

Alimentazione sana

A SCUOLA E IN FAMIGLIA



Provincia Autonoma di Trento

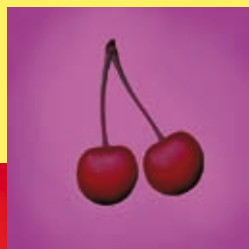


Servizio Sanitario Provinciale



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento*





Alimentazione sana

A SCUOLA E IN FAMIGLIA

A cura del gruppo di lavoro aziendale per la revisione delle tabelle dietetiche

Un ringraziamento al Servizio di dietetica e nutrizione clinica dell'ospedale S. Chiara di Trento per gli utili suggerimenti.

PRESENTAZIONE

Sono stati oltre tre milioni i pasti somministrati nel corso del 2007 nelle mense scolastiche della nostra provincia e, attualmente, risultano iscritti al servizio mensa 45.629 ragazzi. Su circa 16.000 bambini che frequentano le scuole dell'infanzia, il 99% consuma il pranzo a scuola; senza contare la ricettività degli asili nido che, solo per quelli pubblici, è di 2.420 posti. Essendo ampiamente riconosciuto che per un buono stato di salute (tra cui rientra anche la prevenzione dell'obesità infantile) è fondamentale un'alimentazione sana ed equilibrata, la refezione scolastica, per l'impatto numerico e per la valenza educativa che riveste, costituisce una delle opportunità più importanti per favorire l'instaurarsi di corrette abitudini alimentari e una buona occasione per sviluppare una continuità con l'ambiente familiare attraverso una costante collaborazione tra personale scolastico e genitori con il fine comune di creare un ambiente sicuro e sereno per il benessere dei bambini.

L'obiettivo fondamentale della ristorazione scolastica è, quindi, duplice: nutrizionale ed educativo. I bambini si avvicinano al cibo in modo naturale, non si aspettano il rispetto dei livelli di nutrienti o corretti apporti calorici, bensì il piacere e la gratificazione. Il vecchio detto «anche l'occhio vuole la sua parte» è particolarmente calzante, se riferito all'atteggiamento dei bambini di fronte ai menù proposti, che, oltre a essere equilibrati dal punto di vista calorico e nutrizionale, devono prestare la giusta attenzione al gusto personale, alla varietà, all'associazione di sapori diversi, agli accostamenti di colore, alla consistenza, alla modalità di presentazione dei singoli piatti.

Sin dalla scuola dell'infanzia e, a seguire, in quella primaria si attuano i primi interventi di educazione alimentare e di promozione del gusto. Il momento di socializzazione, offerto dal mangiare insieme ai compagni e agli insegnanti, porta ad acquisire nuove e corrette abitudini alimentari che, passando attraverso l'imitazione di modelli vissuti come corretti,

permangono nel comportamento del bambino nel corso degli anni. Il pranzo, in sintesi, dev'essere la sapiente combinazione tra dietetica e gastronomia per soddisfare il mandato educativo di stimolare il gusto, proponendo anche alimenti generalmente poco ricercati dai ragazzi, quali verdura, pesce e legumi, attraverso una costante ricerca di proposte varie e alternative. Compito non sempre facile, ma assiduamente perseguito dalle scuole trentine in questi anni.

Ma la mensa scolastica non è solo lo strumento per l'educazione al gusto e alla scelta consapevole. Le varie alternative alimentari impongono di considerare anche i processi produttivi che stanno a monte. La valorizzazione dei prodotti locali «a chilometri zero» consente non solo l'individuazione di prodotti genuini, ma anche di limitare l'inquinamento e incide sul risparmio di energia. Per questo va privilegiata, per quanto possibile, la cosiddetta «filiera corta».

Tali considerazioni hanno permesso alla scuola trentina di acquisire, nel corso degli anni, una sempre maggiore consapevolezza del proprio ruolo in tema di educazione ai sani stili di vita. Essa si è consolidata sia attraverso la diffusa attuazione dei «Progetti di salute» nelle scuole trentine, che dedicano all'educazione alimentare largo spazio e attenzione, sia attraverso specifici progetti di formazione per gli insegnanti promossi dall'Azienda provinciale per i servizi sanitari, con l'obiettivo del coinvolgimento, a lungo termine, dell'intera comunità locale.

«Più frutta nelle scuole» è l'obiettivo che si prefigge il Parlamento europeo attraverso la proposta di un programma di distribuzione quotidiana di frutta nelle scuole. Ed è nella direzione indicata dai maggiori organismi internazionali e nazionali che vanno le presenti linee guida sulle porzioni raccomandate, corredate di alcune proposte di menù settimanali ed esempi pratici di possibili piatti da realizzare. Esse costituiscono uno strumento operativo utile non solo al personale delle mense scolastiche, ma anche ai genitori, con lo scopo di allineare e orientare i percorsi alimentari in senso salutare.

Ugo Rossi

Assessore provinciale
alla salute e alle politiche sociali

Marta Dalmaso

Assessore provinciale
all'istruzione e allo sport

INDICE

PAG.

	Introduzione	7
	L'alimentazione equilibrata	13
	Dentro gli alimenti	
	Consumo energetico e attività fisica	
	I gruppi della piramide alimentare	
	Consigli per una sana alimentazione	41
	A tavola senza problemi	
	La dieta mediterranea	
	I menù per le diverse fasce d'età	45
	Principi ispiratori dei menù	
	Frequenze di consumo	
	Unità di misura casalinghe	
	Il punto di vista del pediatra	
	Il primo anno di vita	53
	Proposte di pasti all'asilo nido	
	Porzioni raccomandate dai 12 mesi ai 18 anni	59
	Gruppi di alimenti e loro preparazione	
	Proposte di menù settimanali	77
	Alcune ricette	83



INTRODUZIONE

I dati pubblicati negli ultimi anni dall'Istituto superiore di sanità e dall'ISTAT evidenziano che in Italia circa il 4% dei bambini è obeso e circa il 20% in sovrappeso. Una recente indagine (anno 2005) condotta dal Servizio osservatorio epidemiologico dell'APSS¹ sui bambini di prima e quarta elementare e di seconda media conferma sostanzialmente quanto rilevato a livello nazionale ed europeo: il 4,8% dei bambini è obeso e il 18,9% in sovrappeso. A un risultato abbastanza simile è giunta anche l'indagine condotta nel 2007 dai pediatri trentini² sui bambini di 6 e sugli adolescenti di 13 anni: il problema dell'eccesso ponderale è una condizione che attualmente sembra interessare circa 11.000 soggetti in età pediatrica in provincia di Trento.

Lo studio nazionale PASSI 2007³, nella sezione relativa alle abitudini alimentari degli adulti (18-64 anni), indaga sul consumo di 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura (raccomandazione internazionale per prevenire l'insorgenza di diverse patologie) evidenziando, per la provincia di Trento, che solo il 15% degli intervistati segue la raccomandazione, anche se circa il 41% ne mangia 3-4 porzioni al giorno. L'abitudine di mangiare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno è più diffusa tra le donne, tra le persone con alto livello d'istruzione e tra coloro che non hanno difficoltà economica.

A seguito di numerosi studi e ricerche scientifiche che evidenziano la stretta correlazione tra stili di vita e malattie croniche, con il DPCM del 4 maggio 2007 è stato approvato il documento programmatico **“Guadagnare in salute”**. Il programma nazionale si propone di contrastare, attraverso la costruzione di alleanze tra i vari soggetti della società civile, i quattro fattori di rischio principali, prevenibili (abitudine tabagica, consumo di alcolici, cattiva alimentazione, sedentarietà). La rete di alleanze e col-

¹ Sovrappeso e obesità in età evolutiva - Report sul monitoraggio 2004-2005

² Atti del convegno “Abitudini dietetiche nei bambini e negli adolescenti del Trentino” Trento, 6 ottobre 2007

³ www.epicentro.iss.it/passi

laborazioni tra il servizio sanitario trentino, la scuola, gli enti locali, le aziende che gestiscono la refezione scolastica e di coloro che si occupano di ristorazione collettiva rappresenta un elemento indispensabile per la realizzazione delle azioni indicate nel documento per l'adozione di un corretto stile alimentare.

Poiché gli individui che sono in sovrappeso in età infantile o adolescenziale hanno maggior possibilità di essere obesi o in sovrappeso da adulti⁴, l'APSS, a partire dall'anno scolastico 2000-2001, ha promosso un progetto di educazione alimentare basato sulla formazione degli insegnanti delle scuole (prima elementari poi anche dell'infanzia e medie con i progetti "Girandola" e "15.000 passi + 5 colori = la matematica dei sapori"⁵), al fine di coinvolgere bambini e genitori sul tema della sana alimentazione. La collaborazione con il mondo della scuola, infatti, risulta fondamentale per rendere i cittadini più responsabili delle proprie scelte in tema di salute.

Nell'anno 2006 il Servizio educazione alla salute⁶ in collaborazione con il Servizio osservatorio epidemiologico, ha anche attivato una indagine su un campione di 22 mense scolastiche rappresentative del territorio provinciale. I bambini coinvolti sono stati 2.310. Lo studio ha permesso di evidenziare il buon livello delle mense delle scuole elementari campionate, sia dal punto di vista strutturale-organizzativo sia da quello nutrizionale dei pasti serviti.

Accanto all'attuazione di alleanze per la creazione di contesti ambientali favorevoli alla salute, un altro importante fattore condizionante la diffusione di una solida cultura della prevenzione è rappresentato dall'esempio fornito da **modelli familiari positivi**. Poiché le future abitudini alimentari dei bambini sono influenzate dai modelli culturali di riferimento appresi nei primi anni di vita e vista l'impossibilità delle istituzioni scolastiche di sostituirsi all'azione educativa di pertinenza della famiglia, il coinvolgimento dei genitori nei percorsi formativi dei bambini viene unanimemente

⁴ Guo SS, Roche AF, Chumlea WC, Gardner JD and Siervogel RM, The predictive values of childhood body mass index values of overweight at age 35, Am J Nutr, 1994; 59:810-819

⁵ www.apss.tn.it > direzioni > direzione promozione ed educazione alla salute > servizio educazione alla salute e di riferimento attività alcoliche > documenti

⁶ Relazione annuale attività 2006 - Servizio educazione alla salute



indicato in tutte le raccomandazioni di buona pratica.

In tale direzione sono da ascrivere i **laboratori di cucina salutare**⁷ rivolti alla popolazione generale, che hanno preso avvio nell'anno scolastico 2007, tenuti dai cuochi degli istituti alberghieri, preventivamente formati da professionisti dell'APSS, con l'obiettivo di educare a una cucina attenta agli aspetti nutrizionali dei singoli pasti e dei menù settimanali.

Nel corso del 2008, inoltre, si è aggiunta una ulteriore iniziativa che vede coinvolte le associazioni dei ristoratori trentini nel progetto dell'APSS relativo alla predisposizione, all'interno dei menù da proporre ai clienti, di "piatti per la salute" che possano coniugare gli aspetti gastronomici con la qualità nutrizionale suggerita dalle linee guida ministeriali per una sana alimentazione⁷.

Da ultimo occorre ricordare che mangiare è molto più che nutrirsi: attraverso l'atto del nutrire i genitori comunicano al bambino cura e affetto. Il cibo diventa **simbolo** di qualcos'altro, non sempre necessariamente positivo: unione familiare, piacere della relazione, ricerca di socializzazione, ma anche strategia di ricatto o di punizione, strumento di contrapposizione al mondo degli adulti. Il momento del pasto diventa quindi una opportunità speciale per acquisire le prime regole sociali, per acquisire autonomia e fiducia negli altri, per sperimentare la propria identità attraverso l'esplorazione del gusto. È solo attraverso la consapevolezza di questa complessità che genitori, insegnanti e professionisti della salute possono operare il necessario continuo miglioramento lungo il percorso evolutivo che porterà bambini e ragazzi verso l'instaurarsi nel corso degli anni di un sereno e salutare rapporto con il cibo.

Sul fronte dell'apporto ottimale dei diversi nutrienti sono stati effettuati moltissimi studi e ricerche per quantificarne con precisione il fabbisogno che varia in rapporto al sesso, all'età e a particolari condizioni fisiologiche quali la gravidanza, l'allattamento, l'invecchiamento. I risultati hanno consentito di elaborare i **livelli di assunzione giornalieri raccomandati di nutrienti per la popolazione italiana (LARN)**⁸. Nessun alimento preso da solo consente

⁷ Previsti dal Piano provinciale della prevenzione attiva 2005-08

⁸ Ultima revisione del 1996

di soddisfare le esigenze di un'alimentazione equilibrata e completa: è accertato che un'alimentazione non variata può portare a disturbi e malattie da carenze e/o squilibri. Pertanto l'unico modo per realizzare un'alimentazione ottimale consiste nel ricorrere alla combinazione di alimenti diversi, ciascuno dei quali apporta energia e nutrienti specifici. Come è vero che non esiste l'alimento ideale e completo (a parte il latte materno per l'alimentazione del lattante nei primi 6 mesi di vita), è anche vero che nessun alimento è indispensabile, ma può essere sostituito da altri con caratteristiche analoghe. È su questi presupposti che si basa la raccomandazione universalmente valida per tutte le persone e i contesti, cioè quella di seguire, quanto più possibile, una alimentazione variata.



L'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA



Dentro gli alimenti

Consumo energetico e attività fisica

I gruppi della piramide alimentare





Dentro gli alimenti

Prima di entrare nella specifica trattazione dei consigli per una sana alimentazione è importante conoscere come sono costituiti i nostri alimenti. Per poter costruire, sviluppare e rinnovare le proprie strutture, per mantenere le proprie funzioni vitali e svolgere qualsiasi tipo di lavoro, l'organismo umano deve assumere quotidianamente una serie di sostanze contenute negli alimenti, che vengono definite **nutrienti**.

Gli alimenti che ci forniscono ogni giorno tali nutrienti provengono dal mondo animale (per esempio latte, uova e carni) e da quello vegetale (per esempio cereali, legumi, patate, ortaggi e frutta).

Le funzioni nutritive degli alimenti sono sostanzialmente tre:

- **ENERGETICA**
per la produzione di energia
- **PLASTICA**
per la crescita e la riparazione dei tessuti
- **REGOLATRICE E PROTETTIVA**
per regolare funzioni e processi biologici

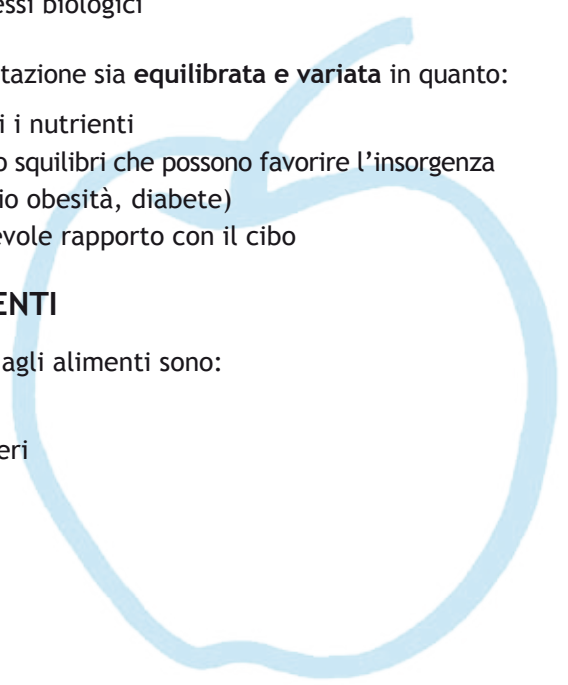
È molto importante che l'alimentazione sia **equilibrata e variata** in quanto:

- soddisfa il fabbisogno di tutti i nutrienti
- previene eventuali eccessi e/o squilibri che possono favorire l'insorgenza di gravi malattie (per esempio obesità, diabete)
- instaura un corretto e favorevole rapporto con il cibo

COSTITUENTI DEGLI ALIMENTI

I nutrienti che vengono forniti dagli alimenti sono:

- proteine
- carboidrati o glucidi o zuccheri
- grassi o lipidi
- acqua
- vitamine
- minerali





PROTEINE

Le proteine sono costituite da unità elementari dette aminoacidi; alcuni di questi sono definiti “essenziali” in quanto non possono essere prodotti dall’organismo umano e quindi devono essere ingeriti con gli alimenti. Il valore nutrizionale delle proteine alimentari dipende da quantità e qualità degli aminoacidi essenziali e dal loro bilancio con gli aminoacidi non essenziali.

CARBOIDRATI

I carboidrati presenti negli alimenti sono utilizzati principalmente dall’organismo per ricavare l’energia velocemente disponibile.

