

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ravenna

Dipartimento di Sanità Pubblica
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Dipartimento Cure Primarie
Unità Operativa Pediatria di Comunità

L'alimentazionea casa

**Alcuni consigli per preparare a casa piatti
sani recuperando gusto e corretti stili di vita**

A cura di:

U. O. SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE (SIAN)

Dr.ssa Gabriella Paganelli - Dietista
Dr.ssa Roberta Santilli

U. O. PEDIATRIA DI COMUNITA'

Mara Federici - Dietista

Alla realizzazione hanno contribuito:

Dr.ssa Valeria Contarini – Direttore U. O. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dr.ssa Giuliana Monti – Responsabile U. O. Pediatria di Comunità
Dr.ssa Mirella Guerra – Medico Pediatra

Elaborazione grafica:

Dr.ssa Roberta Santilli

Ravenna, Gennaio 2013

SITOGRAFIA

www.alimentazionebambini.e-coop.it

www.celiachia.it

www.lineaclubmonterotondo.it

www.blogmamma.it

www.albanesi.it

www.gourmetitalia.org

www.cuorebio.it

www.ricettefantasia.myblog.it

www.buttalapasta.it

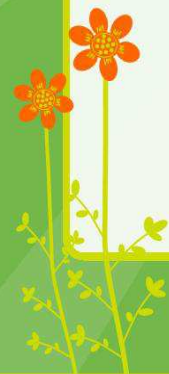
www.mammegiardinicavour.blogspot.com

www.pianetamamma.it

www.tempodicottura.it

www.blogbiologico.it

www.controcampus.it



BIBLIOGRAFIA

“Linee Guida per una Sana Alimentazione italiana” a cura dell’Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (I.N.R.A.N.) versione 2003.

“Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione scolastica” del Ministero della Salute – aprile 2010.

“Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia Romagna” a cura del Gruppo di coordinamento regionale per la Nutrizione, pubblicato nella Collana Contributi, volume n. 56, edito dalla Regione Emilia Romagna 2009.

L.A.R.N. “Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana” a cura della Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.) versione 1966.

“Chi Mangia Insieme, Cresce Bene”. Servizio di Ristorazione per la Scuola. Forest Ristorazione scolastica a Forlì. Comune di Forlì.

Il Pappatutto, una sana alimentazione a cominciare dall’infanzia, 65 ricette per bambini e adulti. Comune di Cesena, Servizio materno infantile Usl n. 39 Cesena. Ed. 1989

“Crescere bene dallo svezzamento all’adolescenza”. Manuale dedicato ai genitori. Educazione Nutrizionale Grana Padano. OSC Media Scientific Publishing 2010.

“Celiachia e alimentazione senza glutine, guida pratica per operatori del settore alimentare”. Regione Emilia-Romagna, Servizio Sanitario Regionale Emilia-Romagna, AIC Associazione Italiana celiachia. Dicembre 2011.

“Celiachia e dieta mediterranea senza glutine”. Letizia Saturni, Gianna Ferretti. Il Pensiero Scientifico Editore, 2011.

“Sono CELIACO, non malato!” Una guida amica per adulti e bambini intolleranti al glutine. Raffaella Oppimitti, Gianfranco Trapani. Red Edizioni 2009.

“Prontuario per aiutare i ragazzi a crescere sani avendo un buon rapporto col cibo.” Laura Mazzotti

INDICE

PRESENTAZIONE.....	pag. 4
LA PIRAMIDE ALIMENTARE.....	pag. 8
GRAMMATURE DI RIFERIMENTO	pag. 16
LA GIORNATA ALIMENTARE.....	pag. 22
LA STAGIONALITA’ DEGLI ALIMENTI.....	pag. 31
ALLERGIE E INTOLLERANZE: DIETE SPECIALI.....	pag. 35
LA CELIACHIA.....	pag. 37
RICETTE SENZA GLUTINE	pag. 46
L’ALLERGIA ALL’UOVO.....	pag. 54
RICETTE SENZA UOVO.....	pag. 56
L’ALLERGIA AL LATTE E L’INTOLLERANZA AL LATTOSIO.....	pag. 62
RICETTE SENZA LATTE.....	pag. 64
RICETTARIO.....	pag. 68
BIBLIOGRAFIA.....	pag. 90
SITOGRAFIA.....	pag. 91

PRESENTAZIONE

Questo opuscolo è rivolto ai genitori dei bambini che frequentano i nidi, le scuole dell'infanzia, la scuola primaria; leggerlo non risolverà tutti i dubbi, ma aiuterà ad affrontare più serenamente i problemi quotidiani dell'alimentazione dei figli, inoltre può rappresentare una base comune di comportamenti che ambedue i genitori devono conoscere e soprattutto condividere.

L'obiettivo è quello di fornire ai genitori uno strumento di consultazione che permetta di realizzare anche a casa un'alimentazione corretta, costruire insieme abitudini alimentari più sane ed equilibrate e valorizzare gli aspetti educativi del rapporto con il cibo e con l'ambiente. La scuola gioca un ruolo importante in questo campo (anche se difficile, rispetto alle suggestioni delle mode e della pubblicità), ma è indispensabile che possa contare su una nuova sensibilità, più attenta alla qualità della vita da parte della famiglia.

L'informazione relativa alla dieta del bambino dovrebbe essere considerata un'occasione privilegiata per educare a un'alimentazione corretta tutta la famiglia: *se i genitori imparano a mangiare bene, il bambino li imiterà.*

L'insegnamento delle regole per una corretta alimentazione è in gran parte compito dei genitori e questo ambito educativo necessita di **convinzione, conoscenza ed applicazione** quotidiana. Ciò porterà anche ad una maggiore continuità tra esperienza scolastica e familiare dei bambini.

Parlare di alimentazione infantile significa parlare di un fenomeno

TORTA ALLO YOGURT

Ingredienti:

n.2 yogurt
g. 400 di farina
g. 250 di zucchero
n.4 uova
100 dl di olio di semi (monoseme)
1 bustina di lievito chimico

Procedimento: impastare le uova con lo zucchero, aggiungere l'olio di semi, lo yogurt, la farina e il lievito. Cuocere in forno moderato per 40 minuti. E' possibile fare il dolce anche in monoporzione, negli stampi per muffins, in questo caso cuocere per 10-15 minuti.

CIAMBELLONE ALL'ARANCIA / LIMONE

Ingredienti:

g. 350 di farina

g. 200 di zucchero

n. 3 uova

1 bicchiere di latte

1 bicchiere di olio extra vergine di oliva/olio monoseme

1 scorza d'arancia/limone grattugiati (non trattati)

1 bustina di lievito

Procedimento: impastare le uova con lo zucchero, aggiungere la farina, il latte, quando il composto è ben amalgamato unire l'olio e un po' di scorza d'arancia/limone ed il lievito. Infornare a 170° per 50 minuti. Cuocere in uno stampo rotondo da ciambellone. Una volta sfornato, lasciarlo raffreddare ed in seguito tagliarlo a fettine.

CIAMBELLA

Ingredienti:

g. 450 di farina

g. 250 di zucchero

n. 3 uova

g. 120 di burro/olio monoseme

Latte scremato q.b.

n. 1 bustina di lievito chimico

scorza di limone (non trattato) q.b.

Procedimento: impastare le uova con lo zucchero, aggiungere la farina, qualche cucchiaino di latte, il burro/olio monoseme, quando il composto è ben amalgamato unire il lievito chimico e la scorza di limone. Mescolare delicatamente ed infornare a 180° per 30 min.

estremamente complesso che va oltre il significato prettamente nutrizionale.

Il cibo non è mai solo nutrimento, infatti oltre a rappresentare/essere la risposta naturale ad un bisogno fisiologico del corpo: la "fame", è anche ricerca di piacere e gratificazione; è gusto, emozione e comunicazione.

E' proprio l'alimentazione a fornire al bambino l'occasione per le sue prime esperienze: attraverso l'alimentazione conosce il sapore dei cibi, il loro odore, impara a riconoscerli, prende pratica con nuovi movimenti finalizzati al nutrimento, infine impara ad interagire con il prossimo e prima di tutto con la madre.

Solo un'alimentazione varia, in un clima piacevole e sereno può garantire sia la crescita ottimale che l'instaurarsi di un buon rapporto con il cibo.

Per ciascuno di noi, ad ogni età il pasto deve rappresentare non solo la fonte equilibrata delle sostanze nutrienti di cui abbiamo bisogno ma anche un momento piacevole, una pausa gradevole che interrompe le altre attività della giornata.

Il bambino va verso il cibo naturalmente, da esso non si aspetta valori nutritivi ma piacere e gratificazione, tuttavia poiché è noto che qualità e quantità della vita dipendono anche da *cosa, quanto, quando, come e perché* si mangia, appare indispensabile rispettare la correttezza nutrizionale oltre che il piacere del cibo.

Per questo motivo va messa ogni cura nel preparare il pasto (piatti "ben costruiti", gradevoli alla vista, invitanti), nel servirlo, nello stimolare il bambino ad assaggiare, "provare" ogni alimento proposto .

Il bambino va abituato con pazienza e con dolcezza a mangiare tutta la sua razione senza sprechi e senza fare pasticci.

Il pasto è equilibrato solo se viene consumato in tutte le sue componenti in quelle proporzioni; ugualmente, va abituato a mangiare quello che c'è, non quello che gli piace di più.

L'obiettivo deve essere quello di favorire il più possibile un'alimentazione varia e diversificata, la monotonia diminuisce l'interesse verso il cibo ed occlude la curiosità della ricerca.

La sperimentazione e conseguente memorizzazione di "esperienza buona" aiuta a crescere, a sviluppare autonomia e personalità gustativa, oltre a favorire l'adozione di una dieta varia ed equilibrata.

Un bambino che impara a mangiare bene, con elevata probabilità diventerà un adulto con corrette abitudini alimentari e con un'aspettativa di vita più sana e longeva.

Per lo stesso motivo è giusto consigliare alcune semplici strategie: alternare il più possibile i diversi formati di pasta, la pasta al riso, cambiare il formato del pane, dei biscotti comuni, alternare i vari tipi di frutta, le varie merende, variare il modo di tagliare e presentare le verdure, cercare di abbinare i colori, le forme, rendere più allegra la tavola.

E' infine importantissimo lasciare che il bambino abbia l'opportunità di imparare ad alimentarsi da solo, in modo da arrivare gradualmente e serenamente a nutrirsi in modo autonomo e corretto, con una dieta varia, moderata e completa di tutti i nutrienti necessari.

BRIOSCHE ALLA MARMELLATA

Ingredienti:

g. 300 di farina
cc. 180 di latte scremato
g. 15 lievito di birra
g. 50 di zucchero
cc 40 di olio (girasole/extra vergine di oliva)
1 pizzico di scorza grattugiata di limone (non trattato)
n. 2 tuorli d'uovo
marmellata d'albicocca q.b.

Procedimento: impastare tutti gli ingredienti a mano/nel robot. Fare un impasto liscio e omogeneo, stendere n°2 sfoglie (1/2 cm di altezza) a forma di rettangolo. Coprire con un velo di marmellata, fare un rotolo (non troppo "stretto") e tagliare dei rotolini larghi 3 cm. Chiuderli sotto, adagiarli sulla carta da forno, con la parte superiore aperta a spirale e distanti tra di loro. Lasciare lievitare per 2 ore in luogo caldo. Cuocere in forno a 180° per 15/20 minuti.

TORTA DI MELE

Ingredienti:

g. 500 di mele (tipo Star Delicious/Golden)
g. 50 di burro/ olio monoseme
g. 250 di farina
g. 120 di zucchero
n. 2 uova
n. 1 pizzico di buccia di limone grattugiato (non trattato)
n. 1 bustina di lievito chimico

Procedimento: impastare le uova con lo zucchero, unire il burro precedentemente ammorbidito/ olio, la farina, la buccia di limone (un pizzico) e il lievito chimico. Per ultimo aggiungere le mele tagliate a cubettini o fettine sottili. Versare il composto nella teglia. Cospargere la superficie della torta con zucchero e infornare a forno moderato 160 ° per 45 minuti.

LE MERENDE

Poiché non esiste in natura un alimento completo in grado di soddisfare da solo tutte le necessità dell'organismo, è necessario variare e combinare opportunamente i diversi cibi con cui ci si alimenta quotidianamente.

LA PROMOZIONE DEGLI STILI DI VITA



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

L'ALIMENTAZIONE rappresenta un mezzo valido per perseguire un normale stato di SALUTE/CRESCITA; uno strumento per il raggiungimento ed il mantenimento di uno stato di BENESSERE PSICOFISICO (OMS) e deve essere adeguata per :

- ◆ **QUANTITA'**
- ◆ **QUALITA'**

La dieta fornita all'organismo deve essere, in termini di energia e di nutrienti, adeguata al fabbisogno del singolo individuo, così da consentire il raggiungimento ed il mantenimento di un buono stato di salute.

Il Ministero della Salute ha affidato ad un gruppo di esperti (ANNO 2003) il compito di elaborare un modello di dieta di riferimento coerente con lo stile di vita attuale e con la tradizione alimentare del nostro paese, al fine di orientare la popolazione verso comportamenti alimentari più salutari.

