo.

ALCUNI CONSIGLI

Se hai in casa del pane vecchio puoi provare ad utilizzarlo nella ricetta al posto del pangrattato, in questo modo eviterai sprechi di cibo e utilizzerai gli avanzati per creare nuove e gustose ricette!

In base alla stagione, prova a replicare la ricetta con altre verdure, così da scoprire nuovi gusti e combinazioni!

L'assorbimento degli zuccheri semplici e dei grassi presenti nell'alimento e per favorire un senso di sazietà prolungato. Il timo e le zucchine, inoltre, contribuiscono a conferire anche importanti vitamine, minerali e antiossidanti, fondamentali per proteggere l'organismo dagli stress ossidativi.

La cottura in forno delle polpette, suggerita nella ricetta, permette di ridurre la quantità di grassi presente nel prodotto finito.

Le polpette di zucchine presentano un moderato contenuto di grassi e un buon contenuto di proteine ad alto valore biologico, grazie alla presenza del parmigiano, della ricotta e dell'uovo. Nella ricetta non viene aggiunto sale: il sapore al prodotto viene infatti conferito dal parmigiano, che essendo un formaggio stagionato presenta già un buon contenuto di sale, ma anche del timo, che come erba aromatica arricchisce naturalmente di gusto il prodotto.

Grazie alla presenza delle zucchine le polpette presentano anche un quantitativo di fibre, fondamentali per rallentare

FOCACCINE



INGREDIENTI PER 300 FOCACCINE

- semola rimacinata 2 kg
- farina manitoba 4 kg
- farina multicereali 10 kg
- farina 0 2 kg
- lievito di birra 600 gr
- olio evo 4 litri
- patate 5 kg
- sale fino 80 gr
- olive verdi 500 gr
- rosmarino 40 gr
- cipolle tropea n.10
- pomodorini 2 kg

PROCEDIMENTO

Scegliere lievito in H₂O tiepida. Mescolare le farine e aggiungere le patate schiacciate, poi aggiungere H₂O con lievito ed iniziare ad impastare. Aromatizzare con origano ed aggiungere H₂O. Lavorare bene fino a rendere omogeneo l'impasto ed aggiungere l'olio. Coprire con un panno e lasciare lievitare per due ore lontano da correnti d'aria. Ungere una teglia ed allargare l'impasto con le mani unte. Tagliare i pomodorini e spadellare le cipolle di tropea. Fare dei buchi e condire con olio, pomodorini e cipolle. Forno preriscaldato a 190° per 25 minuti circa.

Le focaccine contengono un moderato contenuto di grassi (di cui un basso quantitativo di grassi saturi) ed un basso contenuto di sale e di zuccheri. L'utilizzo di farina multicereali nella preparazione e di verdure nel condimento consente di elevare l'apporto di fibre delle focaccine e di arricchirle inoltre di vitamine, minerali e antiossidanti.

Per ottenere un impasto completo si consiglia di accompagnare le focaccine ad una porzione di secondo piatto, una porzione di verdura di stagione e una porzione di frutta fresca. Per raggiungere un buon valore energetico, infine, potrebbe essere utile aggiungere una piccola porzione fonte di carboidrati (es. un panino integrale).

TARTUFINI



INGREDIENTI PER 40 TARTUFINI

- Pasta di nocciole Piemonte 140 g
- Miele Alta Montagna 60 g
- Cacao amaro 50 g
- Cocco rapè 80 g
- Granella pistacchio 50 g

PROCEDIMENTO

Lavorare la pasta di nocciole con il miele.

Setacciare il cacao e unirlo ai primi due ingredienti.

Amalgamare bene e formare dei piccoli "tartufi".

Rotolare i tartufi nel cocco e/o nella granella di pistacchio.

Far riposare in frigo per un'ora circa.

Da conservare in frigo, coperti un paio di giorni.

Una porzione di tartufini può rappresentare un'alternativa fresca e gustosa per per la merenda.

La ricetta proposta permette di realizzare un prodotto con un moderato contenuto di grassi, prevalentemente insaturi (grazie alla presenza della frutta secca) e un ridotto apporto di zuccheri.

La frutta secca a guscio (nocciole, mandorle, noci, pistacchi...) costituisce un'ottima fonte di grassi polinsaturi, fondamentali per la salute dell'organismo e per il controllo dei livelli di lipidi nel sangue. Presenta inoltre una buona quantità di vitamine e minerali (soprattutto calcio, magnesio e ferro nelle nocciole,

vitamina K, ferro, fosforo e magnesio nei pistacchi), oltre che di fibre, fondamentali per rallentare l'assorbimento degli zuccheri semplici e dei grassi presenti nell'alimento, per favorire un senso di sazietà prolungato e per garantire una buona funzionalità intestinale.

L'utilizzo del cacao amaro permette di ridurre il contenuto di zuccheri aggiunti. Il cacao è inoltre ricco di preziosi antiossidanti, fondamentali per contrastare gli stress ossidativi e proteggere l'organismo.

PER UN'ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA

Inserire uno spuntino tra 2 pasti principali aiuta a ricaricare le energie, ha effetti positivi sull'umore e consente di arrivare al pasto principale con un adeguato senso di fame.

Uno spuntino adeguato deve fornire i giusti nutrienti, senza eccedere nelle calorie: ridotto apporto lipidico e adeguate quote di carboidrati, micronutrienti e fibre sono elementi fondamentali per la scelta di una buona merenda.

Ricordarsi della varietà! I tartufini possono essere un'alternativa golosa e nutriente per lo spuntino, ma devono essere inserite all'interno di una dieta varia, che lasci il giusto spazio alle altre opzioni alimentari, come frutta fresca, frutta secca a guscio, yogurt.



Fondazione
Compagnia
di San Paolo



Città di Mondovì



Un progetto di

Con la collaborazione di



Slow Food
Movimento Cittadino
Alta Val Tanaro e Pisto



ASSOCIAZIONE
PER LA
SOCIETÀ