Essi sono principalmente di due tipi:

- carboidrati semplici
- carboidrati complessi



I carboidrati semplici sono detti anche zuccheri. Si trovano principalmente nella frutta, nel miele, nella canna da zucchero e nella barbabietola. I più importanti sono il glucosio e il fruttosio, il saccarosio (lo zucchero da tavola) e il lattosio (lo zucchero del latte).

I carboidrati complessi sono polisaccaridi rappresentati principalmente dall’amido: esso è presente nelle patate, nei cereali e loro derivati (come per esempio la pasta e il pane).

La **fibra alimentare**, pur appartenendo alla famiglia dei carboidrati, dal punto di vista nutrizionale va distinta perché non viene assorbita dall’uomo e non fornisce pertanto energia in quantità significativa. La fibra rappresenta comunque un importante componente dell’alimentazione in quanto:

- modula l’assorbimento di alcuni nutrienti (zuccheri, grassi)
- svolge la funzione di regolatore intestinale
- contribuisce ad aumentare il senso di sazietà
- promuove la crescita di una flora intestinale adeguata



GRASSI

I grassi presenti negli alimenti rappresentano la fonte più concentrata di energia: essi hanno tuttavia anche una funzione strutturale (costruzione delle membrane cellulari, sintesi degli ormoni) e assicurano il trasporto di alcune vitamine liposolubili.

Alcuni sono detti “acidi grassi essenziali”, in quanto devono essere necessariamente introdotti con gli alimenti, poiché l'organismo non è in grado di sintetizzarli in quantità adeguata.

I grassi di origine animale, più ricchi di acidi grassi saturi, sono generalmente solidi a temperatura ambiente (per esempio burro, strutto, lardo), mentre quelli di origine vegetale, più ricchi di acidi grassi insaturi, sono liquidi (per esempio olio d'oliva e olio di semi).

Altri costituenti dei grassi negli alimenti sono il colesterolo e i fosfolipidi, che svolgono importanti funzioni biologiche nell'organismo.

Va tenuto presente che i grassi saturi e lo stesso colesterolo, se assunti in quantità modiche, sono nutrienti utili per l'organismo: i primi come substrati energetici, mentre il secondo è necessario per il normale sviluppo del sistema nervoso e per la formazione di alcuni ormoni, della vitamina D e degli acidi biliari.

Quando il colesterolo e gli acidi grassi saturi sono in eccesso, tendono a depositarsi sulle pareti interne delle arterie provocando, negli anni, conseguenze dannose quali l'aterosclerosi e l'infarto.

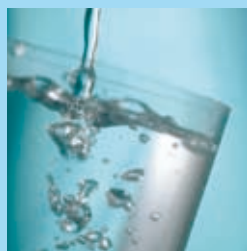
ACQUA

È il componente principale dell'organismo umano (77% nel neonato e 60% nell'adulto) e contribuisce allo svolgimento di molte reazioni metaboliche e catalitiche.

È necessaria per la digestione, l'assorbimento, la circolazione, e il trasporto dei nutrienti. Essa è anche il mezzo attraverso il quale l'organismo elimina le scorie metaboliche ed è inoltre indispensabile per la regolazione della temperatura corporea.

L'acqua agisce come “lubrificante” nelle articolazioni e nei tessuti, mantiene elastiche e compatte la pelle e le mucose e aiuta a garantire una buona funzionalità intestinale. L'acqua non contiene calorie.

Noi assumiamo acqua attraverso le bevande e gli alimenti. Frutta e verdura sono gli alimenti più ricchi di acqua (oltre l'85% del loro peso è costituito da acqua).





VITAMINE

Le vitamine sono sostanze organiche non energetiche indispensabili per la vita: sono essenziali per l'organismo e devono essere necessariamente assunte con gli alimenti.

A seconda della loro solubilità nei grassi o nell'acqua, le vitamine sono classificate rispettivamente come "liposolubili" (A, D, E, K) e "idrosolubili" (vitamine del gruppo B, vitamina C).

MINERALI

I minerali sono sostanze inorganiche essenziali per l'integrità strutturale e funzionale dell'organismo e devono essere ingeriti come tali con gli alimenti. Tra i più importanti per l'organismo possiamo citare il calcio, il fosforo, il sodio, il potassio, il ferro, il magnesio, il fluoro e lo iodio.



Una varia e corretta alimentazione che comprenda tutti i gruppi alimentari garantisce la copertura di tutti i fabbisogni nutrizionali. Non è quindi necessario l'utilizzo di integratori, se non diversamente consigliato dal medico.



L'energia necessaria all'organismo viene fornita in diversa misura dai vari alimenti, a seconda del loro contenuto in proteine, carboidrati e grassi. Per esempio un grammo di proteine fornisce 4 kilocalorie (Kcal), uno di carboidrati fornisce 4 Kcal, mentre un grammo di grassi fornisce 9 Kcal e uno di alcol 7 Kcal.

Ogni individuo ha bisogno quotidianamente di una determinata quantità di energia che può variare da soggetto a soggetto in funzione di diversi parametri:

- il peso corporeo, che dipende dalla costituzione fisica, dal sesso, dall'età e dalla statura
- il dispendio energetico quotidiano, che dipende dal tipo di attività motoria e lavorativa effettuata e dalla temperatura media dell'ambiente in cui l'individuo vive
- particolari condizioni fisiologiche quali l'accrescimento, la gravidanza, l'allattamento, l'età senile
- l'azione dinamico-specifica degli alimenti, che è l'energia necessaria per la digestione e l'assimilazione del cibo.

Il mantenimento del peso corporeo ottimale è possibile solo attraverso una corretta alimentazione e una quotidiana attività fisica.

Oggi la sedentarietà è ritenuta il secondo fattore di rischio prevenibile per numerose patologie. È dimostrato che nell'adulto 30 minuti di moderata attività fisica al giorno, oppure 20 minuti di attività fisica più intensa per almeno tre giorni alla settimana, mantengono l'organismo più sano e permettono una buona prevenzione delle più frequenti malattie croniche, migliorando lo stato di benessere complessivo. Per i bambini il tempo per l'attività fisica aumenta ad almeno 60 minuti giornalieri. Fare attività motoria non significa solo praticare uno sport o svolgere attività agonistica. Camminare, correre, saltare, arrampicare, fare capriole, giocare all'aperto, andare a scuola a piedi, fare le scale invece di usare l'ascensore, spostarsi in bicicletta, passeggiare con il proprio cane sono attività che richiedono un lavoro muscolare e un dispendio di energia. I loro benefici sono notevoli e diversificati: dal benessere fisico a quello psicologico e sociale. La scuola dovrebbe garantire ai bambini un ambiente favorevole alla attività motoria e privilegiare attività ludiche che consentano lo sviluppo delle capacità intellettuali attraverso esperienze fisiche di coordinamento e di conoscenza del proprio corpo con la consapevolezza dei limiti e delle possibilità connessi all'ambiente di vita e di relazione.



I gruppi della piramide alimentare

Per facilitare scelte alimentari razionali, si sono riuniti e classificati gli alimenti in **gruppi nutrizionalmente omogenei**, caratterizzati da apporti nutritivi specifici e prevalenti.

Nella piramide di seguito riportata, che adatta il modello grafico americano del 2005 alle linee guida per una sana alimentazione italiana, i gruppi alimentari sono rappresentati dagli spicchi verticali di diverso colore. Tali spicchi presentano anche una diversa ampiezza che indica la quota proporzionale che ciascuno di essi deve avere nell'alimentazione quotidiana. A lato della piramide una scala indica l'indispensabile attività fisica giornaliera, mostrando che quanto più la scala (cioè l'attività fisica) si riduce verso l'apice, anche l'ampiezza degli spicchi diminuisce, indicando che l'introito di tutti gli alimenti appartenenti ai diversi gruppi deve proporzionalmente calare per il mantenimento del peso ideale.

Questo approccio semplifica molto la scelta e aiuta a comporre menù che includano **almeno un rappresentante di ciascun gruppo nei pasti di ogni giorno**. Tra i diversi gruppi alimentari non esistono delle gerarchie qualitative: l'importante è alternare gli alimenti presenti in ogni singolo gruppo, adeguandone l'assunzione al numero di porzioni giornaliere consigliate.

Un grande vantaggio della piramide alimentare è costituito dalla flessibilità, poiché non dà indicazioni rigide, ma lascia sufficiente spazio per determinare una corretta alimentazione, secondo la tipologia individuale. All'interno e nel rispetto di queste "regole" possono essere prese in considerazione le preferenze di gusto, gli aspetti religiosi, culturali e anche l'offerta stagionale dei prodotti.

PIRAMIDE DEI GRUPPI ALIMENTARI



CEREALI	VERDURA	FRUTTA	LATTE E LATTICINI	CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI
consumare una parte integrale	mangiare di diversi colori	consumare almeno due porzioni al giorno	consumare ogni giorno per rafforzare le ossa	scegli le varietà magre di carne e pesce
OLIO E CONDIMENTI	Non esagerare con i condimenti e preferisci olio d'oliva extravergine			



SPICCHIO ARANCIONE: GRUPPO DEI CEREALI

È rappresentato da cereali e tuberi, cioè tutti i prodotti ottenuti dal frumento (pane, pasta, biscotti, cracker, fette biscottate), dal granoturco (farina per polenta, cornflake), nonché dal riso e da altri cereali meno utilizzati quali avena, orzo, farro e tutti i loro derivati. Tra i tuberi ricordiamo la patata, la manioca.

Questo gruppo di alimenti apporta all'organismo la quota di carboidrati (soprattutto amido) necessaria ad assicurare il miglior carburante per il nostro organismo per produrre l'energia che serve per lo svolgimento di varie funzioni. Il contenuto di proteine degli alimenti di questo gruppo è modesto, il contenuto in grassi è pressoché nullo, a meno che non siano aggiunti in lavorazione, mentre è considerevole il contenuto in carboidrati. I cereali diventano un'importante fonte di fibra, se consumati integrali. La patata è una buona fonte di amido e di potassio.

Un'alimentazione equilibrata consiglia di consumare questi alimenti almeno a ogni pasto principale (colazione, pranzo e cena), facendo riferimento alle porzioni raccomandate secondo le varie fasce d'età (da pag. 59).

Fino ai tre anni di età si raccomanda una scelta di cereali raffinati, non integrali (pasta, pane, riso, farina). Dopo i tre anni di età si consiglia di inserire gradualmente nell'alimentazione del bambino cereali e derivati semintegrali e integrali.

È raccomandabile che gli alimenti semintegrali e integrali provengano preferibilmente da agricoltura biologica, in quanto nella parte esterna del chicco del cereale si concentrano le sostanze utilizzate nell'agricoltura tradizionale.



SPICCHI VERDE E ROSSO: GRUPPI DELLE VERDURE E DELLA FRUTTA

In termini nutrizionali gli alimenti di questo gruppo sono ricchi di acqua, zuccheri, vitamine, minerali, fibra e sostanze fitochimiche date dai pigmenti colorati, detti anche phytochemical (5 colori: bianco, giallo-arancione, viola, rosso, verde), che hanno molti effetti benefici per la salute.

La frutta e gli ortaggi sono costituiti perlopiù da **acqua** (80-95%). L'apporto in **carboidrati** (più rappresentato nel gruppo della frutta) consiste soprattutto in zuccheri semplici (fruttosio) facilmente utilizzabili dall'organismo.

Frutta e verdura sono una fonte importante di **fibra** che, oltre a regolarizzare la funzionalità intestinale, contribuisce al raggiungimento del senso di sazietà e quindi aiuta a contenere il consumo di alimenti a elevata densità energetica oltre a mantenere una flora batterica intestinale vantaggiosa.

Le **vitamine** più abbondanti nella frutta e negli ortaggi sono il beta carotene, le vitamine del gruppo B e la vitamina C. Sono presenti in piccole quantità sufficienti a svolgere funzioni metaboliche e azioni protettive (potere antiossidante). I **minerali** sono rappresentati soprattutto da potassio, oltre a magnesio, calcio, fosforo e altri metalli (ferro, rame, zinco).

Il consumo quotidiano e variato di questi alimenti, sia crudi che cotti, assicura al nostro organismo un rilevante apporto di nutrienti e allo stesso tempo consente di contenere la quantità di calorie della dieta entro valori più salutistici sia per il ridotto tenore in grassi sia per il loro elevato potere saziante. In poche parole il consumo di ortaggi e frutta è fondamentale per il nostro benessere!

È importante ricordare che l'inserimento di frutta e verdura nell'alimentazione del bambino dovrà essere graduale. In particolare nella fascia 0-3 anni dovrà essere limitata a piccole porzioni (secondo le quantità raccomandate), perché l'eccesso di fibra potrebbe limitare l'assorbimento di alcuni minerali, in particolare ferro, calcio, zinco, assunti con alimenti dello stesso pasto. Per questo motivo è consigliabile l'assunzione della frutta lontana dai pasti, come spuntino. Il consumo di frutta ricca di vitamina C è consigliabile per l'assorbimento del ferro.

Si consiglia di scegliere frutta e verdura fresca di stagione, alternando i 5 diversi colori (bianco, giallo-arancione, rosso, viola, verde). Vedi tabella n. 1.

TABELLA N. 1

ROSSO

Anguria, arancia rossa, barbabietola rossa, ciliegia, fragola, pomodoro, ravanello, rapa rossa, ecc.

GIALLO-ARANCIO

Albicocca, arancia, carota, clementina, cachi, limone, mandarino, melone, nespola, nettarina, peperone, pesca, pompelmo, zucca, ecc.

VERDE

Agretti, asparagi, basilico, bieta, broccoletti, broccoli, carciofo, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cime di rapa, indivia, kiwi, lattuga, prezzemolo, rughetta, spinaci, uva, zuccina, ecc.

BLU-VIOLA

Fichi, frutti di bosco, melanzane, prugne, radicchio, uva nera, ecc.

BIANCO

Aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mela, pera, porri, sedano, ecc.

Si consiglia di inserire la frutta nell'alimentazione del bambino già a partire dalla prima colazione del mattino e come spuntino tra i pasti principali.

Qualche volta si potrà variare, sostituendo la porzione di frutta fresca con un succo (100% di frutta senza zucchero aggiunto) o un bicchiere di spremuta o centrifugato.

Un'alimentazione equilibrata consiglia il consumo di almeno cinque porzioni nella giornata di alimenti scelti all'interno di questo gruppo, preferibilmente tre di verdura e due di frutta. Vedi immagine sottostante.

È preferibile che frutta e verdura provengano da agricoltura biologica, ove possibile da filiera corta.

1 PORZIONE DI FRUTTA E VERDURA EQUIVALE A:

UNA MANO PIENA

(per frutta/verdura in unica grossa pezzatura come mela, pera, arancia, pesca, kiwi, banana, pomodoro, peperone)



DUE MANI PIENE

(per frutta/verdura piccola o che si taglia in piccoli pezzi come fragole, mirtilli, ananas, uva, ciliegie, insalata,

cime di broccolo, pomodorini, ciliegia, carote grattugiate, cavolfiore, ravanelli, cetrioli tagliati, zucchine tagliate)

Per le verdure cotte si può utilizzare il metodo della mano e del pugno



SPICCHIO AZZURRO: GRUPPO DEL LATTE E DEI SUOI DERIVATI

È rappresentato dal latte e derivati (yogurt, formaggi, latticini).

Il **latte** apporta proteine, grassi in prevalenza saturi, zuccheri (lattosio), vitamine (in particolare A e D), minerali.

Tra i minerali particolare importanza assume il calcio, di cui il latte e i suoi derivati sono la fonte principale per la nutrizione umana, in particolare del bambino e del ragazzo, e in altre condizioni fisiologiche particolari (per esempio in gravidanza, allattamento, menopausa, nell'anziano).

Lo **yogurt** è un alimento molto simile al latte. Può essere più digeribile per chi è intollerante al lattosio, per la presenza di lattasi batterica. I fermenti lattici presenti in yogurt e latti fermentati (in particolare nei probiotici) esplicano effetti favorevoli non solo sulle caratteristiche organolettiche dell'alimento, ma anche nel nostro intestino.

I **formaggi** sono ricchi in pro-





teine, grassi, minerali e vitamine (in particolare vitamina A). Il contenuto in grassi può variare dal 18% dei formaggi freschi fino al 36% dei formaggi stagionati. Di particolare interesse è il contenuto in calcio, che contribuisce in modo rilevante a soddisfare il fabbisogno del nostro organismo. Elevato è il contenuto in sodio che viene utilizzato, sotto forma di sale, nella preparazione dei formaggi ed elevato è il contenuto in colesterolo.

I formaggi freschi contengono una maggiore percentuale di acqua e quindi hanno una minor quantità di nutrienti rispetto a quelli stagionati. La ricotta non è un formaggio vero e proprio, in quanto ottenuto dal siero e non dal latte. Contiene perciò una quantità inferiore di grassi (se magra e non addizionata di panna) e di calcio.