Nascono così una serie di “**piramidi alimentari**” che si sono nel tempo modificate fino ad arrivare all'elaborazione della piramide settimanale dello stile di vita italiano basata sulla definizione di Quantità Benessere (Q.B.) sia per il cibo che per l'attività fisica nell'età adulta e dopo il compimento del primo anno di vita.

La piramide alimentare è una guida quali-quantitativa le categorie dei cibi da privilegiare nella dieta, l'importanza di “**variare**” all'interno dello stesso gruppo ed il numero di porzioni da consumare giornalmente e/o settimanalmente.

FOCACCIA AL ROSMARINO

Ingredienti:

- g. 600 di farina
- g. 30 di olio extra vergine di oliva
- g. 10 di zucchero
- n. 1 cubetto di lievito di birra (sciolto in acqua tiepida cc.250)
- n. 2 cucchiaini di sale fine
- rosmarino/origano

Procedimento: impastare tutti gli ingredienti a mano/con robot .Lavorare bene fino ad ottenere un impasto omogeneo ed elastico; lasciarlo riposare in un recipiente coperto con un telo umido per circa 1 ora in ambiente caldo. Stendere la focaccia con le mani o il matterello, sistemarla sulla placca da forno. Coprire con un telo e lasciare lievitare , per una seconda volta in un luogo caldo per 2 ore (preferibilmente in forno leggermente preriscaldato a 50°). Trascorso questo tempo, ungere la superficie della focaccia con olio extravergine, cospargere con rosmarino/origano e un po' di sale grosso. Infornare a 180/200° per 30 minuti.

PIADINA

Ingredienti:

g. 500 di farina
n. 2 cucchiaini rasi di sale fine
n. 2 cucchiaini di miele
cc 60 di olio extra vergine di oliva
Latte scremato q.b. per impastare
n. 1 bustina di lievito chimico (per pizze – focacce salate)

Procedimento: impastare il tutto a mano o nel robot e fare un impasto liscio, omogeneo, elastico, suddividerlo in n°5 palline e tirare le piadine con il matterello (1/2 cm di altezza).

Cuocere sulla piastra o testo ben caldo prima da una parte poi dall'altra, saranno pronte quando avranno assunto un bel colore dorato. Lasciarle raffreddare in "verticale", in quanto in questo modo perdono umidità e rimangono più asciutte.

FOCACCIA BARESE

Ingredienti:

g. 600 di farina
g. 200 di patate
cc 30 olio extra vergine di oliva.
1 cubetto di lievito di birra (25 gr)
n. 2 cucchiaini di sale

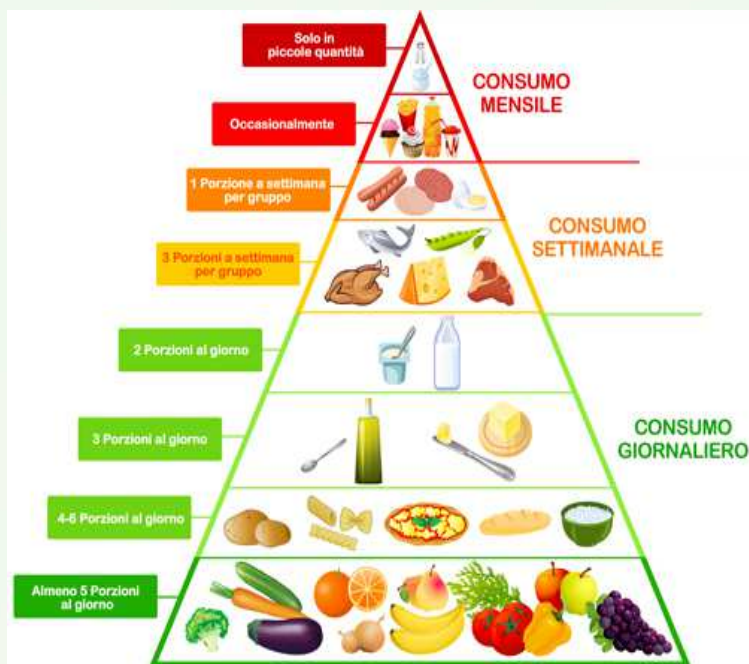
Procedimento: impastare la farina, con la purea di patate (tiepida), aggiungere il sale, Polio Extra Vergine (n°3 cucchiaini) e il cubetto di lievito sciolto in acqua tiepida cc.350 ca. Stendere la focaccia con le mani sulla teglia. Coprire con un telo e lasciare lievitare in luogo caldo per 2/3 ore. Trascorso questo tempo la focaccia sarà raddoppiata di volume, ungere poi la superficie con olio E.V. e infornare a 180-200° per 30-45 minuti.

La “*porzione*” è l’unità pratica di misura della quantità di alimento consumata, cioè la quantità di consumo ragionevole di un certo cibo e corrisponde ad un determinato quantitativo in grammi che si è cercato di ricavare sulla base dei consumi medi di alimenti della popolazione italiana.

Nel febbraio 2011 sono state pubblicate anche le piramidi alimentari per la prima infanzia (a cura del Dott. A. Vania e del Dott. C. Cannella) che si propongono come modello ideale di nutrizione nella fase dello svezzamento con l’obiettivo di favorire la massima varietà alimentare con una introduzione graduale degli alimenti.

La piramide alimentare di seguito riportata risulta essere uno strumento particolarmente semplice e utile da utilizzare nella scelta degli alimenti per una corretta alimentazione dei bambini.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



HAMBURGER / CROCCHETTE DI PATATE

Ingredienti per 4 persone:

g. 500 di patate
g. 180 di ricotta
n. 1 uovo + 1 albume
g. 25 di parmigiano
pan grattato q.b.

Procedimento: lessare le patate in acqua bollente con la buccia, appena cotte spellarle e passarle nello schiacciapatate. Unirle alla ricotta, all'uovo, al parmigiano amalgamando bene il tutto. Formate dei bastoncini o delle palline, passarle nel pan grattato e disporle in una teglia. Fate cuocere in forno a 130° per 30/40 minuti.

TORTA SALATA RICOTTA E SPINACI

Ingredienti per 4 persone:

Ripieno:
g. 800 di spinaci
g. 300 di ricotta
n. 1 uovo
g. 50 di parmigiano
sale q.b.
cipolla q.b.

Pasta:
g. 250 di farina
g. 20 di olio extra vergine di oliva
acqua tiepida q.b.
sale q.b.

Procedimento: lessare gli spinaci, unirvi la ricotta, il parmigiano, l'uovo e mescolare molto bene. Fare un impasto con la farina, olio, sale q.b. e acqua, lavorare bene e tirare una sfoglia sottile. Sistemarla in una tortiera, riempirla con l'impasto di spinaci, decorarla eventualmente con ritagli di pasta e cuocere in forno a 180° per 40 min.

FRITTATA CON VERDURE AL FORNO

Ingredienti per 4 persone:

g. 120 di latte

g. 40 di parmigiano

n. 4 uova

g. 400 di bietole o altra verdura

Procedimento: preparate un composto di uova sbattute, parmigiano e latte. Salate e aggiungete le bietole lessate e tritate. Versare il composto in una teglia unta o rivestita con carta da forno e cuocere in forno preriscaldato a 200° per circa 30 minuti. Le bietole possono essere sostituite con altra verdura di stagione.

POLPETTONE / POLPETTINE DI CECI

Ingredienti per 4 persone:

g. 200 di ceci

g. 150 di patate

g. 100 di ricotta

n. 2 uova

Procedimento: mettere in ammollo i ceci per 12/24 ore, scolarli, sciacquateli e lessateli in 2 litri di acqua per circa 2 ore e mezzo. Scolateli e passarli al passaverdura e unirli alle patate lessate e schiacciate, alle uova, alla ricotta. Salare, amalgamare bene l'impasto, adagiarlo sulla carta da forno e dare la forma di polpettone. Cuocere in forno a 180° per 30-40 minuti. Lasciare raffreddare e tagliare a fette, disporle su di un piatto da portata: condire con olio e prezzemolo tritato o altre erbe aromatiche o con salsa al pomodoro. Variante: con l'impasto si possono formare delle polpettine o utilizzare altri tipi di legumi.

Proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali e acqua sono i componenti degli alimenti, cioè i prodotti derivati dalla loro digestione che vengono direttamente utilizzati dall'organismo per dare risposta ai suoi bisogni. Non sono ovviamente sempre presenti in parti uguali: ci sono alimenti in cui prevalgono gli uni o gli altri.

E' molto importante conoscere la composizione degli alimenti e sapere a cosa servono queste sostanze alimentari: conoscere i cibi vuol dire anche sapere accettare quello che viene suggerito dalle Linee guida per una Sana Alimentazione.

Gli alimenti possono essere divisi in gruppi o categorie in relazione alla loro composizione prevalente in alcuni nutrienti. La piramide alimentare è uno schema suddiviso in più piani o settori, ognuno dei quali raggruppa tutti gli alimenti con caratteristiche nutrizionali simili.

Alla base, fondamenta della piramide, ci sono gli alimenti che devono essere consumati più frequentemente e man mano che si procede verso l'alto si trovano quelli da consumare con moderazione fino ad arrivare al vertice dove ci sono quei cibi che devono essere consumati solo occasionalmente.

In questa piramide non compare l'**acqua**, elemento essenziale per il mantenimento della vita, il cui fabbisogno risulta maggiore nei bambini rispetto agli adulti essendo loro a maggiore rischio di disidratazione. La "sete" è il meccanismo attraverso il quale il corpo comunica il suo "bisogno" di acqua al fine di prevenire la disidratazione.



E' utile assecondare sempre il senso di sete e possibilmente anticiparlo bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno.

Nel piano inferiore della piramide troviamo il gruppo **frutta e ortaggi** ricchi di acqua, fibre, vitamine (B-carotene, Vit.C.), minerali (particolarmente il potassio) ed antiossidanti.

Se ne consiglia il consumo di almeno **cinque porzioni al giorno**.



Un ruolo a parte è svolto dalla frutta secca oleosa che per la sua ricchezza in acidi grassi essenziali, fibra, oligoelementi, sostanze antiossidanti e vitamine liposolubili, dovrebbe essere consumata con frequenza di almeno una volta a settimana e ancor meglio una piccola porzione al giorno.

Immediatamente sopra troviamo il gruppo costituito dai **cereali** (grano, riso, orzo, mais, altri cereali minori), **loro derivati** (pane, pasta, polenta...) e **tuberi** (patate).



Forniscono carboidrati complessi (prevalentemente amido) che rappresentano la principale fonte di energia nella dieta; proteine a basso valore biologico, vitamine del gruppo B, sali minerali e fibra, specie se integrali. Si consiglia il consumo di **quattro porzioni in tre-quattro volte al giorno**, sei di cereali e derivati; mentre una volta a settimana di tuberi.

A salire, il gruppo dei grassi da condimento che comprende sia **grassi animali** (burro, panna, strutto..) che **grassi vegetali**

(oli di semi, olio d'oliva, margarina vegetale..). Il loro consumo deve essere contenuto perché i grassi o i lipidi costituiscono una fonte concentrata di energia, tuttavia sono importanti per il ruolo che svolgono nell'esaltare il sapore dei cibi e



FILETTI DI SOGLIOLA CON GAMBERETTI

Ingredienti per 4 persone:

- g. 500 di sogliole surgelate
- g. 150 di gamberetti
- g. 200 di salsa di pomodoro
- g. 60 di pangrattato
- g. 25 di olio extra vergine di oliva
- aglio, prezzemolo q.b.

Procedimento: tritare grossolanamente i gamberetti sgusciati, mescolarli al pangrattato e prezzemolo, stendere un po' di questo composto su ogni filetto di sogliola e arrotolarla fermandola con uno stecchino. Mettere gli involtini nella salsa di pomodoro, aggiungere l'aglio, un po' di sale, l'olio e cuocere a fuoco lento per 15-20 minuti. (Nota: la cottura può essere fatta anche in forno senza l'aggiunta di pomodoro).

FILETTO DI SOGLIOLA CON PATATE

Ingredienti per 4 persone:

- g. 600 di sogliole
- g. 400 di patate
- g. 35 di olio extra vergine di oliva
- pangrattato q.b.

Procedimento: sbucciare le patate e tagliarle a fettine molto sottili. Stenderle in una teglia da forno oliata e cosparsa di pangrattato, adagiarvi sopra i filetti di sogliola e coprirli con un altro strato di patate. Aggiungere l'olio un po' di sale, coprire la teglia con coperchio o pella d'alluminio e cuocere in forno moderato per 20 minuti.

BRODETTO DI PESCE

Ingredienti per 4 persone:

g. 800 di pesce (coda di rospo, seppioline, halibut, merluzzo o altro pesce)

g. 200 di salsa di pomodoro o pomodori pelati
aglio, prezzemolo q.b.

g. 30 di olio extra vergine di oliva

Procedimento: pulire il pesce, lavarlo con acqua e aceto. In una padella mettere il pomodoro, l'aglio, il prezzemolo, l'olio, qualche goccia di aceto, un pizzico di sale e portare lentamente a ebollizione. Aggiungere le seppioline, lasciandole cuocere per 15 minuti, poi unire l'altro pesce e lasciar cuocere per altri 30 minuti.

