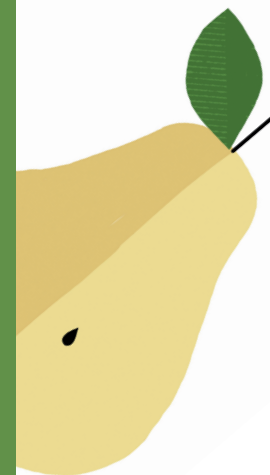


# Ripensare l'idea di alimentazione sana

**S**ana, completa, equilibrata, ma anche naturale, genuina, varia. Se chiedessimo ai genitori come dovrebbe essere l'alimentazione ideale dei bambini, questi sarebbero sicuramente alcuni degli aggettivi utilizzati. Abbiamo piramidi che ci aiutano ad aumentare la varietà di alimenti proposti, blog e pagine social che ci inondano di ricette, immagini che ci illustrano il pasto bilanciato ideale. Eppure, l'idea di dover offrire una dieta sana e varia spesso porta con sé un pensiero: FATICA.

Fatica fisica perché dobbiamo acquistare prodotti freschi, prepararli nel modo corretto, abbinarli adeguatamente; ma anche, e soprattutto, fatica mentale di dover pianificare i pasti secondo le indicazioni "ideali", garantire un certo livello di varietà, assicurare tutti i nutrienti importanti.

Quanto tempo ci immaginiamo potrebbe servire per pianificare gli acquisti e il menù settimanale, fare la spesa, preparare ogni giorno pasti freschi, in modo da avere un'alimentazione, come dicevamo prima, sana, completa, naturale, genuina, varia? Probabilmente più di quello realmente a disposizione. E qualora avessimo quel tempo, potremmo anche scegliere di non dedicarlo alla preparazione dei pasti: non tutti abbiamo doti culinarie avanzate, né amiamo la cucina allo stesso modo. Per entrare più a fondo in questo tema, mi piacerebbe come prima cosa che provassimo a modificare la nostra visione di alimentazione sana "per i bambini". Sarebbe più opportuno, infatti, parlare di alimentazione in grado di supportare la sa-



lute di *tutta* la famiglia, nel senso più ampio del termine. Una dieta che dia benessere non solo perché contiene i giusti nutrienti ma anche perché procura piacere e asseconda i gusti e le preferenze di tutti, genitori e bambini. E poi uno stile alimentare che vada incontro alle necessità di chi si occupa della gestione dei pasti, che sia compatibile con le altre attività della giornata e della settimana. Mi piacerebbe poter guidare questa rivoluzione di pensiero, e promuovere l'idea che ogni famiglia possa trovare il suo incastro, dedicare il giusto tempo alle proprie necessità e inclinazioni, per prendersi cura del benessere familiare nella sua interezza, da quello nutrizionale a quello più "edonistico" legato al cibo.

Per muovere i primi passi di questo cambiamento, sono convinta che la scienza ci possa venire in aiuto. Se andiamo a leggere bene gli studi e le indicazioni istituzionali scopriamo che non esiste un solo modo corretto, unico e rigido, di alimentarsi bene. Inoltre, *molti* — che non vuol dire *tutti!* — prodotti industriali che ci permettono di risparmiare tempo in cucina sono perfettamente adeguati per grandi e piccoli, perché è dimostrato che il loro apporto di macro e micronutrienti è paragonabile a quello dei prodotti freschi preparati in casa. La tecnologia alimentare è in continuo sviluppo, e ottiene prodotti sempre migliori dal punto di vista nutrizionale e organolettico; solo conoscendola possiamo abbandonare il pregiudizio legato ad esempio a certi prodotti surgelati o conservati. La scienza ci indica — se escludiamo alcune condizioni specifiche — che non esistono alimenti da evitare a priori, alimenti di per sé rischiosi, né alimenti essenziali che vanno consumati per forza. Quindi, a partire da questi presupposti, nelle prossime pagine vedremo quali possono essere gli stili alimentari da seguire, e soprattutto perché farlo, per poi scoprire come metterli in pratica nella vita di tutti i giorni.