Un'alimentazione equilibrata prevede, per gli alimenti di questo gruppo, il consumo giornaliero di tre porzioni (nel bambino) e di due/tre porzioni nel ragazzo.

Per il formaggio si consiglia una frequenza di consumo di 3 volte alla settimana. Per le porzioni raccomandate nelle varie fasce di età si rimanda a pag. 59.

SPICCHIO VIOLA: GRUPPO DELLA CARNE, PESCE, LEGUMI E UOVA

È rappresentato da carne, pesce, uova e legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, soia, ecc.).

Il consumo di **CARNE** contribuisce soprattutto all'apporto di proteine. Apporta, inoltre grassi in quantità variabile (1%-30%), a seconda del taglio di carne. I grassi contenuti sono prevalentemente saturi. Nella carne sono presenti, inoltre, le vitamine del gruppo B (in particolare la B12) e particolare importanza assume il contenuto in minerali come ferro, zinco e rame, che vengono meglio assorbiti rispetto a quelli presenti negli alimenti vegetali.

Nella scelta della carne è consigliabile orientarsi verso i tagli più magri e in generale alternare le carni bianche (per esempio pollame, vitello, maiale) a quelle rosse (per esempio manzo) ed evitare di consumare alcune tipologie che contengono considerevoli quantità di colesterolo (per esempio frattaglie).

Per la carne si consiglia una frequenza di consumo di 2-3 volte alla settimana.

Le **CARNI CONSERVATE** sono un'alternativa alla carne, tuttavia più ricche in grassi soprattutto saturi e colesterolo. Contengono inoltre sodio e conservanti (in particolare nitrati). Gli insaccati (salame, mortadella, lucaniche, ecc.) per il più alto contenuto di grassi sono da consumarsi raramente.

Si consiglia la scelta di affettati magri e sgrassati (prosciutto cotto, crudo, speck, bresaola) massimo 1-2 volte alla settimana, secondo le porzioni raccomandate.





I **PESCI** apportano anch'essi proteine, quantità variabili di grassi, tra i quali quelli essenziali (omega 3).

La famiglia degli acidi grassi omega 3 è ritenuta benefica nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Il contenuto di colesterolo è più elevato nei crostacei (per esempio gamberi, scampi) e nei molluschi (per esempio cozze).

Il pesce rappresenta un'ottima fonte di minerali come iodio, calcio, fosforo, rame, magnesio, ferro, selenio e sodio.

Il pesce surgelato presenta caratteristiche organolettiche e nutrizionali molto simili al pesce fresco.

Si raccomanda il consumo di almeno due porzioni alla settimana di pesce.

Le **UOVA** sono impiegate non solo direttamente, ma anche nella preparazione dei cibi. Apportano proteine di ottima qualità (concentrate soprattutto nell'albume); il tuorlo è molto ricco di colesterolo ed è un'ottima fonte di vitamina A.

Si consiglia il consumo di 2 uova alla settimana.





I **LEGUMI** sono gli alimenti vegetali a più alto contenuto proteico. Allo stato secco contengono circa il 20% di proteine (il doppio dei cereali e una quantità analoga a quella della carne) e hanno un elevato contenuto di carboidrati, costituito prevalentemente da amido, che rende questi alimenti anche una buona fonte di energia.

Elevato è il contenuto in fibra, sia “insolubile” capace di regolare il transito intestinale, sia “solubile”, importante per il metabolismo di grassi e carboidrati. I legumi sono importanti anche come fonti di vitamine del gruppo B (B1 e B2), niacina e folati. Inoltre, forniscono sali minerali, contenendo discrete quantità di ferro, zinco e calcio.

Le proteine contenute nei legumi non sono complete come quelle contenute negli alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latticini), ma, se consumate insieme a quelle dei cereali, nello stesso pasto, si completano reciprocamente, quindi l’associazione cereali-legumi assume una qualità nutrizionale migliore. Questa situazione si verifica per esempio nelle preparazioni tipo “pasta e fagioli”, “riso e piselli”, “pasta e ceci” tipiche della tradizione italiana che **possono sostituire almeno 2 volte alla settimana la carne, il pesce, i formaggi o le uova, andando a costituire un piatto unico completo.**

Un’alimentazione equilibrata prevede il consumo di una o due porzioni alla settimana di alimenti scelti all’interno di questo gruppo possibilmente diversi fra loro.

Per le quantità far riferimento alle porzioni raccomandate secondo le varie fasce d’età (pag. 59).

SPICCHIO GIALLO: GRUPPO DEGLI OLI E DEI GRASSI

È rappresentato da grassi di origine animale (burro, lardo, strutto, panna) e oli di origine vegetale (oliva, girasole, mais, sesamo, arachide).

I grassi alimentari, pur avendo lo stesso contenuto energetico, 9 Kcal per grammo, sono diversi tra loro per il contenuto in acidi grassi (saturi, monoinsaturi, polinsaturi).

Gli acidi grassi saturi sono contenuti prevalentemente nei grassi e negli alimenti di origine animale e in alcuni alimenti del mondo vegetale come l'olio di cocco, di palma e le margarine. Spesso tra gli ingredienti delle etichette si legge "oli vegetali" o "margarina vegetale". Queste denominazioni possono trarre in inganno, perché fanno pensare a un prodotto vegetale come più salutare e leggero, tuttavia spesso si tratta di grassi tropicali (palma, cocco) utilizzati dall'industria per il basso costo e l'alta resa, molto ricchi di acidi grassi saturi il cui eccesso può favorire l'aumento del colesterolo nel sangue e delle malattie cardiovascolari.



Altra indicazione presente in etichetta di cui può essere utile la comprensione è “oli vegetali idrogenati”. L'idrogenazione è il processo industriale mediante il quale gli oli, che sono normalmente liquidi, passano allo stato solido, arricchendosi di grassi nocivi detti “trans”. Quasi tutte le margarine sono idrogenate.

Tra gli alimenti di questo gruppo si consiglia di dare preferenza nel consumo quotidiano all'olio extra vergine d'oliva. Si consiglia di limitare l'utilizzo di oli di semi e di burro a poche preparazioni. Escludere il consumo di margarina.

Tutti i grassi vanno utilizzati preferibilmente a crudo.

Limitare a un consumo “occasionale” gli alimenti fritti, utilizzando olio extravergine di oliva o olio di arachide.

Il consumo di grassi in genere deve essere limitato in termini quantitativi e di frequenza, poiché gli alimenti di questo gruppo forniscono molte calorie.

Per le quantità far riferimento alle porzioni raccomandate secondo le varie fasce d'età (pag. 59).



ZUCCHERI E DOLCI

Il consumo di questi alimenti non è sconsigliato, ma se ne raccomandano quantità limitate.

Si prevede all'interno dell'alimentazione del bambino e del ragazzo la possibilità di consumare piccole quote (10 g pari a 2 cucchiaini da caffè) di zucchero per dolcificare le bevande della giornata.

Nella scelta di dolci è da preferire la preparazione casalinga o semplici prodotti da forno della tradizione italiana (per esempio biscotti, torte semplici non farcite), che contengono meno grassi e zucchero e più amido dei prodotti dell'industria.

Limitare il consumo di prodotti che contengono molto zucchero (per esempio caramelle morbide, torroni) e lavarsi sempre i denti dopo il loro consumo.

SALE

Limitare la quantità di sale aggiunto come condimento durante la cottura degli alimenti o direttamente nelle pietanze a tavola. Limitare il consumo di alimenti ricchi di sale (per esempio insaccati, formaggi, prodotti confezionati e conservati, snack salati, preparati per brodo).

Si consiglia di utilizzare il sale arricchito con iodio, che aiuta a soddisfare il fabbisogno di questo importante elemento, in particolare nelle regioni montane.



ACQUA

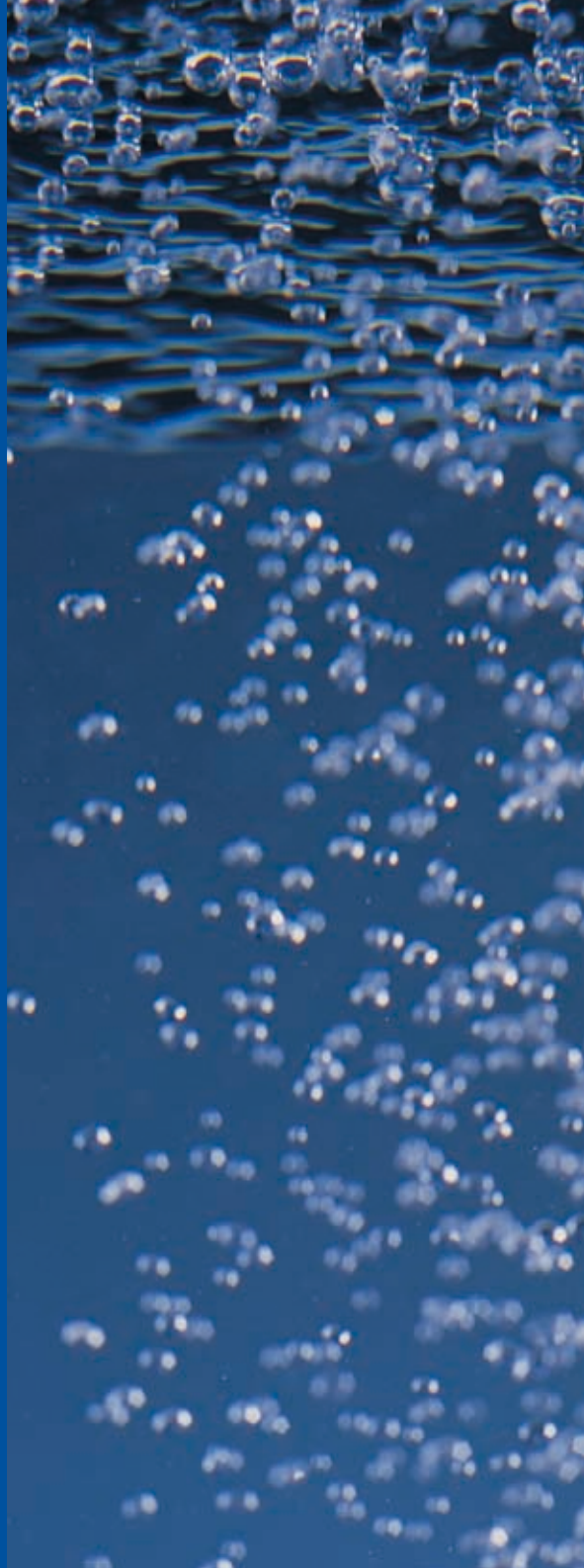
Si raccomanda di bere acqua in abbondanza, frazionandola durante la giornata e non limitarla al momento del pasto.

ALCUNE FALSE CREDENZE SULL'ACQUA

1. Non è vero che l'acqua va bevuta solo al di fuori dei pasti. Se si eccede nella quantità si allungano solo di un po' i tempi della digestione (per una diluizione dei succhi gastrici), ma una adeguata quantità di acqua è utile per favorire i processi digestivi, perché migliora la consistenza degli alimenti ingeriti.

2. Non è vero che l'acqua fa ingrassare. L'acqua non contiene calorie, e le variazioni di peso dovute all'ingestione o all'eliminazione dell'acqua sono momentanee e ingannevoli.

3. Non è vero che il calcio presente nell'acqua non viene as-





sorbito dal nostro organismo. Ricerche recenti dimostrano il contrario. La capacità dell'intestino umano di assorbire il calcio contenuto nelle acque (spesso presente in quantità consistente) è considerata addirittura simile a quella relativa al calcio contenuto nel latte.

4. Non è vero che l'acqua gassata fa male. Né quella naturalmente gassata né quella addizionata con gas (normalmente anidride carbonica) creano problemi alla nostra salute. Solo quando la quantità di gas è molto elevata si possono avere lievi problemi in individui che già soffrono di disturbi gastrici e/o intestinali.



CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE



A tavola senza problemi

La dieta mediterranea





A tavola senza problemi

Se si segue la regola di introdurre giornalmente le razioni consigliate per ciascuno dei gruppi descritti si può avere la certezza di aver fornito al proprio organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno (vedi esempio quantità standard delle porzioni sul menù per fascia di età a pag. 59).

La varietà nella scelta degli alimenti, nella razione settimanale, deve diventare un'abitudine di vita se si vuole non solo soddisfare i piaceri del palato, ma soprattutto mantenersi in forma e in buona salute.

Oltre a cosa si mangia, è importante anche come si mangia.

I pasti devono essere distribuiti in maniera equilibrata con una prima colazione sostanziosa (15-20% delle Kcal totali), un pranzo non troppo ricco (35-40% delle Kcal totali), una cena leggera (30-35% delle Kcal totali) e due spuntini previsti a metà mattina e a metà pomeriggio (5-10% delle Kcal totali).



COLAZIONE

La colazione del mattino rappresenta un pasto fondamentale, in quanto fornisce l'energia necessaria a riprendere l'attività fisica dopo il digiuno notturno. È dimostrato che non fare la colazione o assumere troppo poco cibo provoca un calo nel rendimento scolastico.

Gli alimenti che non dovrebbero mai mancare al mattino sono: latte o yogurt, pane o altri cereali, frutta fresca di stagione.

SPUNTINI

Gli spuntini di metà mattina e pomeriggio servono solo per “ricaricare”, quindi non devono essere troppo abbondanti in quanto comprometterebbero l'appetito dei pasti principali, provocando così uno squilibrio nella suddivisione calorica e di nutrienti nella giornata.





La dieta mediterranea

Un corretto comportamento alimentare può essere attuato facilmente, senza per questo mortificare i sensi e il piacere della buona tavola, rifacendosi alle più tipiche culture alimentari di un paese mediterraneo quale l'Italia.

Tale tradizionale modello alimentare, tipico in particolare del Sud Italia, ritenuto oggi, in tutto il mondo, uno dei più efficaci per stare bene, è anche uno dei più vari che si conoscano e si basa principalmente sul consumo di alimenti di origine vegetale come frutta, ortaggi, legumi, pasta, pane, olio extravergine di oliva e moderati consumi di alimenti animali quali latte, formaggi, carni magre con un occhio di riguardo al consumo di pesce.

Il modello della dieta mediterranea, soprattutto nel periodo del boom economico degli anni sessanta e settanta, è stato abbandonato perché ritenuto troppo “povero” rispetto ad altre proposte alimentari, diffuse soprattutto in America. Negli ultimi anni la dieta mediterranea sta riconquistando tuttavia adesione e popolarità, soprattutto per i vantaggi sulla salute dimostrati da numerosi studi scientifici.

Quello mediterraneo è uno stile alimentare ricco, oltre che di fibra, minerali, vitamine, phytochemical, acidi grassi essenziali, anche di aromi e sapori che si contrappongono a un modello alimentare globalizzato, più ricco di grassi e zuccheri semplici che punta all'omologazione del gusto e comporta un fattore di rischio per la nostra salute con un aumento nell'incidenza di numerose patologie “del benessere”.

Anche a livello dei servizi di ristorazione collettiva le scelte nella preparazione degli alimenti dovrebbero essere orientate a questo modello salutare.



I MENÙ PER LE DIVERSE FASCE D'ETÀ



Principi ispiratori dei menù

Frequenze di consumo

Unità di misura casalinghe

Il punto di vista del pediatra





Principi ispiratori del menù

Le indicazioni nutrizionali più recenti all'interno delle mense scolastiche propongono l'aumento del consumo di vegetali e di pesce e la limitazione del consumo di carni e di formaggi. Una tendenza non priva di difficoltà sia per motivi culturali (le virtù nutrizionali attribuite in particolare alla carne) sia per le preferenze alimentari dei bambini, che spesso prediligono alimenti di dubbio valore nutrizionale e rifiutano verdura, legumi e pesce. Dopo i primi tentativi di adeguamento alle raccomandazioni nutrizionali, si stanno sempre più diffondendo menù con legumi e cereali come piatto unico e un maggior inserimento del pesce durante i giorni della settimana. Dal punto di vista nutrizionale si tratta comunque di menù perfettamente equilibrati dove la riduzione della quantità di carne è adeguatamente compensata. Presi singolarmente gli alimenti non sono in grado di coprire tutti i fabbisogni che una dieta equilibrata richiede: per ottenere un completo apporto nutrizionale è quindi necessario associare tra loro i vari alimenti di origine animale e vegetale, tenendo anche conto della loro ripartizione giornaliera e/o settimanale. È per questa necessaria integrazione dei diversi piatti consumati nell'arco temporale che il coinvolgimento delle famiglie risulta fondamentale.

Per questo motivo, è importante che i genitori tengano conto nell'organizzazione del pasto della cena di ciò che il bambino ha mangiato in mensa o a casa a pranzo, per dare equilibrio e completezza alla giornata alimentare.