NASELLO IN TORTIERA

Ingredienti per 4 persone:

g. 500 di nasello/merluzzo

g. 100 di patate

g. 250 di latte

g. 20 di farina

n. 1 uova

20 gr di olio extra vergine di oliva

Pangrattato q.b.

Scorza di limone grattugiata q.b.

Procedimento: pulire il pesce e lessarlo in poca acqua acidulata (con succo di limone/aceto), lessare le patate e schiacciarle con lo schiacciapatate. Preparare la besciamella (mescolare bene la farina con l'olio/burro, aggiungere lentamente il latte bollente e sempre mescolando far cuocere per 20 minuti). Unire alla besciamella le patate in purea, il pesce sminuzzato, l'uovo e scorza di limone. Sistemare il tutto in una tortiera da forno, cospargere con pane grattugiato e infornare a 180° per 30/40 minuti.

nell'apportare vitamine liposolubili (A, D, E, K).

Sono da preferire quelli di origine vegetale, in particolare l'olio extravergine d'oliva, per l'elevato contenuto di acidi grassi mono-polinsaturi assai importanti nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.



Come condimento, si consiglia l'utilizzo di **tre-quattro porzioni** di olio extra-vergine d'oliva al giorno.

Ogni giorno poi non dovrebbero mancare alimenti del gruppo **latte e derivati** che comprende latte, yogurt, latticini e formaggi ricchi in minerali (soprattutto calcio in forma altamente biodisponibile), proteine di alta qualità e vitamine (soprattutto Vit. B2 e A).



Per i bambini si raccomanda la seguente frequenza: **latte e yogurt una-due volte al giorno.**

Nella parte centrale della piramide sono collocati quegli alimenti più ricchi di proteine e con consumo settimanale. **Carne, pesce, formaggio, uova, insaccati e legumi** pur essendo alimenti ricchi in proteine presentano diverse proprietà nutrizionali specifiche.



La carne contiene proteine di alta qualità biologica, oligoelementi (zinco, ferro e rame altamente biodisponibili) e vitamine del complesso B (in particolare vit. B12).

Il pesce è ricco anche di acidi grassi essenziali della serie omega-3 che svolgono un'azione di protezione per l'apparato cardiovascolare. Il formaggio, oltre ad essere un alimento proteico, apporta buone quantità di calcio e fosforo, ma anche di grassi saturi e colesterolo.

In questo gruppo vengono inclusi anche i legumi, soprattutto quelli secchi, che contengono proteine di buona qualità biologica, carboidrati complessi, fibre e oligoelementi come il ferro ed il calcio. Per i bambini le frequenze settimanali consigliate per gli alimenti appartenenti a questo gruppo sono:

- ◆ *pesce:* **tre-quattro volte a settimana**
- ◆ *carne magra:* **tre volte a settimana**
- ◆ *formaggio:* **due-tre volte a settimana**
- ◆ *legumi:* **due-tre volte a settimana**.

Immediatamente sopra troviamo le **uova** e i **salumi** che oltre ad essere alimenti proteici risultano piuttosto ricchi in grassi saturi e colesterolo; per questo il loro consumo deve essere ridotto a uova: **una-due volte a settimana**, comprese quelle utilizzate come ingrediente di preparazioni.

Salumi: **una volta a settimana**

In prossimità del vertice ci sono gli alimenti il cui consumo dovrebbe essere occasionale e limitato a piccole quantità: **dolci, snack salati confezionati e bevande zuccherate analcoliche** che invece spesso vengono consumati dai bambini in notevoli quantità e in più occasioni della giornata.



INSALATA DI PESCE

Ingredienti:

g. 600 di seppie
g. 280 di carote
g. 150 peperoni
g. 40 cipolla
g. 40 olio extra vergine di oliva
Prezzemolo q.b.

Procedimento: lessare le seppie in acqua acidulata con limone e aromatizzare con cipolla, carote e sedano. Scolarle e tagliarle a striscioline. A parte tagliate le carote a fiammifero, il peperone a listarelle sottili e la cipolla a rondelle (oppure pomodori e cetrioli). Salare e condire con olio e prezzemolo.

ZUPPA DI HALIBUT/MERLUZZO

Ingredienti per n. 4 persone:

g. 450 di halibut/merluzzo
g. 200 di patate
g. 200 di carote
g. 100 di piselli
g. 100 di sedano
g. 100 di cipolla
g. 50 di porro
g. 150 di pane tostato
g. 35 di olio extra vergine di oliva

Procedimento: cuocere le verdure lavate e tagliate a tocchetti in un litro di acqua salata, aggiungendo lo spicchio d'aglio ed eventualmente un pò di timo, per 30 minuti. In un altro tegame portare ad ebollizione mezzo bicchiere d'acqua con qualche cucchiaino d'aceto, aggiungere poi il pesce a tocchetti e fare cuocere per altri 10 minuti. Unire poi le due preparazioni, aggiungendo l'olio e il prezzemolo tritato e servire su fette di pane tostato.

SPEZZATINO DI CONIGLIO CON PATATE

Ingredienti per 4 persone:

g. 500 di coniglio disossato

g. 600 di patate

g. 200 di sedano, carota e cipolla

g. 50 di pomodori pelati

rosmarino q.b.

Procedimento: tritare il sedano, la carota, la cipolla, spezzettare i pelati e cuocere il tutto per 10 minuti in un tegame a fuoco basso. Aggiungere il coniglio a pezzetti e farlo insaporire per altri 10 minuti, poi tagliate le patate a tocchetti. Cospargere con rosmarino, salare e aggiungere acqua q.b. per coprire il tutto. Cuocere a fuoco lento per circa 1 ora.

CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO

Ingredienti per 4 persone:

g. 400 di pesce

n. 1 uovo

g. 40 di parmigiano

g. 150 di patate

pan grattato, brodo vegetale q.b.

Procedimento: pulire il pesce, cuocerlo in brodo vegetale acidulato col limone per 10/15 minuti, scolarlo e sminuzzarlo finemente. Amalgamarlo con le patate, precedentemente lessate e schiacciate, unire il parmigiano, salare, formare delle polpettine/bastoncini e passarle nel pan grattato. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti.

Infine, al vertice troviamo **sale** e **zucchero** da consumare con moderazione in aggiunta ad alimenti e bevande. Il loro utilizzo risulta spesso eccessivo in quanto sono già presenti anche in molti prodotti sia industriali che artigianali, soprattutto se conservati e/o trasformati. E' buona norma preferire sale addizionato di iodio al sale comune.



La quantità di cibo da consumare, fabbisogno in kcal/totali giornaliere, varia in funzione dell'età, del sesso, del peso reale e del tipo e quantità di attività fisica e può essere valutato, in base ai L.A.R.N, con sufficiente attendibilità nei confronti del singolo individuo. L'acronimo LARN corrisponde a Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, e nel singolo individuo sano. Sono fondati su criteri di natura biologica e preventiva e formulati sulla base del parere di una commissione di esperti. Attualmente i LARN fanno riferimento al documento di sintesi (revisione 2012) della Società Italiana di Nutrizione Umana del 22-23 ottobre 2012.

GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

Le grammature degli alimenti sotto riportate si riferiscono alla necessità media di un bambino/ragazzo appartenente alle diverse fasce d'età; hanno valore indicativo e vanno calibrate in relazione all'età reale del singolo bambino.

PRIMI IN BRODO	NIDO D'INFANZIA (1-3 anni)	SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SCUOLA SECONDARIA I° (11-14 anni)
	gr	gr	gr	gr
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	20/25	25/30	35/40	40/50
Pastina di semola o all'uovo per passati vegetali/legumi	15/20	20/25	25/30	35/40
Riso, farro, orzo e altri cereali	15/20	20/25	25/30	35/40
Cous-cous e miglio	10/15	15/20	20/25	25/30
Verdura fresca per passati	120	150	200	250
Legumi secchi per passati/sughi	20/25	25/30	30/35	35/40

POLPETTINE DI CARNE

Ingredienti per 4 persone:

g. 250 di manzo magro

g. 40 di parmigiano

n°1 uovo

pangrattato q.b.

g. 100 di patate

salsa di pomodoro q.b.

sale q.b.

Procedimento: in un contenitore mettere la carne finemente macinata, il parmigiano, le patate precedentemente lessate e schiacciate, l'uovo, il pangrattato, il sale e fare un composto ben amalgamato. Formare con le mani delle polpettine e farle cuocere in sugo di pomodoro in ebollizione per 30 minuti.

POLPETTONE IN BRODO DI CARNE

Ingredienti per 4 persone:

Per il brodo:

litri 1,5 di acqua

g. 150 di carote

sedano

g. 150 di pomodori pelati

n°1 di cipolla piccola

sale q.b.

Per il polpettone:

g. 150 di petto di pollo

g. 150 di petto di g. 100 di

tacchino

g. 50 di parmigiano

g. 150 di ricotta

n°1 uovo

mollica di pane bagnata

nel latte q.b.

Procedimento: pulire carote, sedano, cipolla e i pomodori e mettere a bollire lentamente in una pentola con acqua fredda. In un contenitore capiente mettervi la carne macinata, la ricotta, il parmigiano grattugiato, le uova, la mollica di pane bagnata nel latte, l'uovo e un pizzico di sale. Amalgamare bene tutti gli ingredienti e dare la forma di un cilindro all'impasto. Immergerlo nel brodo in ebollizione e far cuocere a fuoco basso per 1 ora. Togliere il polpettone dal brodo, raffreddarlo velocemente e tagliarlo a fette.

SCALOPPINA DI PETTO DI POLLO / TACCHINO

Ingredienti per 4 persone:

g. 400 di petto di pollo/fesa di tacchino a fettine

g. 20 di farina

latte q.b.

limone q.b.

aglio q.b.

sale q.b.

Procedimento: mettere le fettine sottili di petto di pollo in un tegame con aglio e rosmarino, farle rosolare da entrambe le parti per qualche minuto. Aggiungere poi il latte e un po' di sale e cospargere con farina. Cuocere a fuoco lento per addensare (circa 30 minuti), spegnere e aggiungere succo di limone.

BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO O SUINO AL FORNO

Ingredienti per 4 persone:

g. 400 di carne disossata / spellata di pollo o tacchino o suino

g. 150 di verdure miste (carote, cipolla, sedano, pomodori, zucchine, peperoni, ecc..)

g. 20 di olio extra vergine di oliva

rosmarino, sale q.b.

Procedimento: tagliare la carne a bocconcini e unirli alle verdure tagliate a pezzetti, cospargere con rosmarino/o altre erbe aromatiche, sale q.b.. Mettere il tutto in una teglia con coperchio, aggiungere l'olio e infornare per circa 1 ora a forno moderato.

PRIMI ASCIUTTI	NIDO D'INFANZIA	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
	(1-3 anni)	(3-6 anni)	(6-11 anni)	(11-14 anni)
	gr	gr	gr	gr
Pasta di semola, pasta all'uovo fresca, riso, mais, orzo, altri cereali	40/50	50/60	70/80	80/100
Pasta all'uovo secca	35/45	45/55	55/65	65/75
Sughi vegetali	50/70	65/90	80/110	90/130
Carne/pesce per ragù	15/20	20/25	25/30	30/35
Parmigiano Reggiano per primi piatti	5/6	6/7	7/8	8/9

SECONDI	NIDO D'INFANZIA	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
	(1-3 anni)	(3-6 anni)	(6-11 anni)	(11-14 anni)
	gr	gr	gr	gr
Carne	40/50	50/60	60/70	70/80
Prosciutto o bresaola	20/25	25/30	30/35	35/40
Pesce	50/60	60/70	80/100	100/150
Uova (unità)	1	1	1	1
Formaggi freschi molli	40	50/60	60/70	80/100
Mozzarella (fiordilatte)	30/40	40/50	70/80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	60
Formaggio alta stagionatura	15/20	30	40	50

CONTORNI	<i>NIDO D'INFANZIA (1-3 anni)</i> <i>gr</i>	<i>SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)</i> <i>gr</i>	<i>SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)</i> <i>gr</i>	<i>SCUOLA SECONDARIA 1° (11-14 anni)</i> <i>gr</i>
Ortaggi freschi	80	100	150/200	200/250
Verdura cruda a foglia	30	40	50	60
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200

OLIO	<i>NIDO D'INFANZIA (1-3 anni)</i> <i>gr</i>	<i>SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)</i> <i>gr</i>	<i>SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)</i> <i>gr</i>	<i>SCUOLA SECONDARIA 1° (11-14 anni)</i> <i>gr</i>
Olio extravergine d'oliva per primi, secondi piatti e contorni (quantitativo totale)	12/15	12/15	15/18	18/20

I SECONDI PIATTI

SUGO DI PESCE

Ingredienti per 4 persone:

- g. 40 di seppie
- g. 40 di calamari
- g. 80 di gamberetti
- g. 500 di pomodori
- g. 40 di olio extra vergine di oliva
- Aglione e prezzemolo q.b.

Procedimento: in un tegame fare appassire l'aglio tritato e aggiungere il pomodoro, quando bolle unire le seppie tagliate a striscioline. Lasciare cuocere per 20 minuti, poi unire i calamari tagliati a rondelle e i gamberetti, l'olio e continuare la cottura per altri 15 minuti. Da ultimo aggiungere il prezzemolo tritato.