## Perché mangiare sano?

I motivi per cui dovremmo avere una dieta che risponde alle recenti raccomandazioni scientifiche sono diversi e non riguardano solamente la salute dei bambini. Se è vero, infatti, che per una crescita adeguata è importante garantire tutta una serie di nutrienti e composti, la scelta degli alimenti che portiamo in tavola può aiutarci anche a prevenire alcune malattie dell'età adulta attualmente molto diffuse.

Credo, come dicevo, che parlare di alimentazione dei bambini sia riduttivo, e che sia più adeguato parlare di alimentazione delle famiglie, proprio perché per curare l'alimentazione dei piccoli è necessario partire da noi stessi e dalle nostre abitudini, non solo in termini di scelta degli alimenti, ma anche di atteggiamento nei confronti del cibo. Cerchiamo allora di sfruttare la maggiore attenzione verso ciò che mangiamo che spesso si manifesta dopo l'arrivo dei figli ed estendiamo a tutta la famiglia. Sappiamo, ad esempio, che avere una dieta adeguata, insieme a uno stile di vita attivo e all'astensione da fumo e alcol, è in grado di prevenire il 70% circa delle malattie più diffuse nella popolazione adulta, che causano mortalità prematura e disabilità, come tumori, malattie cardiovascolari e alcune malattie metaboliche. Scegliere cosa portare in tavola può rappresentare una grande responsabilità per la salute futura di tutta la famiglia, e noi genitori abbiamo un compito assai complesso e delicato: riuscire a trovare il giusto equilibrio tra una corretta alimentazione, un ambiente sereno durante i pasti e il piacere di consumare il cibo.

Trovare questo equilibrio a volte può non essere semplice, e il rischio di impostare un'alimentazione troppo rigida e restrittiva, soprattutto per i bambini, è dietro l'angolo. Per questo è importante iniziare a entrare nell'ottica che la relazione tra dieta e salute è una relazione complessa, che si costruisce con il tempo e si basa sull'intero stile alimentare. È la dieta nel suo insieme, unita a numerosi altri fattori, a influire nel lungo periodo sullo stato di salute di un individuo, non certo il consumo o l'esclusione di un singolo alimento. Quindi, una merendina, uno snack o un piatto pronto ogni tanto non sono da demo-

esempio nella **Tabella 2** in cui, per ogni riga, sono indicate le frequenze di assunzione di ciascuna fonte proteica in base alle nostre scelte e preferenze.

<b>Pesce</b>	4 volte	3 volte	2/3 volte
<b>Formaggi</b>	3 volte	2/3 volte	2 volte
<b>Uova</b>	3 volte	2/3 volte	2 volte
<b>Legumi e derivati</b>	4 volte	4 volte	5/6 volte
<b>Sostituti vegetali pronti della carne</b>		1 volta	1/2 volte

**Tabella 2**  
Frequenze settimanali delle diverse fonti proteiche, in una dieta che esclude la carne

Queste sono solo alcune delle opzioni che abbiamo a disposizione per costruire un'alimentazione varia e bilanciata, senza prevedere il consumo di carne. I sostituti vegetali pronti, a base di soia o di altri legumi, non sono essenziali ma possono rappresentare una soluzione comoda da utilizzare saltuariamente. Parliamo di burger, cotolette, crocchette, straccetti, polpette e così via. Sono alimenti processati di cui parleremo meglio in seguito, ma qui anticipiamo che vanno inseriti nelle giuste dosi. Per ora ci interessa mettere in evidenza che eliminando solo la carne non ci si discosta molto dalle frequenze suggerite dalle linee guida, e questo ci permette di rispettare i fabbisogni nutrizionali anche senza usare integratori. Con la presenza di cereali e verdure a ogni pasto (alternando la tipologia, la stagionalità e le modalità di consumo), e i legumi nelle frequenze suggerite, è possibile costruire un'alimentazione completa per adulti e bambini.