In molti casi, inoltre, i menù possono proporre alcune tipiche ricette regionali. Non solo: in varie occasioni possono essere proposti menù con ricette provenienti da altre culture per abituare i bambini ai sapori di tutto il mondo e per educarli a instaurare "relazioni interculturali".

È importante comunque che gli alimenti alla base di una sana alimentazione non siano imposti, ma condivisi con i genitori e senza forzature per i bambini, inserendoli attraverso programmi di educazione al gusto.

I menù che sono qui presentati fanno riferimento alle indicazioni contenute nei documenti ufficiali dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e

la nutrizione, nelle “Linee guida per una sana alimentazione italiana” (ed. 2003) e nei LARN (livelli di assunzione giornalieri raccomandati di nutrienti per la popolazione italiana) della Società italiana di nutrizione umana. Nel considerare il fabbisogno calorico e di nutrienti per le varie fasce di età (individuate in base alla scuola frequentata), essendo impossibile una suddivisione dettagliata per ogni età e sesso, si è considerato il fabbisogno medio.

La proposta di menù, alternando alimenti dello stesso gruppo come consigliato, assicura una soddisfacente copertura dei LARN. Un particolare accenno merita il ferro, per il quale il fabbisogno può invece non essere raggiunto per un bilancio negativo, quando le perdite superano l’apporto alimentare di ferro. Ciò avviene soprattutto nei periodi di maggior crescita e con più frequenza nelle ragazze dopo la comparsa dei cicli mestruali.





Frequenze di consumo

Per le pietanze, le frequenze di consumo settimanale suggerite sono:

PESCE	2-3 volte alla settimana
CARNE	2-3 volte alla settimana
FORMAGGIO	3 volte alla settimana
UOVO	1-2 volte alla settimana
PROSCIUTTO	1-2 volte alla settimana
PIATTO UNICO A BASE DI CEREALI E LEGUMI	almeno 2-3 volte alla settimana

Una o due volte alla settimana a pranzo o a cena è consigliabile consumare il primo piatto con una porzione abbondante di verdura e una porzione di frutta, saltando il secondo piatto (per esempio carne o formaggio) per non eccedere nella quota proteica.





Unità di misura casalinghe

Per dosare in modo semplice alcuni alimenti è utile ricordare che:

ALIMENTO	UNITÀ DI MISURA	PESO O VOLUME
FARINA TIPO 0	1 cucchiaio colmo	11 g
PASTINA (CRUDA)	1 cucchiaino	5-7 g
	1 cucchiaio colmo	15-20 g
RISO (CRUDO)	1 cucchiaino	5-8 g
	1 cucchiaio colmo	15-25 g
PARMIGIANO	1 cucchiaino colmo	5 g
	1 cucchiaio raso	7 g
	1 cucchiaio colmo	10 g
MARMELLATA	1 cucchiaino	8 g
	1 cucchiaio raso	15 g
MIELE	1 cucchiaino	5-8 g
	1 cucchiaio	15 g
ZUCCHERO	1 cucchiaino	5 g
	1 cucchiaio raso	9 g
	1 cucchiaio colmo	13 g
CACAO IN POLVERE	1 cucchiaino	5 g
	1 cucchiaio colmo	10 g
LATTE	1 bicchiere o tazza da tè	150 ml
	1 tazza	250 ml
YOGURT	1 vasetto	125-150 g
OLIO	1 cucchiaino	4-5 g
	1 cucchiaio	10 g
BURRO	1 cucchiaino	4-5 g
FETTA BISCOTTATA	n. 1	7-10 g
BISCOTTO	n. 1	5 g



Il punto di vista del pediatra

Una corretta alimentazione in età evolutiva è il presupposto fondamentale per uno sviluppo sano e armonico del bambino e la principale premessa per un adulto sano domani. L'opera del pediatra è centrale nella cura delle malattie, ma anche nella promozione di efficaci strategie per la prevenzione. Per questo, assieme agli altri operatori sanitari, è impegnato nella promozione di un'alimentazione idonea per ogni singolo bambino, ma anche nella stesura delle tabelle dietetiche raccomandate per le mense scolastiche della provincia di Trento a cui accede un gran numero di bambini.

Le tabelle dietetiche non devono essere intese in maniera rigida, poiché rappresentano piuttosto linee guida e suggerimenti che vogliono essere utili per tutti, nella consapevolezza che l'alimentazione rappresenta anche un importante fattore culturale che può variare da una valle all'altra della nostra provincia e fra i diversi gruppi etnici, pur essendo ugualmente valida e corretta. È invece importante ricordare, che tutti i bambini crescono, imparando ad assumere con gradualità molti alimenti diversi per sapore e consistenza, fino a comprendere nelle proprie abitudini alimentari tutto quanto è necessario al loro sviluppo.

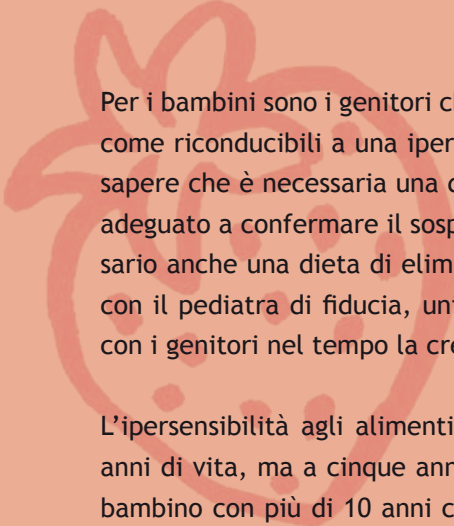
Ecco perché è ingiustificato escludere dalla dieta di un bambino uno o più alimenti solo nel sospetto o nella paura che possano causare qualche reazione. Non si devono demonizzare gli alimenti, ma eventualmente individuare il bambino che presenta ipersensibilità a un alimento, per una provata allergia o per una ipersensibilità non allergica. Solo in questi casi uno specifico alimento o gruppo di alimenti possono essere esclusi per un periodo dalla dieta di un bambino.

Questo è un aspetto importante, perché se è vero che le allergie hanno avuto in generale un notevole incremento negli ultimi decenni è altrettanto vero che molte allergie e ipersensibilità ad alimenti sono più spesso

sospettate, per i più diversi motivi, senza che poi un percorso diagnostico adeguato riesca a confermare e sostenere una diagnosi così impegnativa.

Questo succede anche perché molti disturbi, a volte senza alcun fondamento, vengono imputati agli alimenti. Molte e ampie casistiche dimostrano che nei paesi occidentali ciò avviene da 5 a 15 volte più frequentemente di quanto sia poi possibile confermare con metodi rigorosi e universalmente accettati dalla comunità scientifica. Questo può anche causare con le migliori intenzioni stati carenziali o interferire con lo sviluppo del gusto e la scoperta di nuovi sapori altrettanto importanti nei primi anni di vita.





Per i bambini sono i genitori che possono percepire i disturbi dei propri figli come riconducibili a una ipersensibilità per gli alimenti, ma è importante sapere che è necessaria una diagnosi rigorosa con un percorso diagnostico adeguato a confermare il sospetto. Solo allora si potrà utilizzare se necessario anche una dieta di eliminazione equilibrata e controllata in accordo con il pediatra di fiducia, unico esperto in grado di controllare e seguire con i genitori nel tempo la crescita e l'equilibrato sviluppo del bambino.

L'ipersensibilità agli alimenti interessa il 6-7% dei bambini nei primi tre anni di vita, ma a cinque anni l'85% di queste forme si è già risolta e nel bambino con più di 10 anni come nell'adulto solo l'1-2% dei soggetti manifesta ancora problemi di ipersensibilità agli alimenti. Un problema che si riduce con la crescita, dunque, e lascia il posto ai disturbi allergici respiratori più frequenti nei bambini più grandi e negli adolescenti. Vi sono però altri problemi legati agli alimenti, che persistono e si aggravano dopo i primi anni di vita.

Oggi in Italia circa il 4% dei bambini è obeso e circa il 20% in sovrappeso: condizioni, queste, in grado di limitare nel tempo lo stato di salute e favorire malattie croniche cardiovascolari e metaboliche.

È quindi molto importante assicurare un'alimentazione qualitativamente e quantitativamente corretta, ma anche appetibile, e tanto più nelle mense scolastiche per il ruolo che possono avere nell'educazione e nelle abitudini alimentari dei bambini.

Tutti questi aspetti sono importanti e in grado di condizionare nel tempo il loro stato di salute, poiché i problemi dell'obesità e del sovrappeso sono dovuti a scorrette abitudini alimentari e alla sedentarietà. Stili di vita sbagliati, che hanno soprattutto bisogno dell'esempio degli adulti per essere superati.



Proposte di pasti all'asilo nido





Proposte di pasti all'asilo nido

È inteso che il bimbo arrivi all'asilo nido dopo la prima colazione, fatta secondo le indicazioni del proprio pediatra. Anche la cena dovrà essere concordata con il pediatra del bambino, a seconda delle necessità individuali. Eventuali variazioni al menù scolastico proposto dovranno essere accompagnate dalla richiesta del pediatra.

NB: ogni nuova introduzione va fatta a 8-10 giorni di distanza dalla precedente e deve sempre essere effettuata a casa. Al nido, durante lo svezzamento, non andrebbero somministrati alimenti la cui tolleranza non sia già stata saggiata a casa.

DOPO IL 6° MESE

SPUNTINO DI MEZZA MATTINA

Mela grattugiata, pera o banana schiacciata oppure frullata (30-40 g di mela o pera oppure 20 g di banana).

PRANZO

Pappa di verdura con brodo vegetale (passare le carote, le patate e le zucchine usate per il brodo vegetale e utilizzarne circa 30 g, equivalente a un cucchiaino da minestra). Aggiungere 15-20 g di crema di cereali, tipo crema di riso o crema di mais con tapioca (seguendo le indicazioni in etichetta), oppure semolino comune o pastina micron.

Aggiungere alla pappa di verdura:

1 cucchiaino di parmigiano o grana grattugiato

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva oppure 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva + 1 di olio di mais.

Carne (coniglio, agnello, tacchino, pollo), dapprima sottoforma di liofilizzato (1 confezione) poi di omogeneizzato (½ confezione)

Dal 6° mese può essere assunta la ricotta (30 g).

MERENDA

Latte prescritto dal pediatra e 20 g di frutta (vedi metà mattina) oppure un biscottino solubile.

SPUNTINO DI MEZZA MATTINA

Mela grattugiata, pera o banana schiacciata oppure frullata (circa 40-50 g di mela o pera, albicocca, prugna sbucciate, oppure 20-30 g di banana).

PRANZO

Pappa di verdura con brodo vegetale (passare le carote, le patate e le zucchine usate per il brodo vegetale; è possibile aggiungere un pezzetto di zucca cotta a vapore e utilizzarne circa 40 g). Aggiungere 20 g di crema di cereali precotta a scelta tra i vari tipi in commercio (grano, orzo, mais, miglio, seguendo le indicazioni in etichetta) oppure semolino comune o pasta micron.

Aggiungere alla pappa di verdure:

1 cucchiaino di parmigiano o di grana grattugiato

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

oppure 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva + 1 cucchiaino di olio di semi di mais.

Omogeneizzato (60 g) di carne oppure 20-25 g di carne fresca sgrassata (agnello, coniglio, vitellone, petto di pollo, petto di tacchino, vitello) cotta al vapore, finemente tritata o frullata.

Dall'8° mese è possibile sostituire la carne con il pesce magro fresco o surgelato (filetti di trota, sogliola, platessa, nasello, merluzzo, branzino, orata) in quantità di 30 g cotto al vapore o al cartoccio e finemente tritato oppure 60 g di pesce omogeneizzato.

Si può inserire nella dieta il formaggio robiola o crescenza (20 g) oppure 15 g di grana.

Verso l'8° mese possono essere inoltre introdotti lo yogurt e gli agrumi.

Per quanto attiene alle verdure possono essere introdotti le erbe, i fagiolini, cotti a vapore e frullati.

MERENDA

Latte prescritto dal pediatra e 40 g di frutta (vedi metà mattina) oppure 2 biscottini solubili, oppure uno yogurt naturale con aggiunta di 2-3 biscottini oppure frutta.

9°-12° MESE

SPUNTINO DI MEZZA MATTINA

Mela grattugiata, pera o banana schiacciata, albicocca, prugna frullate (circa 50-60 g di mela, pera, albicocca, prugna sbucciate e circa 30-40 g di banana). Introdurre gradatamente succo di mandarino, mandarancia o arancia fino ad arrivare a circa 60 g.

PRANZO

La pappa di verdure ha sempre la stessa preparazione con brodo vegetale, in quantità maggiore (verdure passate 50 g circa e cereali 25 g).

In questo periodo di vita si introduce l'alimentazione a piccoli bocconi.

È possibile iniziare con la pastina asciutta all'olio extra vergine e grana.

Dal 10° mese in poi si può proporre il primo asciutto con aggiunta di sugo di pomodoro preparato senza soffritti.

Aggiungere alla pappa di verdure:

carne fresca sgrassata 25-30 g (agnello, coniglio, vitellone, petto di pollo, petto di tacchino, vitello) cotta al vapore, finemente tritata o frullata, oppure pesce 30-35 g (per esempio filetti di trota, sogliola, platessa, nasello, merluzzo, branzino, orata) cotto al vapore o al cartoccio, quindi tritato.

La carne può essere sostituita (2 volte in settimana) da 20 g di prosciutto cotto senza polifosfati aggiunti, sgrassato e tritato.

Ai formaggi già indicati possono essere aggiunti altri tipi di formaggio come la mozzarella.

Dal 10° mese può essere introdotto il tuorlo d'uovo (iniziare con 1 cucchiaino, poi ½ tuorlo, poi 1 intero, tenendo presente che nell'arco della settimana non si devono superare i due tuorli). Non somministrare l'albume prima dei 12 mesi.

Dal 10° mese si possono introdurre legumi (25 g freschi oppure 10 g secchi) passati al passaverdure; in questo caso diminuire di 5 g la porzione di carne o sostituiti.

Aggiungere un cucchiaino e mezzo di parmigiano o grana e due cucchiaini di olio extra vergine di oliva oppure un cucchiaino di olio extra vergine di oliva più un cucchiaino di olio di semi di mais.

MERENDA

Latte prescritto dal pediatra + frutta (vedi metà mattina) 60 g, oppure 1 yogurt naturale + 3 o 4 biscottini o frutta 60 g, oppure latte prescritto dal pediatra in cui sono sciolti 2 biscottini o 1 fetta biscottata polverizzata.



Consigli per la preparazione del brodo

Brodo vegetale (per due bambini)

INGREDIENTI

1 litro di acqua

300 g tra carote, zucchine e patate

PREPARAZIONE

Aggiungere le verdure pelate e ben lavate in acqua fredda e cuocere a fuoco lento per almeno 1 ora.

Filtrare il brodo ottenuto e utilizzarlo in giornata conservandolo nel frigorifero.