SALSA SPINACI E RICOTTA

Ingredienti per 4 persone:

- g. 150 di spinaci
- g. 80 di ricotta
- g. 40 di latte
- g. 12 di Parmigiano

Procedimento: lavare gli spinaci e cuocerli in un tegame coperto, senza aggiungere acqua, a fuoco lento. Fare raffreddare, aggiungere gli altri ingredienti, poi frullare il tutto fino ad ottenere una salsa cremosa

SALSA CON PLATESSA E ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone:

- g. 250 di platessa
- g. 160 di zucchini
- g. 320 di pomodori
- g. 25 di cipolla
- g. 25 di olio extra vergine di oliva
- n° 1 spicchio di aglio
- prezzemolo q.b.

Procedimento: lessare in poca acqua acidulata il pesce, tagliare a rondelle le zucchini lavate. In un tegame fare appassire la cipolla tritata e l'aglio, aggiungere poi il pomodoro passato, il pesce e le zucchini. Salare e far cuocere a fuoco lento per 20 minuti. Condire con olio e prezzemolo tritato. Con questa salsa si può condire la pasta o il riso.

VARIE	NIDO D'INFANZIA	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
	(1-3 anni)	(3-6 anni)	(6-11 anni)	(11-14 anni)
	gr	gr	gr	gr
Pane	30	40	50	60
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	100/150	150	150/200	200
Frutta secca oleosa	10	15	20/25	25/30

COLAZIONE E MERENDE	NIDO D'INFANZIA	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°
	(1-3 anni)	(3-6 anni)	(6-11 anni)	(11-14 anni)
	gr	gr	gr	gr
Latte per colazione	200/250	250	250	250
Latte per merenda	100/150	150	200	200
Yogurt (unità da gr 125)	1	1	1	1
Miele per dolcificare	5	5	10	10
Miele da spalmare	10	15	20	20
Marmellata/confettura	10	15	20	25
Cereali in fiocchi	15	20	25	30
Biscotti secchi, fette biscottate, grissini, crackers	25	30	35	40
Torta	30/40	50/60	70/80	90/100

Per quanto riguarda la qualità di cibo da introdurre, si è detto che è sufficiente seguire lo schema indicato nella piramide alimentare avendo cura di variare il più possibile gli alimenti appartenenti ai diversi gruppi e all'interno dei gruppi stessi.

Per quanto riguarda la composizione di pasti giornalieri equilibrati è necessario invece stabilire alcuni criteri fondamentali; l'energia che serve quotidianamente non va introdotta a caso con qualunque alimento, ma occorre rispettare determinate proporzioni fra le varie sostanze nutritive (proteine, grassi o lipidi, carboidrati o glucidi, vitamine, sali minerali, acqua).

Proteine in quantità dal 12 al 15% delle calorie giornaliere, con una giusta proporzione tra animali e vegetali

Grassi o lipidi in quantità inferiore al 30% limitando il consumo di grassi animali al 10% e assicurando una quota di acidi grassi essenziali (A.G.E).

Carboidrati o glucidi in quantità superiore al 55% privilegiando quelli complessi, con una quota di zuccheri semplici inferiore al 10%.

Vitamine, Sali minerali e acqua in quantità sufficiente a ricoprire i vari fabbisogni stabiliti per le diverse fasce d'età.

I CONDIMENTI/SUGHII

PASTA PASTICCATA CON LEGUMI

Ingredienti per 4 persone:

g. 150 di lenticchie
g. 400 di pasta corta
g. 600 di besciamella
g. 400 di pomodoro fresco
g. 80 di sedano
g. 100 di cipolla
g. 40 di parmigiano
g. 150 di carota
g. 30 di olio extra vergine di oliva
brodo vegetale q.b.

Procedimento: fare appassire in poca acqua sedano, carota, cipolla, poi aggiungere le lenticchie (mettendole in ammollo precedentemente per circa 10 ore cambiando l'acqua per 2 o 3 volte e ben scolate) e i pomodori pelati a pezzetti o la passata di pomodoro e far cuocere lentamente per circa 1 ora (se necessario aggiungere brodo vegetale bollente). A cottura ultimata aggiungere la besciamella e l'olio. Lessare la pasta al dente, scolarla bene e in una teglia fare strati alternando la pasta con la salsa di lenticchie. Cospargere con il parmigiano e fare gratinare in forno a 200° per 20 min.

PASSATELLI

Ingredienti per 4 persone:

n°4 uova
g. 150 di pane comune grattugiato
g. 150 di Parmigiano Reggiano grattugiato
noce moscata q.b.
brodo di verdura o brodo di carne q.b.

Procedimento: impastare amalgamando bene tutti gli ingredienti e formare delle palline con l'impasto ottenuto. Preparare il brodo vegetale o di carne, filtrarlo e quando bolle schiacciare le palline di impasto con lo schiacciapastate direttamente nel brodo. Cuocere i passatelli per 15 minuti.

Fibra alimentare, la quantità ottimale deve essere calcolata sommando il parametro 5 all'età in anni del bambino, oppure si può calcolare moltiplicando il peso corporeo in Kg per 0,5 gr. Un altro importante consiglio è quello di frazionare l'apporto calorico giornaliero in pasti, come da schema seguente, avendo cura di rispettare per quanto possibile la regolarità degli orari dei pasti, in un ambiente sereno ed accogliente.

Alimentazione ideale:

GIORNATA TIPO

3 PASTI PRINCIPALI + 2 SPUNTINI

COLAZIONE 15-20%

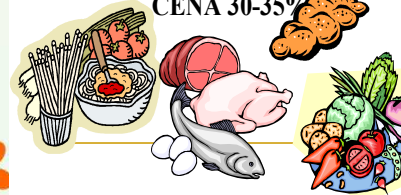


SPUNTINO MATTINO 5%



PRANZO 35-40% e

CENA 30-35%



SPUNTINO POMERIDIANO 10%



LA GIORNATA ALIMENTARE

Prima Colazione

Merenda

Pranzo

Merenda

Cena

Prima colazione (15-20% delle calorie della giornata)



La prima colazione per la sua collocazione temporale dovrebbe essere il principale pasto regolatore della giornata, anche se spesso è il più trascurato.

Al momento del risveglio dopo un digiuno di 8-12 ore è importante che i bambini consumino un'abbondante prima colazione a casa, seduti a tavola, con calma.

La colazione deve fornire un adeguato apporto energetico per il lavoro fisico e mentale che si dovrà affrontare nella mattinata.

I bambini che non hanno questa buona abitudine, si affaticano più facilmente, incontrano maggiore difficoltà nella concentrazione e

PASSATO/ZUPPA DI LEGUMI MISTI

Ingredienti per 4 persone:

g. 200 di legumi secchi
g. 80 (a piacere) di pomodori pelati
g. 80 di sedano
g. 100 di carote
g. 100 di pasta o crostini (a piacere)
g. 30 di parmigiano
g. 30 di olio extra vergine di oliva
aglio/rosmarino q.b.
cipolla q.b.

Procedimento: lavare i legumi (ceci, fagioli, lenticchie) e lasciarli a bagno per almeno 12 ore, cambiando l'acqua di ammollo almeno 2/3 volte. Cuocere quindi i legumi in una pentola con 2 litri d'acqua circa, aggiungendo sedano, carota, cipolla a pezzi e 1 o 2 pomodori a pezzi. Dopo circa 2 ore separare i legumi dal liquido di cottura ed in quest'ultimo cuocere la pasta. Nel frattempo passare i legumi fino ad ottenere una purea che deve essere aggiunta alla pasta a cottura ultimata. Condire con olio crudo e parmigiano.

PASTA PASTICCIATA CON FORMAGGI MISTI

Ingredienti per 4 persone:

g. 400 di pasta di semola
g. 200 di latte
g. 200 di formaggi (ricotta, emmenthal, mozzarella)
g. 40 di parmigiano

Procedimento: intiepidire il latte e aggiungervi i formaggi a pasta dura sminuzzati, la ricotta sbriciolata e mescolare fino ad ottenere una crema. Cuocere la pasta, scolarla e condirla con la crema di formaggi. Aggiungere il parmigiano (a piacere anche erbe aromatiche) e servire subito.

RISOTTO CON ZUCCA GIALLA/ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone:

g. 400 di riso
litri 1,5 di brodo vegetale
g. 500 di zucca/zucchine
g. 25 di parmigiano
g. 30 di olio extra vergine di oliva
aglio/cipolla q.b.

Procedimento: tagliare la zucca sbucciata o le zucchine a dadini. Appassire lentamente l'aglio in un tegame e aggiungere la zucca/zucchine precedentemente tagliate, cuocere fino a doratura. Aggiungere il riso e farlo saltare per 5 min., continuare poi la cottura con il brodo vegetale per circa 20 min. A fine cottura condire con olio e parmigiano.

PASTA ALL'UOVO CON SUGO DI FAGIOLI

Ingredienti per 4 persone:

g. 100 di fagioli secchi
g. 300 di pomodori pelati o salsa di pomodoro
g. 30 di olio extra vergine di oliva
g. 400 di pasta all'uovo (es. tagliatelle)
g. 25 di parmigiano
Prezzemolo q.b.
Aglio q.b.
Carota, sedano, cipolla q.b.

Procedimento: mettere in ammollo i fagioli per circa 12 ore, cambiando l'acqua per 2 o 3 volte. Poi lessarli in acqua con aggiunta di carota, cipolla, sedano per circa 1 ora e 30.

Scolarli, salarli e farli insaporire in un tegame con l'aglio tritato e qualche cucchiaio di acqua di cottura per 10 min, unire poi la salsa di pomodoro e continuare la cottura per altri 30 min. Infine aggiungere il prezzemolo tritato, l'olio E.V. e la pasta già cotta e scolata e il parmigiano.

nel processo di memorizzazione.

Consumare una corretta prima colazione, non solo migliora il rendimento fisico ed intellettuale, ma limita il ricorso ad una merenda troppo abbondante che può comportare una lunga digestione e influire negativamente sull'appetito al momento del pasto principale.

E' dimostrato, anche sulla base di studi recenti, che consumare un' adeguata prima colazione previene e/o limita l'insorgenza di obesità infantile.

Alimento base della colazione dovrebbe essere il latte fresco o i suoi derivati (yogurt, formaggio fresco..) per il contenuto in proteine complete, grassi facilmente assimilabili, zuccheri, vitamine e sali minerali, in particolare calcio e fosforo in ottimale equilibrio.

Esempi di prima colazione

Una tazza di latte eventualmente addizionato di orzo/cacao con pane/fette biscottate e marmellata/miele, o biscotti secchi, o torta casalinga, o cereali.

Latte o yogurt con cereali/muesli/biscotti secchi/integrali o pane e frutta secca oleosa (noci, nocciole, mandorle..)

Spremuta di agrumi/te/karkadè con pane e formaggio o pane, pomodoro fresco, mozzarella e olio extravergine d'oliva. Yogurt con cereali/muesli e frutta fresca di stagione.

Spuntino/Merenda di metà mattina (5% delle calorie della giornata)



Il bambino deve imparare a consumare uno spuntino piccolo e leggero, “ un rompi digiuno “ per non compromettere l'appetito all'ora di pranzo. E' quindi l'occasione migliore per consumare frutta fresca di stagione, variata per tipologia e colore; ad ogni colore corrisponde infatti la presenza di determinate vitamine e sostanze antiossidanti che svolgono un ruolo benefico nella prevenzione dei processi degenerativi e di invecchiamento delle cellule. Frutta e verdura rappresentano quindi “l'arcobaleno della salute”.

Oltre alla frutta possono essere consumate occasionalmente piccole porzioni di prodotti da forno di semplice preparazione come pane, crackers, grissini, taralli, fette biscottate, biscotti secchi o uno yogurt, accompagnati da bevande non zuccherate (va privilegiata l'acqua).

Limitare il consumo di snacks dolci e/o salati (brioche, pizzette, patatine, ecc.) troppo ricchi di grassi, zuccheri o sale che oltre a fornire un elevato apporto calorico, richiedono una lunga digestione che può compromettere la capacità di prestare attenzione.

Qualora si consumino snacks o merendine, è opportuno leggere sempre attentamente le etichette e controllare la quantità di grassi, privilegiando quelli che contengono meno di 9 gr di grassi/porzione; con un apporto energetico che non superi le 100-150 Kcal per porzione.

GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO

Ingredienti per 4 persone:

- kg. 1 di patate
- g. 400 di farina
- g. 30 di olio extra vergine di oliva.
- g. 30 di parmigiano

Procedimento: lavare bene le patate e cuocerle in abbondante acqua. Sbuciarle e schiacciarle poi unirle alla farina sul tagliere. Impastare velocemente e dividere l'impasto così ottenuto in panetti e stirarli con le mani sul tagliere infarinato fino a formare dei rotolini lunghi, dello spessore di un dito circa, infine suddividere i rotolini in cilindretti di 2 cm e passarli sulla punta di una forchetta per dare la forma caratteristica.

Cuocere gli gnocchi infarinati in abbondante acqua bollente e salata. Scolarli non appena saliti in superficie e condirli con sugo di pomodoro o con olio e parmigiano.