Cosa succede invece se decidiamo di escludere anche il pesce, oltre alla carne? In questo caso, oltre a redistribuire le fonti proteiche, è importante garantire una giusta quota di acidi grassi essenziali della serie omega-3 (di cui il pesce è una delle fonti principali nella dieta onnivora) e probabilmente anche un'integrazione di vitamina B12, che andrà comunque valutata da un professionista per ogni componente della famiglia. Per non rischiare di appiattire la varietà sensoriale della dieta (aspetto, consistenze, profumi...), in questi casi è davvero utile inserire i legumi nel menù settimanale in diverse forme: pasta di legumi, farinate, tofu, ragù vegetali, hummus. Non esistono indicazioni sulle frequenze ideali da seguire, ma possiamo fare qualche esempio attraverso la tabella che segue.

**Tabella 3**  
Frequenze settimanali delle diverse fonti proteiche, in una dieta che esclude la carne e il pesce

<b>Formaggi</b>	3 volte	2 volte	2/3 volte
<b>Uova</b>	3 volte	2 volte	2/3 volte
<b>Legumi</b>	4 volte	6 volte	4 volte
<b>Farine di legumi</b>	1 volta	1 volta	2 volte
<b>Pasta di legumi</b>	1 volta	1 volta	2 volte
<b>Derivati della soia (come tofu e tempeh)</b>	1 volta	1 volta	1 volta
<b>Sostituti vegetali pronti della carne</b>	1 volta	1 volta	1 volta

# Primavera

Settimana 1/4

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>Colazione</b>	Latte o bevanda vegetale — Pane tostato con marmellata di lamponi e burro d'arachidi	Porridge istantaneo con latte o bevanda vegetale, mela e uvetta	Latte o bevanda vegetale — Pane tostato con marmellata di lamponi e burro d'arachidi	Porridge istantaneo con latte o bevanda vegetale, mela e uvetta	Latte o bevanda vegetale — Pane tostato con marmellata di lamponi e burro d'arachidi	Latte o bevanda vegetale — Crostatina alla marmellata	Tè caldo — Torta di pesche
<b>Spuntino</b>	Pera	Mela	Fragole	Mandarini	Banana	Kiwi	Fragole
<b>Pranzo</b>	<b>Zuppetta di gramigna con zucca e lenticchie</b>	Insalata di fagiolini e uova sode — Pane integrale	<b>Pennette con melanzane e sgombrò sott'olio</b> — Stick di carote	Panino al sesamo con burger di pollo o tacchino e pomodoro a fette	<b>Risotto verde mantecato con caprino</b> — Spinaci saltati in padella	Tagliatelle al pomodoro — Cosce di pollo al forno con peperoni	Bruschette al pomodoro — Spaghetti ai frutti di mare
<b>Merenda</b>	Yogurt con cereali soffiati e mirtilli	Panino con burro d'arachidi — Banana	Yogurt con cereali soffiati e mirtilli	Panino con burro d'arachidi — Pera	Yogurt con cereali soffiati e mirtilli	Spremuta — Panino con burro d'arachidi	Macedonia con gelato
<b>Cena</b>	Trancio di salmone al forno — Patate e melanzane	Fusilli con pesto di spinacino e ricotta — Insalata di finocchi alla julienne	Risotto allo zafferano con piselli — <b>Fagiolini con sesamo e salsa di soia</b>	Riso venere con zucchine saltate, ceci e pesto	Frittata con asparagi al forno — Asparagi bolliti in pinzimonio — Pane integrale	<b>Burger di fagioli e patate dolci con stick di patate dolci e carote</b>	Passato di verdure con cous cous e grana

## Pennette con melanzane e sgombro sott'olio

### Ingredienti (x2)

160 g di pennette  
100 g di sgombro sott'olio  
1 melanzana grande  
Aglio granulare  
Scorza di limone grattugiata  
Olio extravergine d'oliva  
Sale

### Tempo

25 minuti

### Difficoltà



Lavate e tagliate a cubetti la melanzana.