PORZIONI RACCOMANDATE DAI 12 MESI AI 18 ANNI

Gruppi di alimenti e loro preparazione



PORZIONI RACCOMANDATE (in g o ml)

ALIMENTI	12-36 MESI	3-5 ANNI	6-10 ANNI	11-13 ANNI	14-18 ANNI
COLAZIONE					
Latte o yogurt intero	200	200	-	-	-
Latte parzialmente scremato o yogurt magro	-	-	200	200	200
Pane	30	45	60	60	60
o fette biscottate	20	30	40	40	40
o biscotti secchi	20	30	40	40	40
o fiocchi di cereali	20	30	40	40	40
o muesli	-	30	40	40	40
Marmellata o miele	-	25	25	25	25
o frutta fresca		100	100	100	100
SPUNTINO					
Frutta fresca di stagione	100	100	150	150	150
Cracker non salati	-	-	-	25	25
o pane	-	-	-	40	40
o biscotti secchi	-	-	-	25	25
PRANZO					
Pasta	40-45	50-60	70-80	80-90	90-100
o riso/grano saraceno/ orzo/farro/miglio/avena	40-45	50-60	70-80	80-90	90-100
o cous cous/boulgur	40-45	50-60	70-80	80-90	90-100
o gnocchi di patate o di pane	100-120	120-150	180-200	200-220	220-250
o minestra di verdura con pastina + contorno di patate	15	20	25	25	25
o polenta (peso a cotto)	100	150	200	200	200
o pane	160-180	200-240	280-320	320-360	360-400
o pane	-	-	-	100	120
Carne magra	30-35	40-50	60-80	60-80	80-100
o pesce fresco o surgelato	35-40	45-55	70-90	70-90	100-120
o legumi secchi	15-20	30	40	40	50
o legumi freschi o surgelati	45-60	90	120	120	150
o formaggio	20-30	30	40	40	50
o prosciutto	20	30	40	40	50
o uovo	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1
Contorno di verdure	100	100-150	150	200	200
Pane	15	30	45	45	60
o patate	50	100	150	150	200
Grana	5	5	5	5	5
Olio extra vergine di oliva	10	15	20	25	25

ALIMENTI	12-36 MESI	3-5 ANNI	6-10 ANNI	11-13 ANNI	14-18 ANNI
SPUNTINO					
Latte o yogurt intero	125-150	125-150	-	-	-
Latte parzialmente scremato o yogurt magro	-	-	125-150	125-150	125-150
Pane	15-30	30	30	45	45
o fette biscottate	10-20	20	20	30	30
o biscotti secchi	10-20	20	20	30	30
o fiocchi di cereali/muesli	10-20	20	20	30	30
o frutta fresca di stagione	50-100	100	-	-	-
Frutta fresca di stagione	-	-	100	150	150
CENA					
Pastina in brodo vegetale	30	30	30	40	40
o riso/grano saraceno/ orzo/farro/miglio/avena	30	30	30	40	40
o minestra di verdura con pastina	10	10	10	20	20
+ patate (come ingrediente)	80	80	80	80	80
o pane	-	-	-	50	50
Legumi secchi	15-20	30	40	40	50
o legumi freschi o surgelati	45-60	90	120	120	150
o carne magra	30-35	40-50	60-80	60-80	80-100
o pesce fresco o surgelato	35-40	45-55	70-90	70-90	100-120
o formaggio	20-30	30	40	40	50
o prosciutto	20	30	40	40	50
o uovo	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1
Contorno di verdure	50-100	100-150	150	200	200
Pane	15	45	60	60	90
o patate	50	150	200	200	280
o pasta	10	40	50	50	80
Frutta fresca di stagione	100	100-150	150	150	150
Grana	5	5	5	5	5
Olio extra vergine di oliva	10	10	10	10	15
NELLA GIORNATA					
Zucchero o miele	10	10	10	10	10



Gruppi di alimenti e loro preparazione

LATTE E DERIVATI

LATTE

Fresco pastorizzato intero fino ai sei anni, nelle età successive utilizzare latte parzialmente scremato.

Nei bambini in sovrappeso, dopo i due anni, si consiglia l'uso di latte parzialmente scremato.

Il latte può essere aromatizzato con caffè d'orzo o, dopo i 18 mesi, con cacao amaro.

Evitare di bollire il latte pastorizzato per non impoverirne il contenuto nutrizionale.

Per cucinare si raccomanda l'utilizzo di latte parzialmente scremato.

Si consiglia di non dolcificare il latte in quanto alimento naturalmente dolce (contiene lattosio).

Il latte intero di mucca può essere sostituito, se gradito, da latte di capra.

Non è consigliabile il consumo di latte di capra in caso di allergie o intolleranze al lattosio o alle proteine del latte di mucca.

Le bevande vegetali (per esempio soia, riso, avena, mandorle, ecc.), erroneamente definite "latte", non possono essere considerati sostituti del latte vaccino, perché spesso sono carenti di principi nutritivi (per esempio proteine, calcio).

Per il loro corretto utilizzo, chiedere al pediatra e/o al nutrizionista.

YOGURT

Preferibilmente naturale intero fino a sei anni, nelle età successive scremato o intero.

Allo yogurt può essere aggiunta frutta fresca o confettura o miele o caffè d'orzo. Queste preparazioni casalinghe sono da preferire allo yogurt alla frutta o ad altri gusti in commercio più ricchi di zuccheri semplici e aromi.

FORMAGGI

Prima dei 18 mesi: preferire i formaggi freschi come ricotta magra, crescenza, mozzarella e asiago fresco. Parmigiano o grana grattugiato nelle quantità consigliate.





Dopo quest'età si consiglia di variare maggiormente la scelta dei formaggi, privilegiando i prodotti locali.

Se si sceglie di consumare ricotta magra o fiocchi di latte, aumentare la porzione consigliata di formaggio di 20 g fino ai 10 anni e di 30 g dagli 11 anni in poi.

Limitare a rare occasioni, e solo dopo i 6 anni, l'uso di formaggio tipo brie, camembert, mascarpone e gorgonzola.

È sconsigliato il consumo di formaggini e formaggi fusi come le sottilette. I formaggi vanno sempre consumati privi di crosta.

CEREALI (PANE, PATATE E PRIMI PIATTI)

Dopo i tre anni è consigliabile la graduale introduzione di alimenti integrali come pane e sostituti (fette, cracker), pasta e cereali in chicco (riso, farro, orzo, miglio) preferibilmente da agricoltura biologica.

PANE

Senza grassi o all'olio extravergine di oliva.

PATATE

Lessate, al forno, pure

Si consiglia la cottura a vapore per limitare la perdita di minerali.

Evitare le patate verdi o germogliate, perché ricche di solanina, una sostanza tossica. Eventualmente tagliare o incidere per almeno 1 cm sotto il verde o il germoglio.

PASTA

In minestra (brodo vegetale o passato/zuppe di verdura), al pomodoro, alle verdure fresche di stagione, all'olio extravergine di oliva crudo. Occasionalmente l'olio può essere sostituito dal burro, sempre aggiunto a crudo.

RISO

Lessato all'inglese, pilaf, risotto (alla parmigiana, alle verdure, dopo i 18 mesi allo zafferano), in minestra (brodo vegetale o passato/zuppe di verdura), insalata di riso, al pomodoro, all'olio extravergine di oliva crudo. Occasionalmente l'olio può essere sostituito dal burro, sempre aggiunto a crudo.

GNOCCHI

Di patate, semolino (alla romana), di pane, di spinaci (strangolapreti), tirolesi (spaetzle), di zucca, rotolo di patate e spinaci oppure canederli con prosciutto o formaggio (dose prosciutto o formaggio da sottrarre al secondo piatto).

MINESTRE VARIE

Ai passati/zuppe di verdure o brodo vegetale si possono aggiungere anche crostini di pane (al forno) o fiocchi di cereali o semolino. Con il brodo vegetale è possibile preparare minestre come “brò brusa”, pancotto, minestra di fregoloti, stracciatella, passatelli, mosa.

ALTRI CEREALI

Orzo, miglio, farro, avena, kamut, grano saraceno, boulgur: in minestra o asciutti.

METODO DI COTTURA DEI CEREALI

TRADIZIONALE

- Lavare accuratamente il cereale per privarlo della polvere e delle eventuali impurità (in alcuni casi, per esempio per farro od orzo, è possibile l'ammollo per abbreviare i tempi di cottura)
- Mettere in una pentola il cereale e unire la quantità di acqua consigliata. Alcuni cereali (per esempio miglio, grano saraceno) possono essere tostati prima della cottura. Così facendo i chicchi saranno più digeribili e rimarranno meglio separati
- Portare a bollore l'acqua, aggiungere la giusta dose di sale, coprire e mettere la fiamma sul minimo (può essere utile una retina spargifiamma che distribuisce uniformemente il calore)
- Il cereale dovrebbe risultare cotto quando ha assorbito tutta l'acqua, eventualmente aggiungere altra acqua. Seguire i tempi di cottura indicati nella tabella n. 2.

CON LA PENTOLA A PRESSIONE

- Può risultare utile soprattutto per i cereali che richiedono una cottura superiore ai 15-20 minuti

- Lavare il cereale
- Mettere in una pentola il cereale unire la quantità di acqua e di sale necessaria
- Dopo il fischio, mettere sul fuoco minimo e cuocere secondo i tempi indicati nella tabella n. 2
- Al cereale, direttamente in pentola a pressione si possono aggiungere cipolla, brodo vegetale, spezie, verdure (carote, porri, zucca).

Metodo di cottura del cous cous

Se si utilizza il cous cous precotto, cuocere il cereale in pari volume d'acqua. Quando l'acqua bolle, aggiungere il cous cous, proseguire la cottura per 1 minuto, spegnere il fuoco e lasciare coperto per 10-15 minuti. Condire con sugo di verdure o di carne/pesce (in quest'ultimo caso considerarlo piatto unico).

TABELLA 2

CEREALE	AMMOLLO (ORE)	ACQUA (RAPPORTO VOLUME CEREALI / ACQUA)	COTTURA (MINUTI)	COTTURA (MINUTI) PENTOLA PRESSIONE
AMARANTO	-	1:2	20-30	10
AVENA		1:3	50	30
FARRO	6 o più	1:2	50	20-30
GRANO SARACENO	-	1:2	20	7-8
MIGLIO	-	1:2	25-30	7-8
KAMUT	12 ore	1:3		60 o più
ORZO INTEGRALE	6 o più	1:3	60	30-40
ORZO PERLATO	-	1:2	20-30	15-20
RISO INTEGRALE	facoltativo	1:2	50-60	25-30
RISO SELVATICO		1:2	50-60	25-30
SEGALE	facoltativo	1:2,5	45	15
QUINOA	-	1:2	20	7-8

Note alla tabella

- La quantità di acqua da utilizzare è abbastanza variabile in base al cereale, al tipo di pentola usata (spesso l'utilizzo di pentola normale ne richiede di più, di meno quando si usa la pentola a pressione).
- I tempi di cottura sono anch'essi indicativi e variabili in base ai gusti individuali.
- L'amaranto può essere usato per fare sformati, polpette, ma anche in abbinamento ad altri cereali come per esempio il riso integrale.

PREPARAZIONE DI UN PIATTO UNICO

La pasta, il riso e gli altri cereali possono essere conditi con pesce o carne o uova o legumi o prosciutto. La quantità di questi ingredienti, utilizzati per il condimento, va sottratta a quella del secondo piatto.

Se viene utilizzata l'intera quantità prevista per il secondo piatto, diventa un piatto unico, accompagnato sempre dal contorno.

La pizza e le lasagne sono da considerare un piatti unici, da accompagnare alla verdura.

VERDURE

Si consiglia la verdura fresca di stagione. Può essere utilizzata anche la verdura surgelata al naturale. Tipo di cottura: a vapore, con la pentola a pressione utilizzando l'apposito cestello, bollita in poca acqua, al forno, dopo i 18 mesi stufata o gratinata.

Consigliate per lo svezzamento: carote, zucchine, finocchi, lattuga, zucca. In particolare durante la fase dello svezzamento si consiglia la preparazione e il consumo in giornata del brodo vegetale e delle verdure. È possibile il congelamento.

Successivamente, introdurre in modo graduale tutte le verdure, saggiando la tolleranza individuale. Per le verdure con sapori forti come peperoni, cavolini di Bruxelles, broccoli, ravanelli, cetrioli aspettare i due anni.

Si consiglia di somministrare la verdura (almeno la cruda) prima del primo piatto.

FUNGHI

Il consumo dei funghi deve essere occasionale, in porzioni piccole e va evitato nei bambini sotto gli 11 anni.

È importante che i funghi siano:

- di provenienza sicura
- di recente raccolta, ben puliti, integri (preferibilmente coltivati)
- cotti bene ed eventualmente conservati in frigorifero o congelati.





ERBE AROMATICHE

Basilico, origano, salvia, prezzemolo, rosmarino, timo, finocchietto, menta, maggiorana, erba cipollina.

Da usarsi in piccole quantità con gradualità dopo i 12 mesi.

SPEZIE

Rispetto alle erbe aromatiche le spezie hanno un impatto molto più intenso e i loro oli essenziali sono così forti e concentrati che ne bastano dosi minime per caratterizzare fortemente il sapore di un piatto. È importante ricordare che non tutte le spezie sono indicate nell'alimentazione dei più piccoli.

Da evitare fino ai 6 anni le spezie piccanti e irritanti per la bocca e le mucose delicate di un bimbo (per esempio pepe, peperoncino, paprika).

Le altre spezie dal sapore più morbido, utili a migliorare il sapore e dare un tocco originale ai piatti, andranno inserite nell'alimentazione dei bambini con la giusta attenzione, moderazione e gradualità.

FRUTTA

È consigliata quella fresca di stagione. Non consumare la frutta acerba.

La frutta deve essere accuratamente lavata, tagliata a pezzi, spremuta, frullata o grattugiata appena prima del consumo.

Per variare si potrà consumare la frutta cotta.

Prima dei 36 mesi si consiglia di sbucciare la frutta.

Dopo i 36 mesi, se si consuma la frutta con la buccia, scegliere quella da agricoltura biologica.

Nella fase dello svezzamento preferire frutta tipo: mela, banana, pera, prugna, albicocca. Successivamente, introdurre gli altri tipi di frutta saggiando la tolleranza individuale, in particolare facendo attenzione a fragole, pesche, agrumi, kiwi.

La frutta scioppata non sostituisce la frutta fresca, perché molto più ricca di zuccheri: si consiglia di farne un uso occasionale. La frutta seccata (per esempio albicocche, prugne) può essere data in piccole quantità anche intorno agli 8-10 mesi o comunque quando si è introdotto il corrispettivo fresco. La frutta oleosa (noci, nocciole, pistacchi, mandorle) si consiglia dopo i 3 anni per il rischio di inalazione e soffocamento.

OLI E CONDIMENTI

Da usarsi a crudo, preferibilmente utilizzare olio extra vergine di oliva. Si potrà variare utilizzando oli monoseme, preferibilmente spremuti a freddo, da usare a crudo come olio di mais, di arachide, di girasole. Per cuocere gli oli più indicati sono l'olio extravergine di oliva e l'olio di arachidi. Si consiglia di limitare l'utilizzo del burro a crudo a preparazioni particolari (per esempio purè).

Aceto con moderazione, preferire l'utilizzo di succo di limone.

Preparato vegetale per brodo, senza glutammato aggiunto, preferibilmente in polvere.

CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI

CARNE

Si consiglia l'utilizzo di tagli magri di carne di pollo, tacchino, coniglio, vitello, vitellone, maiale, agnello, capretto.

Cotture indicate: al vapore, bollitura, al forno, ai ferri, alla griglia, alla spiedo, al pomodoro. Evitare il consumo di carne cruda per rischi igienico-sanitari.

Dopo i 18 mesi brasata, in umido, scaloppine.

Dopo i 36 mesi impanata (al forno).

Si può variare con il consumo saltuario (vedi porzioni raccomandate) di carne conservata come prosciutto cotto sgrassato senza polifosfati aggiunti.

Dopo i 36 mesi prosciutto crudo sgrassato e poco salato, bresaola di manzo o cavallo.

Si consiglia di evitare insaccati come salame, mortadella, pancetta, wurstel.

PESCE

Fresco o surgelato.

Cotture indicate: al vapore, bollitura, al forno, ai ferri, alla griglia, al pomodoro, in umido, al cartoccio. Dopo i 36 mesi impanato al forno. Evitare il consumo di pesce crudo per rischi igienico-sanitari.

Dopo i 36 mesi si può variare con il consumo saltuario di tonno o salmone all'olio di oliva o al naturale (preferibilmente in vaso di vetro).



Si consiglia di consumare saltuariamente pesci di grossa taglia, perché più ricchi di mercurio (per esempio tonno, pesce spada).

Dopo i 36 mesi limitare a poche occasioni il consumo di crostacei e molluschi, facendo particolare attenzione a una buona cottura.

Variare nelle tipologie scelte.

UOVA

Frittata al forno con verdure, strapazzate, sode. Dopo i 36 mesi crespelle e omelette.

Prestare attenzione (soprattutto in relazione alla provenienza del prodotto) agli altri tipi di preparazione (per esempio alla coque, in camicia, all'occhio di bue) per il rischio salmonella, perché le uova non vengono cotte a sufficienza.

LEGUMI

Fagioli, piselli, lenticchie, ceci, soia, fave, lupini. Secchi o freschi o surgelati. Se secchi metterli in ammollo prima di cuocerli per almeno 12 ore.

Fino ai 18-24 mesi si consiglia di passare fagioli, ceci e lenticchie al passaverdura.

ALTRI ALIMENTI

DOLCI

Di preparazione casalinga: tipo strudel, torta di frutta, di yogurt, di pane, di latte, di mele, di carote, crostata, budino. Gelato (preferibilmente alla frutta o allo yogurt). Biscotti secchi.

Si consiglia la scelta di marmellata e confettura ad alta percentuale di frutta.

ZUCCHERO E DOLCIFICANTI

Zucchero o zucchero di canna o miele (per le dosi vedi porzioni raccomandate a pag. 59).

BEVANDE

Acqua, acqua aromatizzata con succo di agrumi, infuso di frutta o di orzo, camomilla.

Evitare i preparati per tè solubile, perché molto ricchi di zucchero, e le bevande gassate zuccherate.

Escludere le bevande e gli alimenti contenenti dolcificanti artificiali (per esempio aspartame, saccarina, acesulfame K).