PASTA ALL'ORTOLANA O RAGU' VEGETALE

Ingredienti per 4 persone:

- g. 400 di pasta
- g. 350 di pomodori pelati
- g. 200 di verdure di stagione
- g. 50 di cipolla
- g.50 di carote
- g. 30 di olio extra vergine di oliva
- g. 25 di parmigiano

Procedimento: fare rosolare la cipolla, poi aggiungere le verdure pulite e tagliate a dadini, cuocere a fuoco basso per 30 min, unire i pomodori pelati e a pezzetti continuando la cottura a fuoco basso per circa 1 ora. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolare e condire con il sugo, olio e il parmigiano.

RICETTARIO

Di seguito vi proponiamo alcune ricette utili per la preparazione di piatti da consumare a casa insieme a tutta la famiglia.

PRIMI PIATTI

Il pranzo (35- 40%) delle calorie della giornata



Rispetto alle nostre tradizioni alimentari, il pranzo rappresenta il pasto principale della giornata; deve essere completo, appetitoso e nello stesso tempo facilmente digeribile per non appesantire l'organismo e compromettere il rendimento nelle attività pomeridiane.

Normalmente, dovrebbe essere composto da un primo a base di cereali e derivati, un secondo piatto che fornisca proteine (carne, pesce, uova o formaggio), un contorno a base di verdura preferibilmente fresca e di stagione, cotta o cruda, con pane (meglio comune e a ridotto contenuto di sodio) e frutta fresca e di stagione.

Una valida alternativa a questo modello può essere l'introduzione del **piatto unico** (pasta e legumi, pasta/polenta al ragù, pasta/riso con pesce, pasta con ripieno, pizza,...), che sostituisce il tradizionale primo e secondo.

Negli ultimi decenni si è affermato in Italia un modello alimentare basato su un eccessivo apporto di calorie fornite principalmente da proteine e da grassi animali; con una costante riduzione nel consumo delle proteine vegetali.

A questo regime alimentare si attribuiscono le maggiori responsabilità per l'insorgenza di patologie cronico-degenerative quali: obesità, aterosclerosi, ipertensione, tumori, ecc

Il consumo del piatto unico, accompagnato da verdura cruda/cotta, pane e frutta, assicura un apporto bilanciato di energia e nutrienti, inoltre rappresenta un valido strumento nella prevenzione di tali patologie.

Merenda del pomeriggio (10% delle calorie della giornata)



La merenda è utile nell'età infantile, solo se moderata e non troppo prossima all'ora di cena per evitare un eccessivo calo degli zuccheri e non arrivare al pasto successivo affamati.

Sono valide le indicazioni già riportate per lo spuntino di metà mattina, con l'integrazione di altre merende semplici e gustose magari ricordando quelle preparate dalle nostre nonne: pane e olio o marmellata, bruschetta, focaccia, ciambella, crostata, torta di mele, gelati artigianali.

TORTA DI CAROTE

Ingredienti:

g. 250 di farina
g. 50 cocco
g. 100 margarina vegetale/olio di mais
n. 3 cucchiari di miele
g. 250 di carote grattugiate
una manciata di uvetta, mandorle o noci
lievito per dolci (cremortartaro)

Procedimento: tritare le mandorle e/o noci ed impastare tutti gli ingredienti. Porre in uno stampo per dolci e cuocere a 180°C per 30 min.

ROSE DEL DESERTO

Ingredienti:

- g. 200 di farina di riso*
- n. 2 uova
- g. 150 zucchero grezzo di canna
- g. 80 margarina vegetale
- g. 50 nocciole
- g. 50 cioccolato fondente oppure g. 20 cacao amaro
- corn flakes senza glutine

Procedimento: mescolare tutti gli ingredienti in un robot da cucina a parte i corn flakes. Se l'impasto risulta troppo morbido aggiungere un po' di farina. Formare con l'impasto delle palline e rotolarle nei corn flakes in modo che si attacchino alla loro superficie. Disporre le rose così formate su una teglia rivestita di carta da forno e cuocere a 180 ° C per 20 min.

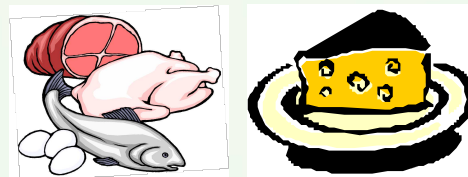
BISCOTTI DI RISO E MAIS

Ingredienti:

- g. 150 di farina di riso
- g. 150 di farina di mais
- g. 150 di zucchero grezzo di canna
- g. 120 di olio di mais
- ml. 100 di acqua
- buccia grattugiata di un limone non trattato
- lievito per dolci (cremortartaro)

Procedimento: impastare tutti gli ingredienti e poi formare con l'impasto un salsicciotto di circa 5 cm di diametro. Avvolgere in carta da forno e porre nel congelatore per 30 min in modo da farla indurire. Tagliarla a fette e mettere i biscotti in una teglia foderata con carta da forno. Cuocere a 180°C per 15 min.

Cena (30-35% delle calorie delle giornata)



In seguito alle trasformazioni avvenute nello stile di vita attuale, la cena è diventata il pasto più importante della giornata, quello in cui tutta la famiglia può riunirsi a tavola con maggiore tranquillità. Ciò comporta il rischio di trasformarla in un pasto troppo ricco e abbondante, mentre dovrebbe essere leggera e facilmente digeribile per non affaticare l'organismo prossimo al riposo notturno. Se in famiglia ci sono bambini che usufruiscono del servizio di ristorazione scolastica, è importante che il genitore prenda visione del menù settimanale per integrare con un'adeguata cena il pasto del mezzo-giorno.

Questo ha lo scopo di rendere l'alimentazione più variata, in modo tale che la cena completi in modo equilibrato l'apporto in nutrienti e calorie giornaliere; i cibi consumati a cena devono essere diversi da quelli consumati a pranzo anche per evitare monotonie e ripetizioni. A cena è consigliabile non consumare in eccesso alimenti proteici di origine animale, quali: carne, uova, insaccati per evitare il rischio di introdurre eccessive quantità di proteine e grassi animali.

Quando il pasto è costituito da un primo e un secondo piatto di carne, pesce o uova, è opportuno prevedere per la cena una combinazione di cereali e legumi/formaggio seguiti da verdura e pane; oppure una pizza accompagnata a verdura, oppure un minestrone/

passato/zuppa di verdure con legumi e cereali. Viceversa, se il piatto unico è stato consumato a pranzo, è preferibile che la cena sia costituita da carne e/o derivati, pesce, formaggio o uova, sempre accompagnati da un buon contorno di verdura e dalla giusta quantità di pane.

Si sottolinea inoltre l'importanza di garantire nella preparazione dei pasti **gusto** e **sapore** al fine di renderli appetibili, senza ricorrere a preparazioni laboriose e pesanti, ricche di salse, grassi, sale..., è sufficiente ad esempio, imparare ad utilizzare le erbe aromatiche per profumare i piatti, pezzetti/fettine/foglioline di verdure colorate per guarnire le portate e dare un tocco di colore. Deve essere assicurata anche una buona **digeribilità** delle preparazioni con il ricorso a metodi di cottura semplici (lessatura, cottura a vapore, al forno, alla griglia/piastra, brasature e stufatura) che limitano l'uso dei grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche degli alimenti. Si consiglia inoltre l'utilizzo di materie prime fresche, limitando il ricorso ad alimenti prelaborati e precotti in genere che sono più ricchi di additivi chimici.



BISCOTTI DI MANDORLE

Ingredienti:

g. 200 farina di mandorle

n. 4 tuorli

g. 80 zucchero grezzo di canna

la buccia di un limone non trattato grattugiata

lievito per dolci (cremortartaro)

Procedimento: amalgamare tutti gli ingredienti. Riempire con l'impasto una tasca da pasticciere e distribuire l'impasto, formando dei biscottini, direttamente in una teglia foderata con carta da forno. Cuocere a 190°C per 25 min.

BISCOTTINI DI MAIS E UVETTA

Ingredienti:

g. 400 di farina di mais fioretto*

g. 250 di frutta secca (uvetta, fichi secchi, gherigli di noci, pinoli, mandorle)

g. 80 di zucchero grezzo di canna

g. 150 olio di mais

n. 2 tuorli d'uovo

mezzo bicchierino di marsala

lievito per dolci (cremortartaro)

Procedimento: tritare la frutta secca ed ammolare l'uvetta. Impastare con tutti gli altri ingredienti aggiungendo un po' d'acqua se necessario. Avvolgere l'impasto in un foglio di pellicola e lasciare riposare 1 ora in frigorifero. Stendere l'impasto in una sfoglia dello spessore di 4 mm e ritagliare i biscotti con uno stampino. Disporli in una teglia rivestita di carta da forno e cuocere a 190°C per 15 min.



RICETTE SENZA LATTE

MOUSSE AL CIOCCOLATO

Ingredienti:

g. 200 di cioccolato fondente
ml. 500 di latte di soia alla vaniglia
n. 4 uova
n. 2 cucchiaini di zucchero grezzo di canna

Procedimento: scaldare il latte di soia a fiamma bassa poi aggiungere il cioccolato e farlo sciogliere mescolando. A parte montare le uova fino a renderle soffici poi versarle nella crema al cioccolato, mescolare ed unire lo zucchero. Lasciare addensare il tutto sul fuoco a fiamma bassa sino a quando diventa sufficientemente cremosa, poi togliere dal fuoco e lasciare raffreddare. Porre in frigorifero per qualche ora.

TORTA MARGHERITA

Ingredienti:

g. 250 farina (di grano o di riso)
g. 100 zucchero grezzo di canna
g. 120 olio di mais biologico
ml. 100 latte di soia
la buccia di un limone non trattato grattugiata
n. 3 uova
lievito per dolci (cremortartaro).

Procedimento: mescolare tutti gli ingredienti poi versare in uno stampo per dolci e cuocere a 180°C per 40 min.

ESEMPI DI COMBINAZIONI PRANZO – CENA 1^a settimana

PRANZO	CENA
Lunedì	
Passato di verdura con riso/pastina	Risotto con zafferano
Pizza Margherita/Crostone	Prosciutto cotto/crudo/bresaola
Insalata e noci	Verdure crude di stagione
Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione
Merenda: Frutta fresca*/Mousse con crackers	
Martedì	
Antipasto: pinzimonio di verdure crude	Crema/ vellutata di verdure di stagione
Lasagne al forno/Maccheroni pasticciati al ragù di carne	Pesce al forno/al cartoccio
Verdura cotta mista di stagione	Patate al forno/lessate
Pane Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione
Merenda: Yogurt e cereali	
Mercoledì	
Riso/Pasta con legumi e pomodoro	
Crocchette di verdura/Crocchette di patata al forno	Petto di pollo al limone/erbe aromatiche
Verdura cruda di stagione	Fagiolini e carote
Pane Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione
Merenda: Parmigiano e grissini	
Giovedì	
Pastina in brodo	
Spezzatino di suino/tacchino/coniglio con patate	Torta salata ricotta e verdura
Verdura cruda di stagione	Pinzimonio di verdura cruda
Pane Frutta fresca di stagione	Pane Macedonia di frutta fresca con pinoli
Merenda: Focaccia	
Venerdì	
Pasta olio e parmigiano	Passato di legumi
Pesce con salsa verde	Formaggio fresco con piadina
Pinzimonio invernale	Verdure crude miste di stagione
Pane frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione
Merenda: Latte con zuccherini/gelato	

N.B.* frutta fresca di stagione/in macedonia

ESEMPI DI COMBINAZIONI PRANZO – CENA
II^a settimana

PRANZO	CENA
Lunedì	
Passatelli/Cappelletti in brodo	Farfalle alle erbe/olive
Bocconcini di pollo (1/2 porz.)	Fagioli al pomodoro e carote filanger
Contorno tricolore	oppure insalta mista con legumi
Pane Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione
Martedì	
Pasta al pesto/pesto e ricotta	
Pesce/Calamari e gamberetti al forno	Coscia di pollo arrosto con patate
Verdura cruda mista di stagione	Insalata
Pane Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione
Mercoledì	
Antipasto: pinzimonio di verdure crude	Pasta al pomodoro
Maccheroni pasticciati con legumi	Frittata/ sformato di verdure
Patate al forno	Bastoncini di carote
Pane Macedonia di frutta fresca /frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione
Giovedì	
Risotto alla zucca/zucchine	Pizza margherita/crescione
Scaloppina di suino al forno	
Verdura cruda/cotta	Verdura cruda di stagione
Pane Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Venerdì	
Pasta al pomodoro	Linguine con salsa di noci
Tonno	Fettina di manzo
Insalata mista con legumi	Fricò di verdura fresca di stagione
Pane frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione

to, in quanto la soia è una leguminosa anch'essa fortemente allergizzante; il 15% dei lattanti allergici alle proteine del latte risulterebbe allergico anche alla soia. L'alternativa alimentare è costituita dagli idrolisati proteici che contengono proteine completamente digerite e dallo svezzamento precoce con brodi di verdure e carni poco allergizzanti. Andamento contrario ha l'intolleranza al lattosio, rarissima nel primo anno di vita e molto frequente nell'adulto.

L'**intolleranza al lattosio** è un disturbo dovuto alla carenza di un enzima, la lattasi, necessario per digerire lo zucchero tipico del latte e dei latticini freschi, per l'appunto il lattosio; la severità dei sintomi è dose-dipendente e non si ha alcun coinvolgimento del sistema immunitario.