In una padella abbastanza ampia scaldate un filo d'olio, poi unite le melanzane, un pizzico di sale e un po' di aglio granulare.

Dopo un paio di minuti aggiungete lo sgombro sgocciolato, sminuzzatelo con un cucchiaio di legno e mescolate bene con le melanzane. Abbassate il fuoco al minimo e lasciate cuocere con il coperchio. Se serve, aggiungete un filo d'acqua.

Nel frattempo cuocete la pasta in acqua bollente leggermente salata, a cottura ultimata scolatela con un mestolo forato e unitela al condimento. Aggiungete qualche cucchiaio di acqua di cottura e cuocete a fiamma viva mescolando spesso. Conditte con la scorza di limone grattugiata, date un'altra girata veloce e servite.

## Zuppetta di gramigna con zucca e lenticchie

### Ingredienti (x2)

250 g di zucca Delica già pulita  
250 g di lenticchie in scatola sgocciolate  
150 g di gramigna o altra pasta corta (ditalini)  
2 pomodori secchi  
1 rametto di rosmarino  
Olio extravergine d'oliva  
Sale

### Tempo

25 minuti

### Difficoltà



Tagliate la zucca a cubetti di 1-2 cm e triturate grossolanamente i pomodori secchi. In un tegame dai bordi alti scaldate un filo d'olio e rosolate la zucca con i pomodori secchi e il rametto di rosmarino.

Dopo qualche minuto unite le lenticchie, coprite con acqua e lasciate cuocere a fuoco basso con il coperchio per 20 minuti. Quando la zucca inizia ad ammorbidirsi potete schiacciarla un po' con la forchetta così da rendere la zuppa cremosa.

Nel frattempo, a parte cuocete la gramigna (o un altro tipo di pasta corta) in acqua bollente leggermente salata.

Quando la pasta è ancora al dente trasferitela con un mestolo forato nel tegame con la zuppa e aggiungete un po' di acqua di cottura fino a raggiungere la consistenza desiderata. Terminate la cottura della pasta, impiattate e condite con un filo d'olio.

# Estate

Settimana 2/4

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>Colazione</b>	Latte o bevanda vegetale — Pane tostato con marmellata di lamponi e burro d'arachidi	Porridge istantaneo con latte o bevanda vegetale, uvetta e noci	Latte o bevanda vegetale — Pane tostato con marmellata di lamponi e burro d'arachidi	Porridge istantaneo con latte o bevanda vegetale, uvetta e noci	Latte o bevanda vegetale — Pane tostato con marmellata di lamponi e burro d'arachidi	Porridge istantaneo con latte o bevanda vegetale, uvetta e noci	Yogurt bianco con mirtilli e biscotti sbriciolati
<b>Spuntino</b>	Albicocche	Percoca	Melone	Uva	Melone	Pesca	Susine gialle
<b>Pranzo</b>	<b>Farfalle rigate con pesto di fave</b> — Insalata di cetrioli e olive	Tagliatelle al pomodoro — Insalata di carote grattugiate e fagioli	Orzo saltato con zucchine grattugiate — Frittata con zucchine grattugiate al forno — Insalata di songino	Prosciutto crudo e melone — Friselle con pomodori e basilico	Spiedini di pomodorini e mozzarella — Pane integrale	Polpette di pollo e spinaci — Spinaci saltati in padella — Pane integrale	Cous cous con uova sode, pomodorini, fagiolini e basilico fresco
<b>Merenda</b>	Taralli multicereali — Fragole	Pane integrale con robiola — Mirtilli	Taralli multicereali — Pesca	Pane integrale con crema 100% di mandorle — Mirtilli	Taralli multicereali — Fragole	Pane tostato con crema di avocado — Anguria	Macedonia con gelato
<b>Cena</b>	Sovracosce di pollo al forno — Peperoni e patate	<b>Risotto al limone con gamberetti</b> — Insalata di pomodori	<b>Pennette con crema di peperoni e feta</b> — Peperoni saltati in padella	<b>Polpette di orata al pomodoro e melanzane con riso bianco</b>	Insalata di cannellini, patate lesse e pomodori con prezzemolo, tahina, olio e limone	<b>Insalata di farro con verdure e semi di girasole tostati</b> — Burger vegetale	Pasta con tonno e cipolla rossa — Stick di carote

## Pennette con crema di peperoni e feta

### Ingredienti (x2)

160 g di pennette  
150 g di feta  
2 peperoni rossi  
(o uno rosso e uno giallo)  
Basilico fresco  
Aglio  
Olio extravergine d'oliva  
Sale

### Tempo

25 minuti

### Difficoltà



Pulite e tagliate a tocchetti i peperoni, disponeteli in una padella con l'olio e uno spicchio d'aglio schiacciato e lasciate cuocere a fuoco basso con il coperchio per 10-15 minuti.

Frullate i peperoni tenendo, se vi fa piacere, anche lo spicchio d'aglio.

Cuocete la pasta in acqua bollente leggermente salata e nel frattempo disponete la crema di peperoni nuovamente in padella, aggiungete qualche foglia di basilico spezzettata e scaldate a fiamma bassa.

Tagliate la feta a cubetti, oppure sbriciolatela. Quando la pasta è ancora al dente, scolatela con un mestolo forato e unitela alla crema di peperoni. Aggiungete un po' di acqua di cottura e mescolate a fuoco vivo per qualche minuto. Unite la feta e mescolate ancora, in modo da farla ammorbidire. Potete ultimare il piatto con altra feta sbriciolata spolverata sulla pasta.

## Polpette di orata al pomodoro e melanzane con riso bianco

### Ingredienti (x2)

2 filetti di orata  
2 fette di pane in cassetta  
300 g di polpa di pomodoro  
160 g di riso basmati  
o parboiled  
1 melanzana  
1 limone  
Trito di aglio e prezzemolo  
(fresco o surgelato)  
Olio extravergine d'oliva

### Tempo

30 minuti

### Difficoltà



In una padella dai bordi alti scaldate un filo d'olio e aggiungete la melanzana tagliata a cubetti. Dopo qualche minuto unite la polpa di pomodoro e lasciate cuocere a fuoco basso con il coperchio per 15-20 minuti.

Nel frattempo, con una pinzetta eliminate le spine centrali dai filetti di orata, poi togliete la pelle e tagliate il pesce a tocchetti (oppure utilizzate i filetti surgelati già puliti, che avrete scongelato prima). Disponete i filetti di pesce nel mixer con il pane, un cucchiaino di trito di aglio e prezzemolo, la scorza grattugiata di mezzo limone e una spruzzata di succo di limone. Frullate bene fino a ottenere un composto lavorabile.

Inumidite i polpastrelli e formate delle polpette non troppo grandi di forma sferica. Adagiatele delicatamente nel sugo di pomodoro e melanzane e coprite con un coperchio. Dopo 10 minuti girate le polpette e lasciate cuocere per altri 5 minuti.

Accompagnatele con del riso bianco bollito, oppure cotto per assorbimento seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Indice alfabetico delle ricette

● Alici panate al forno	104
● Branzino al forno con panatura di mais	94
● Bruschette con hummus di ceci alla curcuma	81
● Burger di cannellini e broccoli	127
● Burger di fagioli e patate dolci con stick di patate dolci e carote	43
● Burrito con fagioli rossi, mais e formaggio	137
● Cavolfiori e lenticchie rosse al pomodoro	153
● Conchiglie ai cavolfiori gratinate al forno	111
● Cous cous con cannellini e carote al pomodoro	53
● Crema di cannellini e cavolo viola con farro	155
● Crema di ceci e finocchi	146
● Crema di fave e porri con orzo perlato	162
● Crespelle ripiene di verza e zucca	170
● Crocchette di fave e patate	69
● Fagiolini al pomodoro con uova	93
● Fagiolini con sesamo e salsa di soia	47
● Farfalle rigate con pesto di fave	85
● Farinata di ceci alle carote	67
● Farinata di ceci con cipolle e patate	165
● Farro con pesto di spinacino e robiola	101
● Filetti di pollo croccanti alle nocciole	128
● Finocchi gratinati al forno	122
● Frittata con porri e patate al forno	135
● Fusilli con crema di peperoni, olive e ceci	61
● Fusilli con pesto di broccoli e ricotta dura	147
● Fusilli con pesto di zucchine e anacardi	55



● Fusilli con ragù di borlotti	120
● Fusilli con salsa di melanzane e ricotta	78
● Gamberi in agrodolce con riso rosso	68
● Hummus di cannellini con stick di verdure	96
● Insalata di farro con verdure e semi di girasole tostati	88
● Mezze maniche al ragù di lenticchie rosse	130
● Mezzi rigatoni con olive, melanzane e merluzzo	80
● Nuggets di fave e spinaci	138
● Orzo con crema di melanzane e feta	60
● Orzo con piselli e peperoni al pomodoro	103
● Pasta e broccoli in brodo	112
● Pasta fredda con pesto di rucola e salmone	70
● Pennette con crema di lenticchie al basilico	62
● Pennette con crema di peperoni e feta	86
● Pennette con melanzane e sgombro sott'olio	44
● Pennette con tonno, mais e peperoni	119
● Piselli saltati con cavolo viola	172
● Pollo all'arancia saltato con peperoni	51
● Polpette di ceci e carote al forno	102
● Polpette di orata al pomodoro e melanzane con riso bianco	87
● Polpette di pollo e spinaci	59
● Polpette di ricotta e zucca	169
● Rigatoni al ragù di soia	115
● Riso alla cantonese	79
● Riso basmati con curry di ceci e carote	63
● Riso bicolore con piselli e peperoni	77
● Risotto ai cavoletti di Bruxelles con toma morbida	149
● Risotto al limone con gamberetti	89
● Risotto al pomodoro con fagioli rossi	123
● Risotto con asparagi e mandorle	71
● Risotto con broccoli e salmone affumicato	54
● Risotto con carciofi e crescenza	114
● Risotto con radicchio e salmone affumicato	161

● Risotto verde mantecato con caprino	46
● Rotolini di melanzane grigliate con caprino alle erbe	105
● Ruote con pesto di piselli e basilico	95
● Sformatini di patate e broccoli	171
● Straccetti di tacchino al limone con riso bianco aromatico	97
● Stufato di broccoli e fagioli misti	163
● Stufato di patate, verza e borlotti	157
● Tagliolini con tofu e verdure al sesamo	139
● Torta pasqualina	121
● Torta salata con cavolo nero, feta e uvetta	131
● Torta salata con ricotta, zucca e cavolo nero	164
● Tortiglioni con "carbonara" di zucchine alla curcuma	52
● Trofie con pesto di cime di rapa	156
● Zucca e broccoli al forno con anacardi	129
● Zucca e cavolfiori speziati al forno	145
● Zuppa di farro con zucca e coste	136
● Zuppa di fave secche e carote con pasta corta	154
● Zuppa di pasta e ceci	173
● Zuppa di patate con orata	113
● Zuppetta di gramigna con zucca e lenticchie	45
● Zuppetta di merluzzo con pasta mista	148