PROPOSTE DI MENÙ SETTIMANALI

LUN	MAR	MER	GIO
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21



12-36 MESI

	COLAZIONE	METÀ MATTINA	PRANZO	MERENDA	CENA
LUNEDÌ	latte intero pane	frutta	gnocchi al pomodoro formaggio verdure pane	latte intero biscotti	passato di verdura pesce verdure pane frutta
MARTEDÌ	yogurt naturale intero + fiocchi cereali	frutta	riso + lenticchie verdure pane	latte intero dolce casalingo	orzetto prosciutto verdure pane frutta
MERCOLEDÌ	latte intero biscotti	frutta	passato + crostini pesce patate verdure (1/2 dose) pane	yogurt naturale intero + fiocchi cereali	riso parmigiana frittata al forno verdure frutta
GIOVEDÌ	latte intero fette biscottate	frutta	polenta spezzatino verdure pane	budino casalingo	pastina in brodo vegetale formaggio verdure pane frutta
VENERDÌ	yogurt intero biscotti	frutta	pasta all'olio pesce verdure pane	latte intero + fiocchi cereali	minestra straciatella patate verdure frutta
SABATO	latte intero pane	frutta	pasta al forno con ragù di carne verdure pane	frullato di frutta con latte intero	minestra di verdura con miglio patate verdure frutta
DOMENICA	latte intero + fiocchi cereali	frutta	risotto con verdure arrosto verdure pane	yogurt naturale intero biscotti	pastina in brodo pizza* verdure frutta

*Per i bambini più piccoli la pizza può essere sostituita da formaggio con aggiunta di pane

3-5 ANNI

	COLAZIONE	METÀ MATTINA	PRANZO	MERENDA	CENA
LUNEDÌ	latte intero pane e marmellata	frutta	pasta olio e grana formaggio verdure pane	latte intero biscotti	passato di verdura pesce verdure pane frutta
MARTEDÌ	yogurt naturale intero + fiocchi di cereali frutta	frutta	cereali misti (per esempio orzo, farro, riso) + legumi verdura pane	latte intero dolce casalingo	orzetto prosciutto verdure pane frutta
MERCOLEDÌ	latte intero biscotti frutta	frutta	minestra di verdura pesce patate verdure pane	yogurt naturale intero + fiocchi di cereali	riso con piselli verdure pane frutta
GIOVEDÌ	latte intero fette biscottate miele	frutta	polenta carne verdure pane	budino casalingo	crema di legumi patate verdure frutta
VENERDÌ	yogurt naturale intero biscotti frutta	frutta	gnocchi di patate pesce verdure pane	latte intero pane e marmellata	pastina in brodo vegetale formaggio verdure pane frutta
SABATO	latte intero pane e marmellata	frutta	pasta con ragù di carne verdure pane	frullato di frutta con latte intero	minestra di verdura con miglio uovo verdure pane frutta
DOMENICA	latte intero + fiocchi di cereali frutta	frutta	risotto con verdure di stagione carne verdure pane	yogurt naturale intero biscotti	pizza verdure frutta

6-10 ANNI

	COLAZIONE	METÀ MATTINA	PRANZO	MERENDA	CENA
LUNEDÌ	latte parzialmente scremato pane e marmellata	frutta	strangolapreti ricotta verdure pane	latte parzialmente scremato biscotti frutta	passato di verdura pesce verdure pane frutta
MARTEDÌ	yogurt naturale + fiocchi cereali frutta	frutta	pasta al forno verdure pane	latte parzialmente scremato dolce casalingo	passatelli in brodo prosciutto (1/2 porzione) verdure pane frutta
MERCOLEDÌ	latte parzialmente scremato biscotti marmellata	frutta	crema di verdure pesce patate verdure pane	yogurt naturale + fiocchi di cereali frutta	risotto con lenticchie verdure pane frutta
GIOVEDÌ	latte parzialmente scremato fette biscottate miele	frutta	polenta carne verdure pane	budino casalingo	crema di legumi patate verdure frutta
VENERDÌ	yogurt naturale biscotti frutta	frutta	risotto parmigiana pesce verdure pane	latte parzialmente scremato + fiocchi di cereali frutta	zuppa di verdura formaggio verdure pane frutta
SABATO	latte parzialmente scremato pane e marmellata	frutta	cereali misti (per esempio orzo, farro, riso) + legumi verdure pane	frullato di frutta con latte parzialmente scremato	minestra di verdura con farro uovo verdure pane frutta
DOMENICA	latte parzialmente scremato + fiocchi di cereali frutta	frutta	orzotto con verdure carne verdure pane	yogurt naturale biscotti frutta	pizza verdure frutta

11-13 ANNI

	COLAZIONE	METÀ MATTINA	PRANZO	MERENDA	CENA
LUNEDÌ	latte parzialmente scremato pane e marmellata	frutta	risotto al pomodoro frittata con verdura verdure pane	latte parzialmente scremato biscotti frutta	crema (con verdure di stagione) pesce verdure pane frutta
MARTEDÌ	yogurt naturale + fiocchi di cereali frutta	frutta	pasta al pesto polpette di legumi verdure pane	latte parzialmente scremato dolce casalingo	minestrina di porri e patate prosciutto verdure pane frutta
MERCOLEDÌ	latte parzialmente scremato biscotti marmellata	frutta	orzetto pesce patate verdure pane	yogurt naturale + fiocchi di cereali frutta	riso bollito con olio e grana omelette verdure pane frutta
GIOVEDÌ	latte parzialmente scremato fette biscottate miele	frutta	polenta carne verdure pane	budino casalingo	minestrina di miglio e lenticchie patate verdure frutta
VENERDÌ	yogurt naturale biscotti frutta	frutta	rotolo di patate e spinaci pesce verdure pane	latte parzialmente scremato + fiocchi di cereali frutta	crema di avena formaggio verdure pane frutta
SABATO	latte parzialmente scremato pane marmellata	frutta	canederli (con formaggio) verdure pane	strudel di mele	minestrina di verdura con cereali polpette di carne verdure pane frutta
DOMENICA	latte parzialmente scremato + fiocchi di cereali frutta	frutta	pasta al forno verdure pane	gelato	pizza verdure frutta

14-18 anni

	COLAZIONE	METÀ MATTINA	PRANZO	MERENDA	CENA
LUNEDÌ	latte parzialmente scremato pane e marmellata	frutta	pasta con ragù vegetale formaggio verdure pane	latte parzialmente scremato biscotti frutta	crema di patate pesce verdure pane frutta
MARTEDÌ	yogurt naturale + fiocchi di cereali frutta	frutta	cereali misti (per esempio orzo, farro, riso) + legumi verdure pane	latte parzialmente scremato dolce casalingo	minestrone di verdura mozzarella verdure pane frutta
MERCOLEDÌ	latte parzialmente scremato biscotti marmellata	frutta	orzotto con verdure pesce verdure pane	yogurt naturale + fiocchi di cereali frutta	risotto legumi verdure pane frutta
GIOVEDÌ	latte parzialmente scremato fette biscottate miele	frutta	polenta carne verdure pane	budino casalingo	pasta e fagioli patate verdure frutta
VENERDÌ	yogurt naturale biscotti frutta	frutta	gnocchi alla romana prosciutto verdure pane	latte parzialmente scremato + fiocchi di cereali frutta	pasta al pomodoro pesce verdure pane frutta
SABATO	latte parzialmente scremato pane e marmellata	frutta	pasta con ragù di carne verdure pane	frullato di frutta con latte parzialmente scremato	minestrone di verdura con farro uovo verdure pane frutta
DOMENICA	latte parzialmente scremato + fiocchi di cereali frutta	frutta	riso allo zafferano carne verdure pane	yogurt naturale biscotti frutta	pizza verdure frutta



ALCUNE RICETTE



Le ricette proposte si rivolgono a un target molto ampio di popolazione: bambini e ragazzi da 1 a 18 anni. Qui di seguito si farà riferimento per le porzioni alla fascia della scuola elementare (6-10 anni). Per le restanti fasce d'età la stessa ricetta può essere rivista facendo riferimento alle porzioni consigliate nel capitolo delle porzioni raccomandate (pag. 59).





INDICE DELLE RICETTE

PRIMI PIATTI

Orzotto aromatico con ortaggi freschi e basilico
Spaghetti integrali con crema di carote e ricotta fresca
Fusilli integrali con cavolfiore
Miglio con zucca e porri
Farro con crema di spinaci
Pasta al radicchio
Cous cous estivo con peperoni e ceci
Minestra di miglio e lenticchie
Minestra di zucca e avena
Minestra di fregoloti
Panada
Pasta e fagioli
Orzetto alla trentina
Brò brusà
Mosa
Strangolapreti
Torta Simona alla trentina
Rotolo di spinaci
Polenta di patate

SECONDI PIATTI

A base di carne

Bocconcini di tacchino con verdure colorate
Pollo alla griglia con salsa di zucca
Polpette di carne

A base di pesce

Filetti di trota al limone
Baci di platessa al pomodoro

A base di legumi

Polpettine di ceci e olive
Polpettine di legumi



PIATTI UNICI

Polpettine di ceci e riso

Canederli

Smacafam leggero

VARIE

Salsa besciamella classica

Besciamella versione leggera

CONTORNI

Giallo-arancione

Zucca al forno

Purè di zucca, carota e patata

Bianco

Insalata di finocchi

Insalata belga e arance

Rosso

Pomodori al rosmarino

Viola

Melanzane alle erbe aromatiche

Verde

Polpettine di zucchine

DOLCI

Dolce di ricotta con savoiardi e fragole

Muffin allo yogurt e frutti di bosco

Crespelle con composta di mela

Budino senza uova

Baicoli (biscotti leggeri)

Panini uvetta

Torta di pane

Strudel alla trentina

Torta di mele leggera



ORZOTTO AROMATICO CON ORTAGGI FRESCHI E BASILICO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 200 g di orzo perlato, 150 g di piselli freschi o surgelati, 100 g di fagiolini, 2 cipollotti o cipolle rosse, 1 manciata di basilico, 4 cucchiaini d'olio, sale.

PREPARAZIONE: pulire i fagiolini e scottarli per circa 5 minuti in un litro e mezzo d'acqua bollente leggermente salata, scolarli e nella stessa acqua scottare anche i piselli per 5 minuti. Tenere da parte il brodo.

Stufare in poco olio o brodo vegetale i cipollotti affettati finemente per circa 3 minuti. Unire l'orzo, lasciarlo ben tostare e poi aggiungere brodo vegetale.

Abbassare la fiamma e proseguire con la cottura dell'orzo per circa 40 minuti, versando man mano il brodo vegetale ottenuto dalla bollitura delle verdure. Il tutto dovrà risultare della consistenza di un risotto.

A cottura quasi ultimata dell'orzo aggiungere i piselli e i fagiolini tagliati a pezzetti. Regolare di sale.

Unire il basilico spezzettato finemente con le mani e mantecare con olio extra vergine di oliva.

Si potrà insaporire il tutto con del grana grattugiato.

Al posto dei fagiolini è possibile variare con zucchine.

SPAGHETTI INTEGRALI CON CREMA DI CAROTE E RICOTTA FRESCA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 300 g di spaghetti integrali, 650 g di carote, 80-100 g di ricotta fresca, 1 scalogno o cipolla, a piacere curry, prezzemolo fresco.

PREPARAZIONE: tagliare le carote a fettine sottili. Far appassire in poco olio o brodo vegetale uno scalogno o una cipolla e a piacere aggiungere un po' di curry. Unirvi le carote. Aggiungere mezzo bicchiere d'acqua tiepida, salare, coprire e lasciar stufare per circa 10 minuti. Nel frattempo cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata.

Con l'aiuto di un frullino a immersione ridurre le carote in una purea omogenea. Condire gli spaghetti con la crema di carote, prezzemolo tritato, ricotta fresca o salata o una spolverata di parmigiano.

FUSILLI INTEGRALI CON CAVOLFIORE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 300 g di fusilli integrali, 600 g di cime di cavolfiore (meglio se di varietà romanesco), 1 cipolla o scalogno, qualche foglia di prezzemolo, mezzo cucchiaino di amido di mais (maizena) o di farina, 2-3 cucchiai d'olio, sale, a piacere aggiungere delle olive tritate.

PREPARAZIONE: tagliare le cime da uno o due cavolfiori, eliminando la parte centrale. Affettare finemente una cipolla o scalogno e sistemarli nella pentola a pressione. Aggiungere due piccoli mestoli d'acqua, le cime di cavolfiore, un pizzico di sale. Chiudere e fare cuocere per circa 10 minuti dopo il fischio. A fine cottura, sistemare il cavolfiore scolato in un ciotola e schiacciarlo con una forchetta. Addensare il fondo di cottura con mezzo cucchiaino di amido di mais o farina e arricchite a piacere con olive tritate. Alla fine, togliere dal fuoco e unire al fondo di cottura la purea di cavolfiore e del prezzemolo fresco tritato e i due cucchiai d'olio.

Lessare la pasta, scolarla e unirla al condimento. È possibile accendere la fiamma e far amalgamare bene tutti gli ingredienti.

È possibile l'utilizzo anche di una pentola tradizionale allungando i tempi di cottura delle cime di cavolfiore a circa 30 minuti.

MIGLIO CON ZUCCA E PORRI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 300 g di miglio, 600 g di zucca, 3 porri, rosmarino tritato, prezzemolo tritato, scorza di limone grattugiata, olio, sale.

PREPARAZIONE: sciacquare ripetutamente il miglio con acqua tiepida e scolarlo. Affettare sottilmente il porro dopo averlo inciso in due per il lungo. Mondare la zucca da buccia e semi e tagliarla a piccoli dadini.

Stufare in una padella i porri con il rosmarino tritato, in poco olio o brodo vegetale per circa 10 minuti a fuoco medio-basso. Aggiungere il miglio e lasciarlo insaporire per alcuni minuti. Unire i dadini di zucca, salare e bagnare con 750 ml di acqua o brodo vegetale.

Coprire e cuocere per circa 20 minuti a fuoco basso, versando altra acqua se serve, per non far asciugare eccessivamente. A fine cottura aggiungere la scorza di limone grattugiata (che può essere sostituita da radice di zenzero fresca grattugiata), il prezzemolo fresco tritato, mescolare e servire.

Si può provare la ricetta sostituendo il miglio con quinoa o boulgur.

FARRO CON CREMA DI SPINACI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 300 g di farro, 1 kg di spinaci, 1 carota, 1 cipolla piccola, 6 foglie di salvia, 1 bicchiere di latte, noce moscata, 25 g di olio extravergine di oliva, grana.

PREPARAZIONE: mettere il farro in acqua fredda (in quantità almeno doppia al volume del farro) insieme a carota, cipolla e salvia tritare molto finemente.

Portare a bollore e far cuocere coperto per 45 minuti. Mettere gli spinaci lavati e poco scolati in una pentola e farli appassire per 3 minuti. Scolare, strizzare, tritare, mettere in padella con olio e far cuocere aggiungendo il latte poco alla volta.

Aggiungere poco sale e spegnere quando il composto risulta cremoso.

Scolare il farro lessato e condirlo con la crema di spinaci e il grana grattugiato.

PASTA AL RADICCHIO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 300 g di pasta, 500 g di radicchio rosso, 20 g di olio extravergine di oliva, 20 g di grana.

PREPARAZIONE: lavare bene il radicchio rosso, affettarlo grossolanamente e farlo appassire in un tegame capace con l'olio e un goccio d'acqua, per circa 10-15 minuti.

Nel frattempo cuocere la pasta, scolarla e versarla nella verdura, farla mantecare e servire spolverizzata di grana grattugiato.

COUS COUS ESTIVO CON PEPERONI E CECI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 200 g di cous cous, 120 g di ceci già cotti, 2 peperoni rossi, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla rossa, 2-3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 bicchieri di brodo vegetale, 1 ciuffo di prezzemolo (o di basilico) tritato, sale.

PREPARAZIONE: affettare molto finemente la cipolla, tritare l'aglio e tagliare a rondelle sottili i peperoni; farli saltare in una padella larga per 5 minuti a calore medio con 1 cucchiaino d'olio o poco brodo vegetale, quindi aggiungere ½ bicchiere di brodo vegetale, coprire e proseguire la cottura.

ra per altri 10-15 minuti. Scoperchiare se i peperoni dovessero risultare troppo acquosi. Poco prima di terminare la cottura, aggiungere i ceci ben scolati e lasciarli insaporire. Dopo averlo tostato leggermente, far rinvenire il cous cous come indicato sulla confezione utilizzando, invece dell'acqua, del brodo vegetale. Una volta pronto, mescolare la semola con una forchetta per sgranare bene i chicchi. Trasferire il cous cous nella padella, mescolare bene, aggiungere un filo di olio, prezzemolo o basilico fresco tritato grossolanamente e servire subito.