Il latte vaccino può essere tranquillamente sostituito dalle bevande vegetali come quelle a base di soia o a base di riso, sia nelle preparazioni dolci che salate.



L'ALLERGIA AL LATTE E L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO

L'allergia al latte vaccino è molto diffusa soprattutto tra i bambini, l'organismo manifesta allergia dopo aver assunto il latte perché le proteine in esso presenti vengono considerate estranee dal giovane organismo, quindi potenzialmente pericolose per la salute e meritevoli di un attacco immunitario

Nonostante tutte le proteine del latte possano considerarsi possibili allergeni, le caseine ed alcune proteine del siero (in particolare la β -lattoglobulina, la sieralbumina e le immunoglobuline) sono ritenute responsabili della sensibilizzazione. Le caseine, che rappresentano circa l'80% delle proteine del latte, resistono al trattamento termico cui è sottoposto: di conseguenza, rimane inalterata la loro attività.

L'allergia alle proteine del latte vaccino è una patologia relativamente frequente nel primo anno di vita, anche se spesso sovrastimata. Studi rigorosi riferiscono una incidenza tra 1,9 e 2,5% nei bambini di questa età. Nel caso in cui non sia possibile la somministrazione di latte materno è sconsigliabile il ricorso al latte di soia, molto usato in passa-


LA STAGIONALITA' DEGLI ALIMENTI

Ricordiamo l'importanza di assumere frutta e verdura, ma a patto che siano di stagione. I bambini sono abituati a vedere un'infinita varietà di frutta e verdura al supermercato tutto l'anno. Spesso non sanno riconoscere quali di questi vegetali sono di stagione; mentre è importante e salutare imparare a scegliere i frutti della nostra terra. Infatti oggi è scomparso il rapporto tra prodotti agroalimentari e stagionalità, questo è il motivo per cui spesso gli alimenti che consumiamo risultano insapori e di bassa qualità.

Frutta e verdura cresciute al sole e raccolte secondo la loro stagionalità, oltre ad essere più ricche di gusto, contengono anche più nutrienti ed acqua biologica e risultano più convenienti dal punto di vista economico.



**Calendario stagionalità
VERDURE**



	AUTUNNO		INVERNO			PRIMAVERA			ESTATE			
	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto
Asparagi							•	•	•	•		
Bietole	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Broccoli	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Carciofi		•	•	•	•	•	•	•		•		
Carote	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cavolfiori		•	•	•	•	•	•	•				
Cavoli	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cetrioli	•									•	•	•
Cicoria	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cime di rapa				•	•	•						
Cipolline							•	•	•			
Fagiolini	•								•	•	•	•
Finocchi		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Insalate	•	•	•				•	•	•	•	•	•
Melanzane		•								•	•	•
Patate	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Peperoni	•	•								•	•	•
Pomodori	•								•	•	•	•
Porri	•	•	•	•	•	•	•	•				
Radicchi	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Ravanelli	•						•	•	•	•	•	•
Rucola								•	•	•	•	•
Spinaci	•	•	•	•	•	•	•	•				
Zucca	•	•	•	•	•	•						•
Zucchine	•									•	•	•

BISCOTTI DI RISO E MAIS

Ingredienti:

g. 150 di farina di riso
 g. 150 di farina di mais
 g. 150 di zucchero grezzo di canna
 g. 120 di olio di mais
 ml. 100 di acqua

buccia grattugiata di un limone non trattato
 lievito per dolci (cremortartaro)

Procedimento: impastare tutti gli ingredienti e poi formare con l'impasto un salsicciotto di circa 5 cm di diametro. Avvolgere in carta da forno e porre nel congelatore per 30 min in modo da farla indurire. Tagliarla a fette e mettere i biscotti in una teglia foderata con carta da forno. Cuocere a 180°C per 15 min.

TORTA DI CAROTE

Ingredienti:

g. 250 di farina
 g. 50 cocco
 g. 100 margarina vegetale/olio di mais
 n. 3 cucchiaini di miele
 g. 250 di carote grattugiate

una manciata di uvetta, mandorle o noci
 lievito per dolci (cremortartaro)

Procedimento: tritare le mandorle e/o noci ed impastare tutti gli ingredienti. Porre in uno stampo per dolci e cuocere a 180°C per 30 min.

TORTINE DI RICOTTA

Ingredienti:

g. 100 di ricotta

g. 200 di farina

g. 60 di zucchero

g. 60 di burro

un vasetto di yogurt bianco

una bustina di vanillina

mezza bustina di lievito

Procedimento: fondete il burro in una casseruola, unitelo agli altri ingredienti e impastate il tutto con l'ausilio delle fruste, aggiungendo da ultimo il lievito attraverso un colino. Una volta ottenuto un composto omogeneo e piuttosto "coloso" versatelo in formine di carta (20 circa) allineate su una teglia. Infornate a 180° per quindici minuti.

STRUDEL DI MELE

Ingredienti:

una confezione (250 g) di pasta sfoglia surgelata

n. 2 o 3 mele

n. 3 cucchiaini di zucchero

una manciata di uvetta

una manciata di pinoli

n. 3 cucchiaini di pane grattugiato

marmellata di albicocche

zucchero a velo

Procedimento: sbucciate le mele e tagliarle a fettine molto sottili; fatele quindi cuocere in una casseruola con un dito d'acqua e lo zucchero, ma senza ridurle in purea. Stendete la pasta sfoglia in un velo sottilissimo e adagiatela su una teglia larga imburrata ed infarinata. Bucherellate la sfoglia con una forchetta e stendete al centro un velo di marmellata. Versate quindi al centro della sfoglia, formando una striscia, le mele cotte mischiate ai pinoli, all'uvetta e al pangrattato. Richiudete su se stessa la sfoglia avendo cura di sigillare bene i bordi, e mettete in forno medio a 180°-200° per circa 40 minuti. A cottura ultimata date qualche minuto di grill per colorare la superficie. Servite lo strudel tiepido spolverizzato con zucchero a velo.

Calendario stagionalità FRUTTA



	AUTUNNO		INVERNO			PRIMAVERA			ESTATE			
	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto
Albicocche										•	•	
Angurie											•	•
Arance			•	•	•	•	•	•	•			
Cachi		•	•									
Castagne		•	•									
Ciliegie									•	•	•	
Fichi	•										•	•
Fragola								•	•	•	•	•
Kiwi			•	•	•	•	•	•	•			
Mandaranci			•	•	•	•						
Mandarini			•	•	•	•	•					
Mele	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•
Meloni	•										•	•
Pere	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•
Pesche										•	•	•
Susine										•	•	•
Uva	•	•										•

ALCUNI CONSIGLI PER AIUTARE I RAGAZZI A CRESCERE IN SALUTE AVENDO UN BUON RAPPORTO CON IL CIBO

- I. Date il buon esempio, non dite ai bambini ciò che devono fare, ma provate voi stessi a farlo.
- II. Mangiate insieme, possibilmente in un ambiente sereno e rilassato, cercando di parlare tranquillamente, spegnendo la TV o, perlomeno, abbassandone il volume.
- III. Non utilizzate mai il cibo come premio o ricompensa, gratificatevi in altro modo.
- IV. Spesso i capricci esprimono una richiesta di attenzione: impariamo a prestare loro attenzione anziché ingozzarli di cibo.
- V. Non vietate la merendina a scuola, quando gli altri compagni ce l'hanno; magari sceglietene assieme una gradevole e possibilmente abbastanza sana. Cercate piuttosto di preparare piatti non troppo elaborati e ricchi di grassi nell'alimentazione di tutti i giorni.
- VI. Non mettete a dieta i bambini, ma aiutateli e/o fatevi aiutare nel far sì che adottino una corretta alimentazione che li aiuta a sentirsi meglio e a crescere meglio; non ci sono cibi proibiti ma solo cibi che vanno consumati con moderazione.
- VII. Esplorate assieme cibi nuovi e sapori diversi, magari coinvolgendoli nella preparazione di piatti, specialmente quelli a base di frutta e verdura per motivarli al loro consumo.
- VIII. Insegnate a bere l'acqua sia durante i pasti che nei vari momenti della giornata; non abituateli a bere bevande zuccherate, meno dissetanti e ricche di calorie e additivi chimici.
- IX. Seguire un'alimentazione variata, la monotonia appiattisce il gusto e non aiuta la salute.
- X. Aiutateli ad adottare stili di vita corretti, è fondamentale fare ogni giorno un po' di movimento; magari fatelo assieme.

“Il bambino non è una bottiglia che bisogna riempire, ma un fuoco che bisogna accendere”.

(Montaigne)

TORTA DI MELE E PASTA SFOGLIA

Ingredienti:

una confezione da 250 g di pasta sfoglia surgelata
tre mele
la scorza grattugiata di un limone
tre cucchiaini di zucchero
qualche biscotto
marmellata di albicocche

Procedimento: stendete la pasta sfoglia e ricoprite con essa una teglia larga imburrata ed infarinata. Mettete da parte eventuali ritagli di pasta per le decorazioni. Bucherellate la superficie con una forchetta e stendetevi un velo di marmellata; sbriciolatevi poi tre o quattro biscotti. Sbucciate le mele, tagliatele a fettine sottili e ricopritene interamente la torta. Mescolate la scorza grattugiata del limone assieme allo zucchero, e spolverizzate la superficie della torta. Infornate a 180° per circa quaranta minuti, passando poi sotto il grill per dorare la pasta sfoglia.

TORTA MILLEFOGLIE

Ingredienti:

una base pronta per millefoglie
ml. 200 di panna da montare
g. 200 di ricotta
n. 3 cucchiaini di zucchero
cioccolato fondente

Procedimento: amalgamate la ricotta e lo zucchero con l'aiuto delle fruste elettriche fino ad ottenere un composto spumoso a cui unirete la panna montata. Stemperate del cioccolato fondente, nella quantità desiderata, ed unitelo al composto (l'aspetto dovrà risultare simile al gelato gusto stracciatella). Farcite quindi i vari strati della torta e mettetela in frigo a raffreddare per un'ora circa.

Nota: Con lo stesso ripieno, eventualmente arricchito da pezzetti di frutta candita, si possono farcire i cannoli siciliani che si trovano già confezionati nei supermercati (di norma non dovrebbero contenere uova).

SEMIFREDDO DI RICOTTA

Ingredienti:

g. 250 di ricotta
g. 80 di biscotti secchi
g. 80 di zucchero (possibilmente a velo)
mezza bustina di vanillina
frutta fresca di stagione

Procedimento: in una terrina dalla base larga amalgamare la ricotta con lo zucchero (anche con le fruste elettriche, se si utilizza lo zucchero semolato) ed unite la vanillina ed i biscotti finemente sbriciolati. Tagliate a pezzetti la frutta (ad esempio: una pesca, una banana, un kiwi e una mela; vanno bene anche susine, albicocche, arance non troppo succose, cilegie...) e mescolatela bene al composto. Compattate il tutto nella terrina stessa, livellate, e guarnite la superficie con pezzetti di frutta. Mettete in freezer per alcune ore e togliete un'oretta prima di servire.

TORTA ALLO YOGURT E CIOCCOLATO

Ingredienti:

due vasetti da 125 g di yogurt bianco
un vasetto e mezzo di zucchero
mezzo vasetto di cacao zuccherato
tre vasetti di farina
mezzo vasetto di olio di semi
mezzo vasetto di latte
una bustina di lievito
cannella

Procedimento: miscelate tutti gli ingredienti aiutandovi con le fruste elettriche, unendo da ultimo il lievito attraverso un colino. Imburrate ed infarinare una teglia e versatevi il composto, che dovrà risultare piuttosto fluido. Infornate a 180° per circa 50 minuti.

ALLERGIE E INTOLLERANZE: DIETE SPECIALI

CELIACHIA

ALLERGIA ALL'UOVO

ALLERGIA AL LATTE

**INTOLLERANZA AL
LATTOSIO**

Le allergie e le intolleranze alimentari colpiscono ormai molte persone, sono sempre più comuni e diffuse in tutte le fasce di età, rappresentano un problema sul quale è utile fare chiarezza.

Circa il 3,5% della popolazione scolastica necessita infatti di diete particolari, di cui l'85% è costituito da intolleranze o allergie nei confronti di diversi alimenti. Per queste problematiche la "dieta", che dovrà escludere completamente gli alimenti responsabili della sintomatologia, è parte integrante della terapia e quindi necessita di particolare attenzione nella gestione di tutte le fasi.

Risulta comunque fondamentale definire il significato di "allergia" e "intolleranza" alimentare al fine di comprendere le differenze esistenti fra le due patologie.

Allergie ed intolleranze alimentari rientrano nel quadro delle cosiddette "reazioni avverse ai cibi".

Per **allergia alimentare** si intende una reazione anomala dell'organi-

smo a una sostanza normalmente inoffensiva. L'allergia alimentare comprende quindi ogni tipo di reazione avversa ad un alimento in cui sia dimostrato un meccanismo immunologico, dove gli anticorpi si trasformano da difesa ad offesa, con un eccesso di reazione.

Per **intolleranza alimentare** si intende invece una reazione avversa agli alimenti non mediata dal sistema immunitario. La definizione corretta di intolleranza è la “tendenza a sviluppare ipersensibilità verso una certa sostanza o un determinato alimento”; tra le più comuni, quelle da deficit enzimatico come l'intolleranza al lattosio ed il favismo.

