

Alimentazione

L'altra cucina

Dalla Francia l'uovo *poché* «a caramella»

L'uovo, è una porzione perfetta per un bambino. L'uovo *poché* (in camicia: albume cotto e tuorlo morbido), di tradizione francese, può essere la base ideale per un piccolo piatto unico, facile e divertente, da preparare al momento. Basta disporre di un uovo freschissimo (acquistato da rivenditori che tengano le uova in frigo e non sul banco a temperatura ambiente!), una tazzina da caffè e un foglio di pellicola trasparente. Procedimento:

foderare la tazzina con la pellicola, versarvi l'uovo sguisciato, legare a caramella con un cordino i lembi del pacchetto ottenuto (si possono confezionare così anche più uova singole) e immergerlo per tre minuti nell'acqua che sobbolle in una pentolina. Estrarlo, slegare il pacchetto, depositare l'uovo *poché* su un piattino e completare il piccolo pranzo alla francese con spinaci saltati in padella e pane tostato

Roberta Salvadori

I bambini mangiano troppo o poco a scuola? Un difficile equilibrio



L'esperto risponde

alle domande dei lettori su argomenti di nutrizione all'indirizzo forum.corriere.it/nutrizione

Quando si tratta di menu per i bambini, capita spesso di abbondare con i cibi più graditi, a scapito di quelli magari più sani, ma meno amati.

È una tendenza che si osserva anche nella ristorazione scolastica, come emerge da una ricerca da poco pubblicata su *Eating and Weight Disorders*. In questo studio, alcuni ricercatori dell'Università di Milano hanno esaminato le porzioni dei menu delle scuole elementari dei capoluoghi di provincia delle 20 regioni italiane, confrontandole con le porzioni standard per i bambini di questa fascia di età. Da questa valutazione è emersa una notevole differenza fra le Regioni.

Per esempio, la porzione di pane può variare dai 40 grammi di Toscana e Marche ai 100 grammi della Sicilia.

Prima ancora, però, si è osservato che mentre per certi alimenti, quali pasta, pane e

Porzioni suggerite per bambini 6-10 anni	
ALIMENTO	QUANTITÀ (grammi)
● Pasta o riso	50-70
● Pane	30-40
● Carne (es. pollo, tacchino, bovino)	60-75
● Pesce	90-100
● Legumi secchi	30-40
● Verdura cruda o cotta	130-150
● Frutta fresca	100-110

Adattato da: Balzaretta C.M et al. *Eating and Weight Disorders*, 1-10 (2018)

carne, le porzioni tendono a essere troppo abbondanti, accade il contrario per altri, quali il pesce e le verdure.

«Questo lavoro — spiega Vera Ventura del dipartimento di Scienze e politiche ambientali dell'Università di Milano, coautore dello studio — si in-

serisce in un più ampio progetto sulla sostenibilità globale della ristorazione scolastica. Per cercare di andare alla fonte dei problemi che, a valle, hanno a che fare con il sovrappeso e lo spreco alimentare nelle mense scolastiche, abbiamo analizzato le porzio-

ni contenute nei capitolati d'appalto. Porzioni troppo grandi, se effettivamente consumate, possono aumentare il rischio di sovrappeso; se invece restano nel piatto diventano spreco. È quindi evidente la necessità che vengano disposte direttive più chiare e univoche sulle porzioni da adottare nella ristorazione scolastica che comunque, va detto, offre pasti spesso ben più equilibrati di quelli domestici».

Nel caso, però, di alimenti non ben accettati, come il pesce e le verdure, non c'è il rischio, a casa come a scuola, che porzioni più adeguate si traducano in maggiori sprechi? «Non bisogna dimenticare — risponde Claudia Balzaretta, ricercatore al dipartimento di Scienze veterinarie per la salute e la sicurezza alimentare — che il pasto è un'occasione di educazione al consumo. Proporre sempre e solo certi cibi, per venire incontro a quelli che pensiamo essere i gusti dei bambini, non li abitua alla varietà e aumenta il rischio di squilibri nutrizionali. I primi a doverne essere consapevoli sono i genitori, i quali, prima ancora della scuola, hanno il compito di abituare i figli, a un'alimentazione sana. Anche attraverso l'esempio e stimolando la curiosità verso gusti nuovi».

Carla Favaro Nutrizionista
© RIPRODUZIONE RISERVATA

La ricetta della salute

Polpettine di pesce al sugo rosso

Ingredienti per 4 persone: una manciata di prezzemolo e basilico, 400 g di polpa di merluzzo, un cucchiaino di buccia di limone grattugiata, 150 g di patate lessate, 300 g salsa di pomodoro olio Evo, sale.

Preparazione: tritare il prezzemolo e metà del basilico, frullare il pesce con questo trito, poco sale e la buccia di limone. Ridurre in purea le patate e mescolarle al pesce, formare delle polpettine, rosolarle 5 minuti per lato in una padella antiaderente con 2 cucchiaini di olio, aggiungere la salsa di pomodoro, cuocere per altri 5 minuti e profumare con il restante basilico.

Valore nutrizionale per porzione: proteine g 19, grassi g 6 (di cui saturi g 1), carboidrati g 12, energia kcal 175

Ricetta dello chef Giuseppe Capano

Il commento

Quali strategie possono rendere accettabili i cibi più salutari? Uno studio dell'Arizona State University di Tempe (Usa) ha cercato di rispondere alla domanda con un'indagine su 670 studenti e 180 genitori. Ebbene, la frequenza proposta di alimenti sani, insieme all'incoraggiamento all'assaggio da parte dei genitori, sono risultati i fattori più importanti nel favorire l'abitudine a questi alimenti, che persiste anche nell'età adulta.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

“465.000 fratture per osteoporosi ogni anno. Nel 2025 si stima possano salire a 598.000.”

Il paziente allettato per una frattura necessita di assistenza h24 e di terapie mediche costose.²

FONTI: 1.Svedbom A. et al. *Epidemiology and Economic Burden of Osteoporosis in Italy*. *Arch Osteoporos* (2013) 8:107-114
2.http://www.ansa.it/salutebenessere/notizie/rubriche/salute/2013/03/15/-Epidemia-fratture-femore-anziani-protesi-fino-106-anni_8405009.html

SOSTENIAMO IL DIRITTO ALLA SALUTE DELLE OSSA.

ABIOMEN
PHARMA

WWW.ABIOMEN.IT