MINESTRA DI MIGLIO E LENTICCHIE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 120 g di miglio, 140 g lenticchie decorticate (arancioni), 1 porro, 1 gambo di sedano, alcune foglie di verza, sale, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva.

PREPARAZIONE: risciacquare sotto l'acqua sia le lenticchie che il miglio per eliminare eventuali impurità, tagliare le verdure e stufarle con poco olio o brodo vegetale per alcuni minuti, aggiungere miglio e lenticchie lavati. Unire acqua o brodo vegetale con poco sale e un rametto di rosmarino. Cuocere per 35 minuti, togliere il rosmarino e servire con olio crudo. Si consiglia di dimezzare la dose di secondo, perché il piatto contiene già legumi.

MINESTRA DI ZUCCA E AVENA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 500 g di polpa di zucca, 300 g di porri, 100 g di fiocchi d'avena, 1,5 l di brodo vegetale, 1 mazzetto piccolo di basilico, sale, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato a piacere.

PREPARAZIONE: lavare e affettare sottilmente la parte bianca del porro, tagliare a dadini la zucca e far stufare le verdure con poco olio o brodo vegetale per alcuni minuti. Aggiungere il brodo vegetale e i fiocchi d'avena e portare a ebollizione. Cuocere a fuoco moderato per mezz'ora. Frullare metà della zuppa con il basilico, rimetterla sul fuoco con l'altra e proseguire la cottura per altri 15 minuti.

MINESTRA DI FREGOLOTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 120 g di farina, acqua quanto basta, 600 ml di latte parzialmente scremato, 400 ml di acqua, sale.

PREPARAZIONE: versare la farina in un contenitore o su un piatto, aggiungere a gocce l'acqua, cercando di ridurla con una forchetta in tanti "fregoloti" della grossezza di una nocciola o poco meno. Far cuocere il composto circa 20 minuti nell'acqua e latte. Il piatto così composto, contenendo latte, comporta una dose di secondo ridotta.

PANADA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 160 g di pane, 1 l di acqua, 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, grana.

PREPARAZIONE: tagliare il pane a fette e tostarlo nel forno. Quindi metterlo nell'acqua fredda leggermente salata. Cuocere il tutto per almeno 1 ora a fuoco lento, mescolare energicamente il composto fino a farlo diventare omogeneo. Togliere dal fuoco, aggiungere l'olio e il grana.

PASTA E FAGIOLI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 100 g di fagioli secchi, 160 g di patate, 20 g di sedano, 60 g di carote, 40 g di cipolle, 40 g di pomodori pelati, 80 g di pasta, 4 cucchiaini di grana, 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva.

PREPARAZIONE: mettere a bagno i fagioli almeno otto ore prima. Tagliare la verdura a pezzetti, aggiungere i fagioli e acqua, cuocere il tutto lentamente per almeno due ore, coperto. Passare tutto con il passaverdura, lasciando a parte una piccola quantità di fagioli, quindi aggiungere la pasta. A cottura ultimata aggiungere i fagioli interi, il grana e l'olio a crudo e servire. Si consiglia di abbinare questo primo piatto a un secondo piatto costituito da mezza porzione di ricotta o uovo, perché il piatto contiene già legumi.

ORZETTO ALLA TRENTINA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 800 g di un misto delle seguenti verdure: carota, porro, zucchini, patate, sedano, prezzemolo, 80 g di orzo perlato, 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, 4 cucchiaini di grana.



PREPARAZIONE: tagliare tutte le verdure a dadini e far bollire in pentola a pressione per mezz'ora (in padella a fuoco basso per 2 ore circa). Aggiungere a fine cottura olio e grana. Possono essere aggiunti a piacere fagioli freschi.

BRÒ BRUSÀ

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 120 g di farina bianca, 1,2 l di acqua, 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, 4 cucchiaini di grana.

PREPARAZIONE: abbrustolire la farina bianca in forno fino a quando non assume un colore dorato, rimestando frequentemente. Versare lentamente l'acqua fredda, mescolando il composto e farlo bollire fino a quando non assumerà un aspetto un po' denso e asciutto. Aggiungere l'olio e il grana.

MOSA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 120 g di farina gialla, 600 ml di latte parzialmente scremato, 600 ml di acqua, 10 g di burro, 4 cucchiaini di grana.

PREPARAZIONE: far bollire l'acqua e il latte, versare a pioggia la farina e il sale, lasciar cuocere per almeno mezz'ora a fuoco lento. Al termine il composto avrà un aspetto semidenso. Aggiungere il burro e il grana; il piatto così composto, contenendo latte, richiede una dose ridotta di secondo.

STRANGOLAPRETI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 400 g di spinaci, 200 g di pane raffermo, 1 uovo intero, 2 cucchiari di farina bianca, pane grattugiato.

PREPARAZIONE: lessare gli spinaci in poca acqua salata, strizzarli e passarli con il passaverdura. Nel frattempo mettere a bagno nel latte o nel brodo vegetale il pane, che a sua volta deve essere passato nel passaverdura dopo essere stato ben strizzato. Aggiungere al pane gli spinaci, l'uovo, la farina e mescolare accuratamente. Se il composto dovesse risultare troppo molle, aggiungere del pane grattato. Preparare degli gnocchetti e cuocerli in acqua salata bollente.

Condire con sugo di pomodoro e grana.

TORTA SIMONA ALLA TRENTINA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 2 uova intere, 125 g di farina bianca, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, sale.

PREPARAZIONE: mescolare le uova con la farina e diluire il composto a poco a poco con il latte freddo sbattendo bene e aggiungendo il sale necessario. Versare l'impasto così preparato in una teglia appena unta di olio (oppure utilizzare la carta forno), mettere nel forno caldo fino a raggiungere un bel colore dorato. Questa torta, che deve risultare tutta irregolare (a bolle) si gusta con salsa di pomodoro o con insalata.

Volendola utilizzare come dolce, spolverizzarla di zucchero oppure aggiungere all'impasto poco zucchero e fettine di mela o pera.

ROTOLO DI SPINACI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 600 g di patate bianche, 120 g di farina bianca, 400 g di spinaci, 1 uovo intero, un pizzico di sale, salsa di pomodoro (o 10 g di burro), 20 g di grana.

PREPARAZIONE: lessare le patate e passarle con lo schiacciapatate ancora calde. Incorporare la farina, l'uovo e il sale; impastare il tutto uniformemente e a lungo. Nel frattempo lessare gli spinaci, strizzarli, tritarli e farli insaporire con un po' di olio. Stendere su un canovaccio pulito la pasta di patate in modo uniforme di altezza di circa 1 cm. Disporre su tutta la superficie gli spinaci e infine, aiutandosi con il canovaccio, arrotolare la pasta su sé stessa. Chiudere i lembi del canovaccio con del filo bianco e mettere tutto in acqua bollente per almeno 20 minuti.

Quando il rolo è cotto, tagliarlo a fette di circa 2 cm che verranno disposte su un piatto da portata e cosparse di grana grattugiato e salsa di pomodoro.

POLENTA DI PATATE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 800 g di patate, 25 g circa di farina gialla, 25 g circa di farina di grano saraceno, 1 bicchiere scarso di acqua.

PREPARAZIONE: fare cuocere le patate al vapore, quando sono ancora tiepide passarle allo schiacciapatate. Riporre l'impasto nel paiolo e aggiungere

la farina gialla e la farina di grano saraceno, successivamente l'acqua. Mettere a fuoco veloce e in seguito abbassare al fiamma, badando di mescolare con una certa continuità. Servire sul tagliere della polenta accompagnata da formaggio o carne.





SECONDI PIATTI

A base di carne

BOCCONCINI DI TACCHINO CON VERDURE COLORATE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 300 g di fesa di tacchino, 80 g di taccole o fagiolini, 4 cipollotti piccoli, 4 carote novelle, 4 pomodori pelati o freschi, timo, rosmarino, 1 foglia d'alloro, 100 ml di brodo vegetale, 1-2 cucchiaini di farina di riso o di frumento 00, 1-2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale.

PREPARAZIONE: in una pentola con un cucchiaino d'olio aggiungere la carne tagliata a cubetti e leggermente infarinata. Lasciarla scottare a fiamma media, mescolando per qualche minuto.

Unire poi i pomodori pelati, salare, versare il brodo vegetale e gli aromi (timo, rosmarino, alloro).

Proseguire la cottura a fiamma bassa e a pentola coperta per circa 20 minuti.

Aggiungere le carote novelle e i cipollotti divisi a metà. Coprire e cuocere per altri 30 minuti.

Cuocere le taccole o fagiolini a vapore e unirle alla carne poco prima della fine della cottura.

Aggiungere a crudo olio extra vergine di oliva.

Il tacchino può essere sostituito da altra carne bianca (per esempio petto di pollo o coniglio).

POLLO ALLA GRIGLIA CON SALSA DI ZUCCA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 300 g petti di pollo, un pezzo di zucca da circa 300 g, una carota piccola, una cipolla bianca piccola, una costa di sedano, olio extra vergine di oliva, sale.

PREPARAZIONE: tritare finemente la carota, il sedano e la cipolla. Sbucciare la zucca, mondandola dei semi, sciacquarla e tagliarla a dadini.

Battere bene con un batticarne i petti di pollo.

Stufare con poco olio o brodo vegetale il trito di verdure per circa 10 minuti.

Aggiungere quindi la zucca, salare, coprire e proseguire la cottura per 20 mi-



nuti circa, bagnando se necessario con poca acqua o brodo vegetale. Quando è cotto frullare il tutto in modo da ottenere una crema omogenea. Grigliare i petti di pollo, salarli e disporli nei piatti. Spalmarli con la crema di zucca e decorare a piacere con scaglie di mandorle.

POLPETTE DI CARNE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 300 g carne (a scelta), 2 patate piuttosto piccole, olio extravergine di oliva, sale, succo di limone.

PREPARAZIONE: unire alla carne macinata le patate cotte al vapore, sbucciate e passate allo schiacciapatate, aggiungere poco sale. Fare delle polpettine, da cuocere in forno, su una teglia leggermente unta di olio extravergine di oliva o su carta forno per circa mezz'ora a 200° C. Condire con l'olio a crudo e aggiungere un po' di limone.

A base di pesce

FILETTI DI TROTA AL LIMONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 320 g di trota, 75 g di lattuga, 1/2 limone, 1/2 spicchio d'aglio (facoltativo), 2-3 rametti di timo fresco, olio, sale.

PREPARAZIONE: in una pentola antiaderente con un filo di olio far scottare i filetti di trota con uno spicchio d'aglio (facoltativo), il timo e la scorza del limone tagliata a striscioline, poco sale.

Cuocere per circa 5 minuti, sfumare con brodo vegetale e lasciar cuocere per altri 5 minuti. Sistemare la lattuga sul piatto su cui poggerà il filetto di trota. Al posto della trota si potrà utilizzare con lo stesso metodo il dentice in filetti o tranci, prolungando un po' la cottura.

BACI DI PLATESSA AL POMODORO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 320 g di platessa pulita, pane grattato, 1-2 uova, olio extravergine di oliva, sale, prezzemolo.

PREPARAZIONE: cuocere al vapore per circa 20 minuti, oppure lessare la platessa in acqua poco salata per 10 minuti, quindi tritarla, aggiungere uova, prezzemolo, un cucchiaino di olio e poco sale.

Aggiungere pane grattato quanto basta per rendere l'impasto né troppo duro né troppo morbido per poter passare attraverso il sacchetto per decorare (sac a poche) e fare delle piccole roselline su una placca da forno. Infornare con della salsa di pomodoro e poco origano a 150° C per 10 minuti.

A base di legumi

POLPETTINE DI CECI E OLIVE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 450 g di ceci già lessati, 80 g di olive nere, 150 g di mollica di pane, 2-3 porri, brodo vegetale, olio extra vergine di oliva, origano, sale.

PREPARAZIONE: mondare i porri, dividerli a metà per il lungo e affettarli finemente. Farli appassire in poco olio e brodo vegetale per circa 25 minuti.

Snocciolare le olive, tritarle grossolanamente e mescolarle con la mollica di pane spezzettata. Aggiungere i ceci ai porri cotti e lasciarli insaporire per 5 minuti. Frullare poi i ceci con i porri, le olive e la mollica, in modo da ottenere un composto omogeneo, abbastanza sodo per preparare le polpettine. Se dovesse risultare troppo morbido aggiungere della mollica di pane, se risultasse troppo denso allungare con qualche cucchiata di brodo vegetale o acqua.

Formare delle polpettine e finire la cottura con doratura in forno per 10-15 minuti a 120-150° C.

È possibile accompagnare le polpettine con purea di carota o di sedano rapa o di patata.

POLPETTINE DI LEGUMI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 160 g di legumi secchi, 1 uovo, 1 carotina, 1 gambo di sedano, 2-3 patate, formaggio grattato.

PREPARAZIONE: mettere a bagno i legumi per almeno 10-12 ore.

Dopo averli lavati, metterli in pentola con la carota, il gambo di sedano e le patate.

Riempire d'acqua, salare, aggiungere un po' di olio di oliva e lessare.

Una volta lessati, passarli al passaverdura, aggiungere il pane grattato, l'uovo, il formaggio grattato e poco sale. Formare delle polpettine. Quando sono fredde metterle in una placca, aggiungere della salsa di pomodoro e cuocere in forno per circa 15 minuti a 180° C.



PIATTI UNICI

POLPETTINE DI CECI E RISO

INGREDIENTI PIATTO UNICO PER 4 PERSONE: 160 g di riso per minestre, un mazzetto di maggiorana fresca, 12 cucchiaini di ceci lessati, 4 cucchiaini di ricotta, 8 pomodori perini medi, olio extravergine di oliva, sale

PREPARAZIONE: lessare il riso al dente.

Nel frattempo lavare, asciugare e sfogliare la maggiorana.

Schiacciare i ceci lessati con una forchetta (per i bambini più piccoli passarli al passaverdura) e mescolarli con la ricotta.

Lavare i pomodori, dividerli a metà eliminando i semi e tagliare la polpa in piccoli dadini.

Rivestire una teglia con carta da forno.

Scolare il riso, intiepidirlo, unirlo ai ceci, alla maggiorana e ai pomodori. Amalgamare il tutto e aggiungere poco sale.

Formare delle piccole polpettine leggermente schiacciate e adagiarle nella teglia su carta da forno. Cuocere in forno a 190° C per 10-15 minuti.

CANEDERLI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 250 g di pane raffermo, 1 uovo intero, 120 g di prosciutto magro, prezzemolo, 1 cucchiaio di grana, farina bianca, latte parzialmente scremato o brodo vegetale per l'ammollo del pane, brodo vegetale per la cottura

PREPARAZIONE: mettere a bagno nel latte o nel brodo vegetale il pane tagliato a dadini, aggiungere l'uovo e il prosciutto sempre tagliato a dadini, il prezzemolo e la farina bianca necessaria per arrivare a una giusta consistenza per formare dei grossi gnocchi (se il composto dovesse risultare troppo molle aggiungere del pane grattato).

Lessare in brodo vegetale per circa mezz'ora. Si possono consumare asciutti, conditi con sugo di pomodoro o burro appena sciolto e grana, oppure nel loro brodo. È un buon piatto unico, accompagnato da una porzione abbondante di verdura ed eventualmente da una di frutta.

SMACAFAM LEGGERO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 2 uova intere, 100 g di prosciutto cotto sgrassato, 125 g di farina bianca, 200 ml di latte parzialmente scremato, olio extravergine di oliva (per la teglia), prezzemolo.

PREPARAZIONE: sbattere le uova e aggiungere della farina bianca fino a ottenere un impasto abbastanza duro e liscio. Aggiungere del latte fino a ottenere un impasto simile a quello delle crêpes (le quantità sopra indicate di latte e farina potrebbero un po' modificarsi a seconda della grandezza delle uova). Aggiungere il prosciutto tritato e il prezzemolo. Versare il composto in una teglia antiaderente unta con poco olio e infornare a 180° C per circa 20 minuti.



VARIE

SALSA BESCIAPELLA CLASSICA

INGREDIENTI: 500 ml di latte fresco parzialmente scremato, 40 g di burro (oppure olio di arachide), 35 g farina bianca, foglia di alloro, noce moscata, sale.

PREPARAZIONE: far scaldare bene il latte fino quasi a farlo bollire. Nel frattempo sciogliere il burro senza farlo cuocere (o l'olio di arachide), levare momentaneamente dal fuoco e aggiungere la farina stemperandola bene con l'aiuto di una frusta e facendo attenzione che non abbia grumi. Rimettere sul fuoco aggiungendo la foglia di alloro e un pizzico di noce moscata e lasciare cuocere a fuoco moderato per un paio di minuti, quindi versare il latte ben caldo mescolando energicamente sempre con l'uso della frusta. Farla bollire a fuoco moderato per circa cinque minuti, aggiustandola di sapore con un pizzico di sale.