In genere, però, quando si parla di intolleranza ci si riferisce quasi sempre alla reazione anomala dell'organismo all'ingestione di un alimento o di un additivo. Altra fondamentale differenza tra allergia e intolleranza è la caratteristica della seconda di essere “dose-dipendente”, cioè legata alla quantità di alimento che viene ingerito, mentre nelle allergie si parla di meccanismo dose-indipendente. Una particolare forma di reazione avversa ad alimenti è la celiachia, malattia autoimmune che può coinvolgere più organi, con complicanze spesso gravi nel lungo periodo e che viene scatenata dall'assunzione di glutine contenuto in alcuni cereali come frumento, orzo, kamut, farro e avena.

BISCOTTINI AL COCCO

Ingredienti:

g. 250 di cocco grattugiato
g. 150 di zucchero
n. 2 cucchiaini di farina
g. 40 di burro
mezzo bicchiere di latte o di yogurt

Procedimento: in una casseruola sciogliete il burro con lo zucchero; unite la farina facendo attenzione che non formi grumi, e poi la noce di cocco in polvere. Amalgamate il composto ammorbidendolo con il latte o con lo yogurt. Togliete dal fuoco e, aiutandovi con un cucchiaino, formate delle palline schiacciate da disporre su una larga teglia imburata e infarinata. Infornate a temperatura media 180° per circa dieci minuti; eventualmente accendete il grill per altri due minuti per colorare i biscottini. Aspettate che si raffreddino per poterli staccare agevolmente dalla teglia. Il numero di biscottini per le dosi indicate è di circa 40 – 50.

TORTA DI MELE

Ingredienti:

g. 200 di farina
g. 100 di zucchero
n. 2 o 3 mele
un bicchiere di olio di semi
un bicchiere di latte
una bustina di lievito

Procedimento: sbucciate le mele e tagliatele a pezzettini. Versate in una terrina tutti gli ingredienti escluse le mele ed il lievito e lavorate a lungo l'impasto aiutandovi con le fruste elettriche. Unite il lievito attraverso un colino ed amalgamate infine le mele. Versate il composto su una teglia imburata e infarinata. Spolverizzate la superficie con due o tre cucchiaini di zucchero se si preferisce una crosticina croccante. Infornate a 180° per circa 55 minuti.



RICETTE SENZA UOVO

SALAME DI CIOCCOLATO

Ingredienti:

- g. 100 di cacao
- g. 100 di zucchero
- g. 150 di burro
- g. 250 di biscotti Oro Saiwa
- n. 1 bicchierino di liquore
- n. 3 cucchiaini di yogurt
- n. 2 cucchiaini di miele

Procedimento: sciogliete al fuoco in una casseruola il burro e lo zucchero; unite il cacao e amalgamatelo perfettamente, fino ad ottenere un composto omogeneo. Versate anche lo yogurt (o, in mancanza di yogurt, del latte), il miele e il liquore e togliete dal fuoco. Aggiungete i biscotti precedentemente spezzettati, continuando a rimestare.

Versate il composto su un foglio di alluminio e, aiutandovi col mestolo, compattatelo e avvolgetelo nel foglio, dandogli la forma di un salame. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente per una mezz'ora, assicurandovi che il salame non si appiattisca, e conservate poi in frigo per almeno due-tre ore prima di tagliarlo. Se risulta difficile ottenere la forma a salame, è conveniente rivestire con la carta oleata o con l'alluminio uno stampo da plum-cake, e schiacciarvi dentro il composto in maniera da ottenere la massima compattezza.



LA CELIACHIA

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, complesso proteico contenuto in frumento, farro, segale, kamut, orzo e altri cereali minori. Viene tipicamente definita un'enteropatia, poiché coinvolge principalmente l'intestino; visti però i numerosi altri distretti corporei implicati, la si può anche definire una patologia sistemica su base immunologica caratterizzata da una lesione intestinale o meglio, da un danno infiammatorio a livello della mucosa del piccolo intestino. La celiachia è indotta, nei soggetti geneticamente predisposti, dall'ingestione di glutine, una miscela di proteine presenti in vari cereali, come frumento, orzo e segale. Ne consegue che la struttura della mucosa intestinale viene perduta e la sua principale funzione, cioè l'assorbimento delle sostanze nutritive, viene alterata, con ripercussioni negative sullo stato nutrizionale del soggetto.

Negli ultimi vent'anni sono state eseguite svariate ricerche volte a

determinare l'incidenza della celiachia nella popolazione generale. Questi studi hanno dimostrato che è una malattia frequente e che colpisce non solo i bambini ma anche gli adulti.

Il glutine è una sostanza collosa molto usata nell'industria alimentare moderna perché aiuta a dare elasticità e consistenza al prodotto finale, favorisce la lievitazione e la panificazione. Viene anche usato come ingrediente in salse, zuppe, preparati carnei precotti.

E' bene ricordare comunque che in natura esistono molti cereali, tuberi e vegetali che non contengono glutine, che possono essere usati dalla persona celiaca sia come tali sia come farina in sostituzione di quelli vietati. Una rigorosa alimentazione senza glutine è l'unica terapia efficace che al momento garantisce alle persone celiache un perfetto stato di salute con scomparsa delle manifestazioni cliniche, la normalizzazione degli esami e il ripristino della normale struttura dell'intestino.

Essere celiaci significa "vivere" l'intolleranza al glutine e di conseguenza la dieta gluten free è un "modo di vivere". Questo implica che il celiaco deve escludere dalla propria alimentazione le fonti di glutine quali i cereali (frumento, orzo) e i derivati (pane, pasta, biscotti, sostituti del pane, snack salati e dolci).

Il glutine, inoltre, si trova anche come additivo in altri alimenti, pertanto per fare acquisti consapevoli bisogna scegliere prodotti idonei, riconoscibili grazie ai loghi e al Prontuario degli alimenti AIC.

- dessert come budini, creme, torte gelati, sorbetti.
- confetture e prodotti spalmabili ad es. creme spalmabili alla frutta
- carne, pesce, verdure o quant'altro fritto, in quanto la pastella è fatta con le uova
- pasta fresca
- salse e condimenti
- minestre già confezionate
- dado, brodo vegetale
- caramelle e cioccolato,
- preparati per dolci e torte.



L'ALLERGIA ALL'UOVO

Tra le più comuni reazioni avverse agli alimenti troviamo quelle all'uovo, non vi è differenza sul piano del potere allergizzante tra uovo cotto e uovo crudo.

Causa di quest'allergia è soprattutto l'albumina contenuta nell'albumine d'uovo. Tale allergia è più frequente nel bambino, inizia dopo i sei mesi e tende ad attenuarsi col passare degli anni; è rara negli adulti. Le manifestazioni si presentano più frequentemente dopo l'ingestione di uova crude, soprattutto del bianco, mentre negli stessi soggetti l'ingestione di uova cotte può non provocare alcun disturbo (la cottura modifica alcune proteine dell'uovo rendendolo meno allergenico).

Può esistere cross-reattività tra l'uovo di gallina e quello di quaglia, mentre generalmente l'uovo di anatra è ben tollerato.

In generale le uova e suoi derivati possono essere presenti in:

- bevande alcoliche;
- alimenti per l'infanzia; prodotti da forno (pasta, biscotti, torte dolci e salate), a volte anche il pane può contenere uova per essere arricchito o glassato;

CEREALI PERMESSI E NON PERMESSI AL CELIACO

Cereali permessi	Cereali non permessi
<i>Cereali tradizionali</i>	Grano duro e grano tenero (frumento)
Riso	Orzo
Avena*	Triticale
Mais	Farro
Sorgo	Kamut®
<i>Cereali minori</i>	
Fonio (bianco e nero)	
Teff	
Miglio	
Teosinte	
Lacreme di Giobbe	
<i>Pseudo-cereali</i>	
Grano saraceno	
Quinoa	
Amaranto	

* L'introduzione a piccole dosi (massimo 50 g/die per l'adulto e 25 g/die per il bambino) può essere ammessa sotto controllo medico nei celiaci che hanno normalizzato la struttura della mucosa intestinale in seguito a dieta senza glutine per lungo tempo (per ulteriori informazioni consultare il Prontuario degli Alimenti dell'AIC).

COSA TROVIAMO IN COMMERCIO

ALIMENTI NON PRE-LAVORATI NATURALMENTE PRIVI DI GLUTINE	
ALIMENTI SENZA GLUTINE PRESENTI NEL REGISTRO NAZIONALE DEI PRODOTTI DESTINATI AD UNA ALIMENTAZIONE PAR- TICOLARE DEL MINISTERO DELLA SALUTE (DECRETO LEGISLATIVO 111/92)	
PRODOTTI CON IL MARCHIO DELLA SPIGA BARRATA	
ALIMENTI DI USO CORRENTE CON DICITURA “SENZA GLUTINE” (Reg. 41/2009)	
PRODOTTI PRESENTI NEL PRONTUARIO DEGLI ALI- MENTI AIC (ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA)	

BISCOTTINI DI MAIS E UVETTA

Ingredienti:

g. 400 di farina di mais fioretto*
g. 250 di frutta secca (uvetta, fichi secchi, gherigli di noci, pinoli, man-
dorle)
g. 80 di zucchero grezzo di canna
g. 150 olio di mais
n. 2 tuorli d'uovo
mezzo bicchierino di marsala
lievito per dolci* (cremortartaro)

Procedimento: tritare la frutta secca ed ammolare l'uvetta. Impasta-
re con tutti gli altri ingredienti aggiungendo un po' d'acqua se necessa-
rio. Avvolgere l'impasto in un foglio di pellicola e lasciare riposare 1
ora in frigorifero. Stendere l'impasto in una sfoglia dello spessore di 4
mm e ritagliare i biscotti con uno stampino. Disponli in una teglia
rivestita di carta da forno e cuocere a 190°C per 15 min.

BISCOTTI DI RISO E MAIS

Ingredienti:

g 150 di farina di riso*
g 150 di farina di mais*
g 150 di zucchero grezzo di canna
g 120 di olio di mais
ml 100 di acqua
buccia grattugiata di un limone non trattato
lievito per dolci* (cremortartaro)

Procedimento: impastare tutti gli ingredienti e poi formare con l'im-
pasto un salsicciotto di circa 5 cm di diametro. Avvolgere in carta da
forno e porre nel congelatore per 30 min in modo da farla indurire.
Tagliarla a fette e mettere i biscotti in una teglia foderata con carta da
forno. Cuocere a 180°C per 15 min.

ROSE DEL DESERTO

Ingredienti:

g. 200 di farina di riso*
n. 2 uova
g. 150 zucchero grezzo di canna
g. 80 margarina vegetale
g. 50 nocciole
g. 50 cioccolato fondente oppure g. 20 cacao amaro
corn flakes senza glutine

Procedimento: mescolare tutti gli ingredienti in un robot da cucina a parte i corn flakes. Se l'impasto risulta troppo morbido aggiungere un po' di farina. Formare con l'impasto delle palline e rotolarle nei corn flakes in modo che si attacchino alla loro superficie. Disporre le rose così formate su una teglia rivestita di carta da forno e cuocere a 180 ° C per 20 min.

TORTINE DI FRAGOLE CON YOGURT

Ingredienti:

g. 200 di farina di riso*
n. 2 uova
g. 125 yogurt bianco
g. 80 zucchero grezzo di canna
g. 250 fragole
n. 6 cucchiaini di olio di mais
lievito per dolci* (cremortartaro)

Procedimento: sbattere lo zucchero con i tuorli finché il tutto diventa spumoso. Unire lo yogurt, l'olio, la farina e il lievito. Montare a neve gli albumi con un pizzico di sale. Aggiungere gli albumi ai tuorli mescolando delicatamente, poi aggiungere le fragole. Cuocere a 180° C per 30 min.

L'ETICHETTA

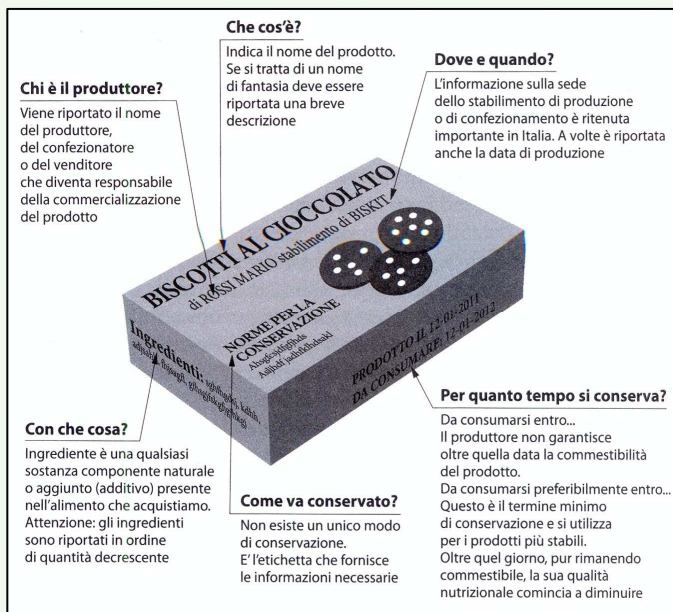
L'etichettatura è la carta d'identità del prodotto alimentare e rappresenta un importante strumento di informazione sulle caratteristiche del prodotto stesso, non solo per le persone con celiachia o altre intolleranze e/o allergie, ma per tutta la popolazione.

Diversi provvedimenti legislativi regolano l'etichettatura, la presentazione e la pubblicità dei prodotti alimentari: in Italia la norma base è il Decreto Legislativo 109/1992, che definisce l'etichetta di un alimento come "l'insieme delle menzioni, delle indicazioni, delle immagini o dei simboli che si riferiscono al prodotto alimentare e che figurano direttamente sull'imballaggio o su un'etichetta appostavi o sul dispositivo di chiusura o su cartelli, anelli o fascette legati al prodotto medesimo".

Le indicazioni che devono essere riportate in etichetta sono:

- nome del prodotto;
- elenco degli ingredienti;
- quantitativo (peso netto/ peso sgocciolato);
- data di scadenza o termine minimo di conservazione;
- ragione sociale dell'azienda produttrice;
- sede stabilimento di produzione o di confezionamento;
- lotto di appartenenza;
- modalità di conservazione ed eventualmente utilizzo.

Di seguito un esempio:



Con il Decreto Legislativo 114/2006 (Decreto Allergeni) e successive modificazioni si rende obbligatorio indicare in etichetta la presenza di sostanze che hanno un potenziale allergenico scientificamente accertato, indipendentemente dalla quantità presente nel prodotto.

L'elenco delle sostanze in allegato al decreto e che vanno obbligatoriamente indicate in etichetta sono:

- ◆ *Cereali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o loro ceppi ibridati) e prodotti derivati;*
- ◆ *Crostacei e prodotti derivati;*
- ◆ *Uova e prodotti derivati;*
- ◆ *Pesce e prodotti derivati;*

PASTA FROLLA senza latte e uova

Ingredienti:

- g. 500 di farina*
- g. 150 di olio di girasole
- g. 250 di zucchero di canna
- g. 150 di acqua
- g. 5 di lievito*
- 1 bacca di vaniglia
- limone, arancia grattugiati

Procedimento: lavorare l'olio con lo zucchero, aggiungere gli aromi ed infine la farina setacciata lavorandola poco. Lasciare riposare 2 ore al fresco prima dell'uso.

CIAMBELLA

Ingredienti:

- g. 500 di farina*
- g. 150 di burro
- g. 350 di zucchero
- g. 125 di uova
- g. 15 di lievito*
- g. 50 di latte
- vaniglia
- buccia di limone, arancia

Procedimento: disporre la farina setacciata insieme al lievito a fontana, aggiungere il burro morbido, lo zucchero, gli aromi e le uova. Lavorare bene l'impasto aggiungendo il latte. Formare dei panetti, spennellare con uova e zucchero e cuocere in forno a 180°.

PIZZA

Ingredienti:

g. 250 di farina*

g. 15 di lievito fresco*

g. 150 di acqua

g. 25 di olio extravergine oliva o monoseme

g. 5 di sale

condimento a piacere

Procedimento: sciogliere il lievito in poca acqua. Setacciare la farina, disporla a fontana, versarvi il lievito sciolto e gli altri ingredienti. Impastare bene e dare forma desiderata. Condire a piacere, lasciare lievitare e cuocere a 190° circa per il tempo necessario.

PASTA BRISE'

Ingredienti:

g. 500 di farina*

g. 60 di olio extravergine o monoseme

g. 150 di acqua

n. 1 uovo

un pizzico di sale

Procedimento: setacciare la farina ed impastare con tutti gli ingredienti (ricordarsi che la quantità di acqua è indicativa). Quindi avvolgere l'impasto nella pellicola e lasciarlo riposare prima dell'uso.

PASTA FROLLA

Ingredienti:

g. 500 di farina*

g. 100 di burro

g. 100 di zucchero a velo*

n. 2 uova

vaniglia,

limone, arancia grattugiati.

Procedimento: lavorare il burro con lo zucchero, aggiungere gli aromi e le uova ed infine la farina setacciata lavorandola poco. Lasciare riposare 2 ore al fresco prima dell'uso.

- ◆ *Arachidi e prodotti derivati;*
- ◆ *Soia e prodotti derivati; Latte e prodotti derivati*
- ◆ *(compreso il lattosio);*
- ◆ *Frutta a guscio cioè mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci del Queensland e prodotti derivati;*
- ◆ *Sedano e prodotti derivati;*
- ◆ *Senape e prodotti derivati;*
- ◆ *Semi di sesamo e prodotti derivati;*
- ◆ *Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO₂;*
- ◆ *Lupino e prodotti a base di lupino;*
- ◆ *Molluschi e prodotti a base di mollusco*

Tali sostanze devono essere riportate in etichetta sia quando sono usate come ingredienti, sia quando rappresentano componenti di un ingrediente. L'obbligo non riguarda la loro presenza accidentale come contaminante.

COME PREPARARE GLI ALIMENTI SENZA GLUTINE

La cottura degli alimenti e più in generale tutta la fase di preparazione e manipolazione riveste un'importanza cruciale: pur utilizzando ingredienti totalmente privi di glutine, se non facessimo attenzione, in queste fasi, ad evitare ogni fonte di contaminazione, potremmo compromettere irrimediabilmente la sicurezza del prodotto finale.

Ad esempio dovrà essere prestata particolare attenzione ad ingredienti di uso corrente naturalmente senza glutine quali sale, pepe, zucchero e spezie evitando la loro contaminazione con mani sporche di farina o pane grattugiato con glutine.

La cottura degli alimenti può avvenire con attrezzature comuni (forni, friggitrice, piastre, tostapane, cestelli multicottura, ecc.) utilizzate in tempi diversi previa adeguata sanificazione.

Nell'uso comune delle friggitrice, dovrà essere posta estrema attenzione alle operazioni di pulizia e di totale sostituzione dell'olio utilizzato ogni qual volta si passi dalla frittura di prodotti con glutine ad una di alimenti che ne sono privi.

I sacchetti ed i contenitori a chiusura ermetica utilizzati per la conservazione (anche in frigorifero o freezer) dovranno essere contrassegnati da etichetta oppure potranno essere utilizzati contenitori di colore diverso, ben identificabili.

L'acqua di cottura, già usata per la pasta con glutine, non deve essere utilizzata per la cottura della pasta senza glutine né per allungare risotti, sughi o altre preparazioni destinate al celiaco.

Il formaggio deve essere grattugiato con attrezzatura diversa da quella

PANE IN CASSETTA

Ingredienti:

1 Kg. di farina*
g 800 di acqua o latte
g 60 di lievito*
g 100 di olio extravergine o monoseme
g 20 di sale
g 10 di zucchero

Procedimento: impastare bene seguendo la procedura della ricetta "PANE FRESCO". Mettere negli appositi stampi ricoperti con carta da forno, coprire con un panno umido lasciando lievitare 25 o 30 minuti, a temperatura tra i 25°C e 31°C. Spennellare e cuocere in forno a 180° per circa 30 minuti

Varianti:

Pane alle olive: aggiungere g. 200 di olive
Pane alle olive e capperi: aggiungere g. 150 di olive e g. 50 di capperi
Pane alle carote: aggiungere g. 200 di carote
Pane al prosciutto: aggiungere g. 150 di prosciutto cotto*
Pane al sesamo: aggiungere g. 100 di sesamo

PIADINA

Ingredienti:

g. 500 di farina*
g. 70 di olio extravergine o monoseme
dl. 2,5 di latte
g. 10 di miele
g. 15 di sale
n. 1 bustina di lievito* per torte salate

Procedimento: setacciare la farina con il lievito e formare una fontana. Versarvi al centro l'olio, il miele ed impastare con il latte aggiungendo per ultimo il sale. Lavorare bene l'impasto e lasciarlo riposare per 15 minuti. Stendere quindi l'impasto portandolo ad uno spessore di 2 centimetri dandogli la forma desiderata. Cuocere la piadina sul testo oppure in una padella antiaderente a fuoco moderato.

TAGLIATELLE DI MAIS CON RADICCHIO

Ingredienti:

n. 1 radicchio tondo
n.1 porro
n. 6 pomodorini
sedano
g. 300 tagliatelle di mais*
q.b. Olio extravergine di oliva

Procedimento: mettere in una padella il porro e il sedano tagliato a pezzetti, 2 tazzine di acqua, sale e cuocere fino a quando il porro risulterà tenero e l'acqua si sarà asciugata. Aggiungere un po' di olio, i pomodorini, il sale ed il radicchio tagliato a listarelle. Saltare per 5 min poi aggiungere mezza tazzina d'acqua e cuocere per altri 10 min. Lessare a parte le tagliatelle poi amalgamare agli altri ingredienti.

PANE FRESCO

Ingredienti:

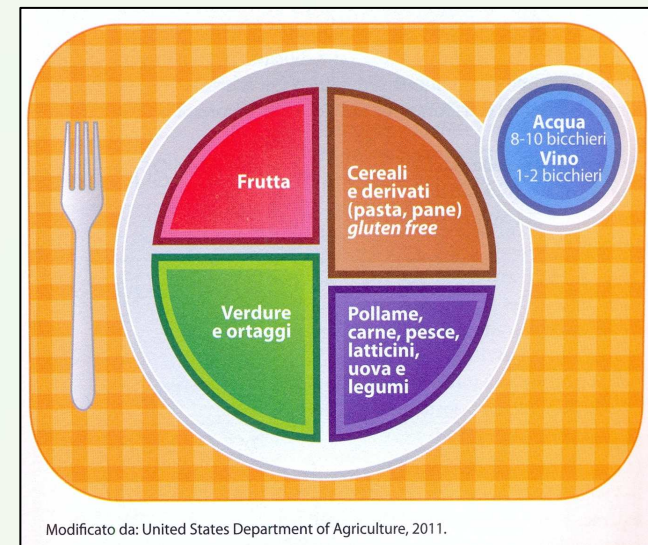
g. 250 di farina*
g. 150 di acqua
g. 20 di lievito*
g. 15 di olio extravergine o monoseme
g. 5 di sale
g. 2 di zucchero

Procedimento: sciogliere il lievito e lo zucchero in metà dose dell'acqua tiepida (20°C / 25°C). Nella restante quantità di acqua sciogliere il sale. Setacciare la farina e disporla a fontana, versarvi l'acqua col lievito e poi l'acqua con il sale. Impastare bene mantenendo le mani sempre infarinate per evitare che l'impasto rimanga attaccato. Aggiungere l'olio e lavorare l'impasto ancora per 4 o 5 minuti. Formare un cilindro e tagliarlo dandogli la forma desiderata. Coprire con un panno umido lasciando lievitare 25 o 30 minuti, a temperatura tra i 25°C e 31°C. Spennellare e cuocere in forno a 180°C per circa 30 minuti. Lasciare raffreddare il pane prima di affettarlo.

utilizzata per il pane o perfettamente pulita e preferibilmente conservata in formaggiera esclusiva e riconoscibile per evitare contaminazioni durante l'uso.

Nella preparazione del caffè è necessario evitare contaminazioni con il caffè d'orzo; a tal riguardo il caffè d'orzo deve essere preparato solo in apposita macchina, nel caso in cui la macchina viene usata anche per il caffè d'orzo bisogna procedere ad una accurata pulizia prima di preparare il caffè.

Ricapitolando, ecco il “piatto della salute”: uno schema riassuntivo che aiuta a realizzare ogni giorno un'alimentazione senza glutine equilibrata, moderata e variata attuando i consigli presentati nelle pagine precedenti.



RICETTE SENZA GLUTINE

Ricette presentate nel corso “La preparazione dei pasti senza glutine” dallo chef Orlando Nese. Per gli ingredienti con asterisco va verificata l'idoneità.

GNOCCHI DI PATATE

Ingredienti:

Kg. 1 di patate
g. 250 di farina*
g. 50 di parmigiano
n. 1 uovo
n. 1 tuorlo
sale
noce moscata

Procedimento: lavare le patate e bollirle in acqua salata. Pelarle quando sono ancora calde, passarle al setaccio, aggiungere la farina e tutti gli altri ingredienti. Non lavorare a lungo l'impasto. Formare dei cilindretti, tagliarli ottenendo degli gnocchi e passarli su una forchetta o sulla grattugia. Versare gli gnocchi in abbondante acqua salata e raccogliarli con la schiumarola appena vengono a galla. Condire con salsa a piacere.

PASSATELLI

Ingredienti:

g. 50 di farina*
g. 100 di pane grattugiato*
g. 150 di parmigiano
n. 3 uova
buccia di limone grattugiata q.b.
noce moscata

Procedimento: amalgamare tutti gli ingredienti e lasciare riposare l'impasto per circa 1 ora. Introdurre l'impasto nello schiacciapate poco per volta. Versare i passatelli nel brodo bollente, cuocere per 2 minuti, spegnere e tenere coperto per 5 minuti.

POLENTA TARAGNA

Ingredienti:

g.350 farina di mais*
g.150 farina di grano saraceno*
q.b. sale

Procedimento: portare ad ebollizione 2 litri di acqua salata con un cucchiaino di sale. Mescolare con la frusta poi cuocere per circa 40 min. Si può accompagnare con funghi, formaggi, sughi vegetali, ecc..