La quantità sopra descritta è sufficiente per preparare circa 5/6 porzioni di paste pasticciate o per far gratinare circa 15/20 porzioni di verdura o altro.

BESCIAPELLA VERSIONE LEGGERA

INGREDIENTI: 500 ml di latte parzialmente scremato, 30 g di amido di mais o farina 00, sale, noce moscata, prezzemolo (a piacere).

PREPARAZIONE: stemperare in un pentolino l'amido nel latte e portare dolcemente a bollore. Continuare a mescolare con un cucchiaino di legno, a fuoco minimo, fino a che la salsa non si addensa. Proseguire per circa 15 minuti. Regolare di sale.

Sostituzioni possibili:

- 500 ml di brodo vegetale al posto del latte
- latte di soia al posto del latte vaccino



GIALLO-ARANCIONE

ZUCCA AL FORNO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: zucca circa $\frac{1}{2}$ kg (pulita), 20 g di olio extravergine di oliva.

PREPARAZIONE: lavare, sbucciare la zucca, togliere i semi. La polpa dovrà pesare circa 500 g. Tagliarla a dadini, condirla con circa 3 cucchiaini di olio. Nel frattempo riscaldare il forno a 180°C , versare la zucca in una pirofila, rivestita di carta forno, e cuocere per 20 minuti circa, finché risulti tenera. Aggiustare di sale e servire.

PURÈ DI ZUCCA, CAROTA E PATATA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 200 g di carote, 200 g di zucca e 200 g di patate, 100 ml circa di latte parzialmente scremato (secondo la consistenza delle verdure), 10 g di burro, 10 g di grana grattugiato.

PREPARAZIONE: lavare la verdura e le patate, sbucciare le patate e la zucca, alla quale si toglieranno i semi, raschiare le carote, tagliare tutto a dadini e cuocere al vapore per 20-30 minuti.

Scolare il tutto e, ancora caldo, passarlo al passaverdura, direttamente in una casseruola. Unire il burro e mescolare energicamente con un cucchiaino di legno, quindi unire il latte caldo e il grana, quanto basta per raggiungere la consistenza desiderata. Regolare di sale e servire.

BIANCO

INSALATA DI FINOCCHI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 400 g circa di finocchi, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini di limone spremuto, 25 g di grana o parmigiano tagliato sottilissimo.

PREPARAZIONE: lavare bene i finocchi, conservando parte delle foglioline verdi.

Affettarli sottili, condirli con olio e limone, aggiungere alcune scaglie di grana sottilissime, in ultimo aggiungere le foglioline del finocchio.

INSALATA BELGA E ARANCE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 4 cespi di insalata belga, 2-3 arance, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, limone.

PREPARAZIONE: lavare bene l'insalata belga, affettarla con uno spessore di circa mezzo centimetro, lavare le arance, togliere la buccia e affettarle abbastanza sottili. Aggiungere all'insalata e condire con olio e limone.

Variante: si possono usare, al posto dell'insalata, i finocchi.

ROSSO

POMODORI AL ROSMARINO

INGREDIENTI: pomodori rotondi, aglio e rosmarino, olio extravergine di oliva, sale.

PREPARAZIONE: pulire e tagliare obliquamente i pomodori (1 a persona, a seconda della grandezza del prodotto e dell'età del bambino).

Disporli in un tegame, cospargere ogni pomodoro con un po' di rosmarino, una piccolissima fettina di aglio e poco olio e sale.

Cuocere a fuoco lento in tegame, oppure in forno, per circa 30 minuti.

VIOLA

MELANZANE ALLE ERBE AROMATICHE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 2 melanzane, 2 pomodori, prezzemolo tritato, origano, basilico fresco, 3-4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale.

PREPARAZIONE: lavare le melanzane e tagliarle a metà longitudinalmente. Servendosi di un coltello, fare dei profondi tagli sulla polpa, ma senza intaccare la parte esterna. Disporre le melanzane in una teglia coperta di carta da forno e preparare un'emulsione mescolando l'olio, il sale, il trito di prezzemolo, l'origano e il basilico.

Cospargere questa salsina sopra le melanzane. Tagliare i pomodori a fettine e disporli sopra le melanzane. Salare e far cuocere in forno caldo a 160° C per circa un'ora.

VERDE

POLPETTINE DI ZUCCHINE

INGREDIENTI: zucchine, pane grattugiato, grana, basilico.

PREPARAZIONE: lavare le zucchine, lessarle al vapore, frullarle nel frullatore, aggiungere pane grattugiato, un cucchiaino di grana e un pizzico di sale, nonché del basilico tritato. Formare delle polpettine e disporle su una teglia ricoperta di carta forno, con un filo di olio extravergine di oliva. Infornare per 15 minuti a 180° C.

Varianti: le polpettine vengono gustose anche usando piselli o carote.



DOLCI



DOLCE DI RICOTTA CON SAVOIARDI E FRAGOLE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 180 g di ricotta magra fresca, 80 g di yogurt greco magro, 80 g di savoiardi, 2 cucchiaini di miele (acacia o altro miele vergine integrale liquido), 1 cucchiaino di cioccolato fondente grattugiato, il succo di un'arancia, cannella in polvere.

Per la salsa: 150 g di fragole, foglie di menta fresca.

PREPARAZIONE: lavorare in una ciotola la ricotta con lo yogurt, il miele e una presa di cannella finché risulta soffice, aggiungere le scaglie di cioccolato. Immergere i savoiardi nel succo d'arancia e disporre un primo strato in un contenitore circa 15x10 cm. Proseguire con uno strato di crema, uno strato di savoiardi. Concludere con lo strato di crema di ricotta.

Raffreddare il dolce in frigorifero per almeno 4-5 ore.

Frullare le fragole in una salsa da accompagnare al dolce.

MUFFIN ALLO YOGURT E FRUTTI DI BOSCO

INGREDIENTI: 80 g di yogurt, 70 g di olio di arachide, 250 g di farina 00, 120 g di zucchero, 100 g circa di latte parzialmente scremato, 2 tuorli, 1 bustina di lievito, vaniglia, sale.

PREPARAZIONE: unire piano piano tutti gli ingredienti partendo dallo yogurt, l'olio e lo zucchero. Poi aggiungere tutti i restanti ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo ed elastico. Distribuire l'impasto in stampini, distribuire sopra l'impasto 100 g di mirtilli o misto bosco. Cuocere in forno per 30 minuti a 180° C.

CREPPELLE CON COMPOSTA DI MELA

INGREDIENTI PER 6 CREPPELLE: 50 g di farina di frumento integrale biologica, 150 ml di latte parzialmente scremato, 1 uovo, 1 cucchiaino di zucchero. Per il ripieno: 4 mele renette piccole, 30 g di uvetta, 30 g di pinoli, 10 g di burro, cannella in polvere.

PREPARAZIONE: preparare la pastella per le crespelle, mescolando in una terrina la farina e l'uovo, incorporare per ultimo il latte un poco alla volta, facendo attenzione che non si formino grumi. Lasciare riposare per 20 minuti. Sbucciare le mele, tagliarle a dadini e mescolarle all'uvetta. Unire una presa

di cannella e far cuocere il composto per circa 10 minuti con l'aggiunta di qualche cucchiaino d'acqua. La frutta deve ammorbidirsi senza però disfarsi. Far raddensare il fondo di cottura se rimane troppo liquido. Unire i pinoli, mescolare con cura. Far riposare o a piacere tenere tiepido il ripieno. Scaldare una padella dal fondo pesante, ungerla con olio e cuocervi una a una 6 crespelle in modo che restino leggermente dorate. Servire le crespelle ancora calde con il ripieno preparato in precedenza e a piacere con yogurt naturale.

BUDINO SENZA UOVA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 500 ml di latte parzialmente scremato, 40 g di fecola o maizena, 40 g di zucchero, 1 stecca di vaniglia.

PREPARAZIONE: far bollire 450 ml latte con aggiunta di una piccola stecca di vaniglia.

A parte far sciogliere l'amido e lo zucchero in 50 ml di latte, aggiungere quindi il rimanente latte bollito e mescolare bene il tutto.

Rimettere sul fuoco e cuocere a fuoco lento sempre mescolando per tre minuti dopo che avrà ripreso il bollore.

Versare nelle formine e lasciare in frigo almeno per 2 ore prima di servire.

Varianti: si può proporre con aggiunta di marmellata calda o con frutti di bosco caldi.

Nella variante al cacao, procedere nel medesimo modo, sostituendo 10 g di amido con 10 g di cacao amaro.

Nella variante al caffè d'orzo, aggiungere 1 cucchiaino di orzo solubile.

“BAICOLI”(BISCOTTI LEGGERI)

Per suddividere la dose ottenuta, attenersi alle porzioni raccomandate secondo le fasce d'età.

INGREDIENTI: 400 g di farina 00, 50 g di burro, 50 g di zucchero, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 15 g di lievito di birra.

PREPARAZIONE: mettere sulla spianatoia 50 g di farina a fontana.

Versare al centro il lievito diluito con poco latte tiepido e impastare in modo da ottenere un composto solido.

Formare una palla. Inciderci sopra una croce, coprire con un panno pulito e far lievitare in luogo tiepido per mezz'ora.

Versare sulla spianatoia il resto della farina, aggiungere il burro fuso, un pizzico di sale e da ultimo la pasta lievitata.

Lavorare con cura l'impasto e unire un poco alla volta del latte tiepido fino a ottenere una pasta della consistenza di quella del pane.

Dividere l'impasto in otto parti. Arrotolarle e formare dei cilindri lunghi circa 4 cm.

Disporli, distanti uno dall'altro, sulla piastra coperta con carta da forno. Coprire con un canovaccio e farli lievitare per 1 ora.

Metterli nel forno preriscaldato a 180° C e lasciare cuocere per 15 minuti.

Togliere dal forno e far raffreddare, a temperatura ambiente, per 24 ore.

Trascorso questo tempo tagliare a fette sottili e oblique i cilindri di pasta.

Disporre su una piastra calda e infornare ancora per qualche minuto.

PANINI ALL'UVETTA

INGREDIENTI PER 16 PANINI: 2 cucchiaini di uvetta, 350 g farina 00, 125 g fiocchi d'avena, 40 g lievito birra, 300 ml latte parzialmente scremato tiepido, 1 cucchiaino di miele fluido, 1 pizzico di sale, 2 cucchiaini di olio di arachidi o extravergine di oliva, 1 tuorlo d'uovo e 1 cucchiaino di latte per pennellare la superficie.

PREPARAZIONE: far ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida. Intanto sciogliere il lievito in un po' d'acqua tiepida, aggiungerlo alla farina e ai fiocchi d'avena, unire il latte tiepido e far lievitare a temperatura ambiente, coperto, per circa un'ora.

Aggiungere quindi il miele, il sale e l'olio e, se l'impasto è troppo duro, un goccio di latte. Mescolare con cura l'impasto che deve risultare omogeneo e piuttosto denso. In ultimo aggiungere l'uvetta.

Lasciare lievitare ancora, coperto, fintanto che la pasta raddoppia il suo volume.

Mettere l'impasto su un piano di lavoro, formare un rotolo e tagliarlo in 16 pezzi. Disporli sulla teglia, ricoperta da carta forno, quindi coprirli con uno strofinaccio e lasciarli riposare ancora 10 minuti. Intanto preriscaldare il forno a 230° C.

Sbattere il tuorlo con un po' di latte e pennellare la superficie dei panini.

Infornarli inserendo nel forno anche un tegame con acqua bollente per evitare che si secchino troppo. Lasciar cuocere per 20-25 minuti, controllandone la cottura.

TORTA DI PANE

INGREDIENTI: 2-3 panini raffermi tagliati a dadini, 2 uova, ½ litro di latte parzialmente scremato, 3 cucchiaini di zucchero, 3 cucchiaini di uvetta ammollata in acqua tiepida.

PREPARAZIONE: foderare la teglia con carta da forno e disporvi il pane tagliato a dadini e l'uvetta.

Preparare un impasto piuttosto liquido con il latte, le uova e lo zucchero. Versare questo impasto sul pane, infornare a 180° C per circa mezz'ora.

STRUDEL ALLA TRENTINA

INGREDIENTI: 250 g di farina bianca, 4 cucchiaini di acqua o latte parzialmente scremato, una noce di burro, 4 mele medie, uva passa, pinoli, gherigli di noce tritati, pane grattato, cannella.

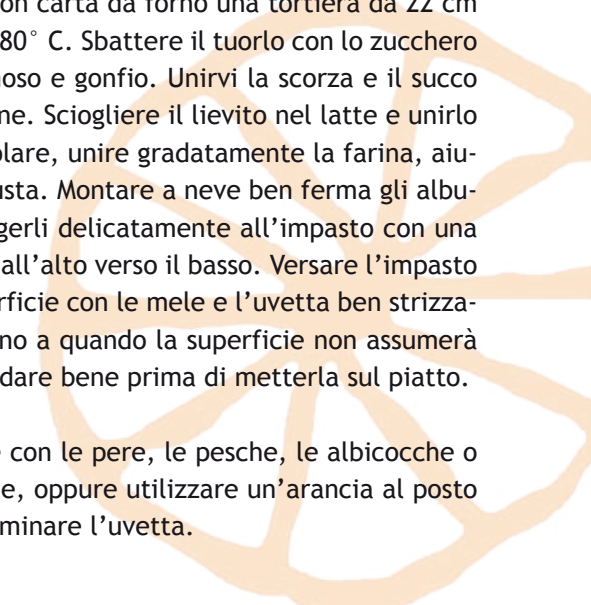
PREPARAZIONE: formare un impasto omogeneo con la farina, acqua o latte tiepido e il burro aggiungendo un pizzico di sale. Lavorare con le mani tutto l'impasto. Lasciare a riposare coperto con un tovagliolo. Nel frattempo preparare il ripieno con le mele sbucciate e affettate, uva passa, pinoli, le noci e un poco di zucchero. Tirare la pasta molto sottile con un matterello, quindi spolverizzarla con il pane grattato e cannella (facoltativa), aggiungere il ripieno di frutta e arrotolarvi intorno la pasta e formare un "grosso salsiccone". Prima di infornare, spennellare la pasta con tuorlo d'uovo e infornare per ¾ d'ora circa.

TORTA DI MELE LEGGERA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE: 2 mele gialle, 100 g di farina 00, 50 g di zucchero di canna, 1 uovo e 1 albume, 2 cucchiaini di uvetta, 100 ml di latte parzialmente scremato, 1 cucchiaino di lievito, 1 limone biologico, cannella, sale.

PREPARAZIONE: mettere l'uvetta in acqua tiepida per farla rinvenire, sbucciare e affettare le mele, spruzzarle con un po' di limone per non farle





annerire e cospargerle con la cannella. Ricavare 1 cucchiaino di scorza grattugiata dal limone. Foderare con carta da forno una tortiera da 22 cm di diametro. Accendere il forno a 180° C. Sbattere il tuorlo con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso e gonfio. Unirvi la scorza e il succo restante del limone; mescolare bene. Sciogliere il lievito nel latte e unirlo al composto. Continuando a mescolare, unire gradatamente la farina, aiutandosi eventualmente con una frusta. Montare a neve ben ferma gli albumi con un pizzico di sale e aggiungerli delicatamente all'impasto con una spatola di legno e con movimenti dall'alto verso il basso. Versare l'impasto nella tortiera e cospargere la superficie con le mele e l'uvetta ben strizzata. Infornare per 30-35 minuti o fino a quando la superficie non assumerà un bel colore dorato. Farla raffreddare bene prima di metterla sul piatto.

Nota: si possono sostituire le mele con le pere, le pesche, le albicocche o le ciliegie, a seconda della stagione, oppure utilizzare un'arancia al posto del limone. Con la frutta estiva eliminare l'uvetta.

Si ringraziano i cuochi degli asili nido di Trento per le ricette sperimentate e gentilmente fornite.

Il documento si può scaricare dal sito dell'APSS: www.apss.tn.it







NOTE

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



Azienda provinciale per i servizi sanitari

©Copyright 2009

Tutti i diritti riservati, riproduzione consentita
con citazione obbligatoria della fonte

Testi a cura del Servizio educazione alla salute
Coordinamento editoriale dell'Ufficio stampa
e del Servizio rapporti con il pubblico

Progetto grafico dello Studio Bi Quattro

Azienda provinciale per i servizi sanitari
Via Degasperi 79, 38100 Trento
www.apss.tn.it

Finito di stampare nel mese di febbraio 2009



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento*