



Serafina Petrocca



A scuola di merende

Consigli utili per una buona merenda

“Ricette per merende pomeridiane,
per spuntini di metà mattina da portare a scuola
e come parte di una buona prima colazione.”



Serafina Petrocca

A scuola di merende

Consigli utili per una buona merenda

“Ricette per merende pomeridiane,
per spuntini di metà mattina da portare a scuola
e come parte di una buona prima colazione.”

Coordinamento redazionale e testi: Dottoressa Serafina Petrocca

Progetto grafico e impaginazione: Francesca Nulli

Illustrazioni: Federica Ghidoni e Lucia Coltamai

Coordinatore: Prof. Claudio Gobbi

Accademia di Belle Arti di Brescia SantaGiulia

Stampa: aprile 2015

© Copyright 2015, Dottoressa Serafina Petrocca

*“I maestri dicono che la vita è una creazione continua,
basta scegliere la propria creazione,
la strada (il cibo) che più ci conviene”
Franco Berrino*

Cari genitori,

tutti noi vorremmo fare scelte alimentari giuste per noi e per i nostri figli, ma il panorama delle informazioni che ci vengono fornite è abbastanza complesso e a volte molto confuso. Da un lato c'è l'industria alimentare con i propri interessi e messaggi promozionali, in cui non sempre è il benessere del consumatore ad essere in cima alla lista delle priorità. Dall'altro lato è doveroso ammettere che la giovane scienza della nutrizione non sempre ha fornito indicazioni corrette a chi chiedeva lumi riguardo all'alimentazione sana (si ricordi ad esempio come, in passato, siano stati i nutrizionisti stessi a consigliare l'abbandono del burro a favore di una molto più dannosa margarina!).

I genitori oggi si trovano di fronte alla possibilità di scegliere tra tante proposte alimentari e questa opportunità dovrebbe essere vissuta come una ricchezza; purtroppo però spesso questa ampia gamma di scelte porta ad una sensazione di “disorientamento” e ad un vissuto di “insicurezza”, e ciò merita comprensione ed aiuto.

Innanzitutto una parola: FIDUCIA!!! Cari genitori abbiate fiducia nel vostro ruolo educativo, nelle vostre capacità di poter fare delle vere scelte di bene per i vostri figli, nella possibilità di cambiare le abitudini e i gusti alimentari vostri e dei vostri figli. Abbiate fiducia nella strategia dei “piccoli passi”: la gradualità nel cambiamento è spesso una via tappezzata di successi. Ricordate che tutto ciò che fate e dite, viene assorbito e metabolizzato dai vostri figli e prima o poi porterà frutti, spesso molti di più di quanto vi sareste aspettati.

Il segreto di una buona semina è spesso essere rivolti al positivo: anziché chiederci cosa dovremmo eliminare dalle nostre tavole, domandiamoci come riempire i nostri piatti in maniera sana e bilanciata...i cibi nocivi diminuiranno di conseguenza.

Fidatevi di fonti attendibili: so che è difficile capire quali fonti lo siano davvero, ma spesso è molto facile smascherare l'interesse commerciale dietro suggerimenti o consigli su quale cibo sia davvero migliore.

Questo libro è un manuale di grande utilità proprio per chi, animato da spirito positivo e fiducia, cerca fonti attendibili nel complesso scenario delle scelte alimentari.

Nella prima parte troverete alcune indicazioni molto pratiche su come orientarvi nella lettura delle etichette; troverete preziosi consigli su come variare il momento della merenda, anche in base ai gusti e alle preferenze dei vostri figli. La seconda parte è un piccolo scrigno di ricette preziose e gustose che si prestano non solo al momento della merenda: esse infatti vi saranno utili anche per completare la prima colazione del mattino, alcune sono ottime anche per lo spuntino di metà mattina a scuola e molte potrete gustarle tutti insieme come “dolce della domenica”.

Dr.ssa Barbara Zanini (mamma e medico)

Cattedra di Gastroenterologia

Università degli Studi di Brescia

“Amare mangiando”: questo il messaggio di Brescia ai bambini di Expo 2015!

Educare all'alimentazione! Quando mai la scuola ha pensato alla scienza dell'alimentazione? Ma l'alimentazione è occasione fondamentale dell'educazione al benessere fisico non meno della letteratura, della matematica, della storia e della filosofia per la maturazione del benessere interiore.

L'alimentazione è prevenzione e protezione della salute, è momento di aggregazione e di scambio; è vittoria del dialogo fra adulti e bambini; è sconfitta dei tavoli imbanditi e silenziosi davanti al televisore che parla per noi.

Questa presentazione non vuole essere “un complimento agli autori” ma un invito a leggere con molta attenzione.

Il libro che sfoglierai ti mostrerà i suoi pregi, la sua originale e impareggiabile utilità, forse anche i suoi difetti ma ti insegnerà che “mangiare” oggi non è solo utile per crescere ma anche per gioire guidandoti, di ricetta in ricetta, sulla via della buona e giusta alimentazione, con coscienza ed equilibrio.

Da questo testo capirai che non è facile nutrirsi bene mentre è facilissimo nutrirsi male. Altro è guarire da una malattia, altro è riacquistare la salute con l'aiuto di una sana cucina, altro è seguire regole elementari per scongiurare in anticipo le malattie, diabete, obesità e tumori compresi.

Chi si avventura nella lettura anche per pura curiosità di questo testo, ricco di ricette geniali e di illustrazioni fiabesche, scoprirà ingredienti naturali sapientemente combinati e sarà invogliato, anzi trascinato, a studiare e scoprire sempre di più i segreti del cucinare “insieme”, un'immensa officina di amicizia, divertimento e condivisione che agisce nel mondo segreto dei cereali.

Questo libro potrà definirsi utile anche se solo riuscisse a ravvivare in coloro che stanno soffrendo o che hanno molto sofferto, la fiducia nei poteri del mondo vegetale che gli autori hanno saputo mirabilmente illustrare in ricette di allegria e di sollievo dalla solitudine e dalla sofferenza.

Buon appetito!

Pierluigi Chiodera

Presidente Comitato Scientifico Associazione PRIAMO

Attenzione alle etichette: come si leggono

Sappiamo tutti che ogni prodotto alimentare deve riportare in etichetta gli ingredienti contenuti in esso, ma non tutti sanno che vanno elencati seguendo un preciso ordine: devono comparire in ordine decrescente, vale a dire che va indicato per primo l'ingrediente maggiormente presente fino ad arrivare a quello meno abbondante in quantità!

Questa piccola informazione può apparire semplicemente curiosa, ma in realtà si dimostra essere di grande aiuto per orientare il consumatore all'acquisto del prodotto esaminato. Prendiamo per esempio i grassi vegetali (olio di cocco e di palma) e gli oli vegetali (che non è di certo il prezioso olio d'oliva, altrimenti verrebbe messo ben in evidenza!): se leggendo l'etichetta li troviamo elencati al primo posto, vuol dire che il prodotto che stiamo per acquistare

ne contiene molto, rispetto agli altri ingredienti.

Questi grassi sono molto usati dall'industria alimentare ed è difficile trovare prodotti, soprattutto da forno, che non li contengano; ma un conto è trovarli tra i primi posti un altro è vederli enumerati agli ultimi, come si mostra nell'esempio dell'etichetta delle fette biscottate!

Dunque la posizione degli ingredienti è importante perché permettere di scegliere in maniera più consapevole; infatti l'elenco indica, se non la quantità esatta, almeno la proporzione degli ingredienti usati.

Ma vediamo qualche esempio e cerchiamo di capire meglio.

Di seguito vengono riportati delle etichette di fantasia, a scopo esemplificativo:

● ● ● ● ● Snack salato di fantasia a base di patate A

Ingredienti: Patate disidratate, grassi vegetali, olio vegetale, farina di granturco, amido di frumento, farina di avena, maltodestrine, sale, lievito in polvere, farina di riso, aromi

● ● ● ● ● INGREDIENTI: merendina di fantasia B

Zucchero, grassi vegetali, farina di grano tenero tipo "0", uova, siero di latte, lievito, aromi e sale.

In tutte e due i prodotti A e B sono riportati ai primissimi posti i grassi vegetali, anche se non sappiamo in quali quantità, sono sicuramente molto di più degli altri ingredienti che seguono, quindi queste sono preparazioni molto ricche di grassi

● ● ● ● ● INGREDIENTI: merendina di fantasia 2

Farina di frumento, zucchero, uova, cioccolato fondente, olio di mais, yogurt, grassi vegetali, siero di latte, lievito, aromi e sale.

Anche questa è una merendina di tipo dolce distribuita dalle grandi industrie alimentari; a differenza di quella su riportata è sicuramente meno ricca di grassi, visto che questi si trovano agli ultimi posti, al contrario di quella precedente.

● ● ● ● ● INGREDIENTI: CREMA DI CACAO E NOCCIOLE di fantasia

Zucchero, olio vegetale, nocciole (10%), cacao magro, amido di grano, latte scremato, siero di latte, lecitina di soia, aromi

È una delle tante creme a base di nocciole e cacao, dove spesso l'immagine che la presenta nell'etichetta, mette in rilievo le nocciole ed il cacao, ma leggendo gli ingredienti scopriamo che sia le nocciole che il cacao non sono di sicuro gli ingredienti più abbondanti, ma anche questa ricca di zuccheri e grassi.

● ● ● ● ● INGREDIENTI: Fette biscottate di fantasia

Farina di frumento, lievito naturale, grassi vegetali, estratto di mais, fiocchi di cereali, sale.

In questo caso troviamo riportati i grassi vegetali, ma considerando che sono elencati dopo il lievito sono da considerarsi presenti in piccole dosi.

palline di COCCO e ricotta

Ingredienti

300g Ricotta
250g Cocco grattugiato
90g d Zucchero grezzo di canna
Cacao amaro quanto basta
Scorza di limone grattugiata

Versate la ricotta in una ciotola e frullatela in modo tale da renderla un po' più cremosa (altrimenti schiacciatela con l'aiuto di una forchetta).

Aggiungete lo zucchero, la scorza di limone grattugiata e il cocco e continuate a rimescolare..

Con il composto così ottenuto, prendete delle piccole parti (quanto una noce) e facendo girare il composto nel palmo delle mani ricavate delle palline.

Passate le palline di cocco e ricotta così ottenute, in un piattino dove avrete versato il cacao amaro e sistematele in un vassoio, pronte da servire altrimenti conservatele in frigo.

La ricotta è un derivato del latte che si ottiene dal siero di latte, povero di grassi e ricco di calcio.



Torta di CAROTE

Ingredienti

500g di carote
200g farina semintegrale
150g di mandorle
1 uovo
2 cucchiari di olio di oliva o di mais

100g di zucchero di canna grezzo
La scorza di ½ limone biologico
1 bustina di lievito per dolci
1 pizzico di sale

Pulite le carote e grattugiatele. A questo punto separate l'albume dal rosso d'uovo e in una ciotola capiente sbattete il rosso d'uovo con lo zucchero.

In un recipiente a parte mescolate la farina setacciata con, il lievito e unite piano piano il tutto alle uova. Successivamente aggiungete le mandorle tritate, le carote, il pizzico di sale e la scorza di mezzo limone grattugiata e l'albume montato a neve (è importante che questo risulti molto compatto).

Dopo aver amalgamato bene e delicatamente tutti gli ingredienti, versate tutto in una teglia oliata ed infarinata; infornate a forno caldo (170°C) per 35-40 minuti.

La presenza delle carote rende il dolce meno calorico e molto morbido senza la presenza di troppi grassi animali.

Se avete qualche mandorla amara, aggiungetele alle altre: il gusto della mandorle sarà più pronunciato ed avvertito maggiormente.





Ingredienti

500g di melone ben maturo
4 cucchiaini di zucchero grezzo di canna
1 bicchiere d'acqua
succo di limone

Togliete la buccia al melone e riducetelo a dadini.
Ponete la frutta nel freezer per circa 40 minuti.
Una volta che sarà ben ghiacciata, toglietela dal freezer e ponetela in un mixer.
Unite alla frutta il succo di limone e lo zucchero.
Tritate tutto e servite

La stessa granita può essere preparata anche usando la gelatiera. In questo caso non occorre passare la frutta in freezer, ma la si frulla direttamente e la si pone in gelatiera con lo zucchero ed il succo di limone.

Un modo alternativo di consumare la frutta fresca, e risulta essere un modo per sostituirla al consumo di granite spesso ricchissime di zucchero aggiunto.

BARRETTE AL SESAMO

Ingredienti

200g di semi di sesamo
50 g di Miele o malto di riso
Olio di girasole o di oliva

Fate tostare i semi in una padella, rimescolando continuamente finchè il sesamo sarà leggermente dorato. Unite il sesamo in una ciotola dove avrete versato il malto o miele e rimescolate velocemente. Versate il composto su una carta da forno e livellate (un cm circa) con un matterello unto d'olio. Tagliate con un coltello per ottenere dei quadrati o rettangoli di croccante.

*Potete preparare i croccanti sostituendo i semi di sesamo con le mandorle e semi di girasole.
Le mandorle e i semi di sesamo sono molto ricchi di calcio, elemento prezioso per il sano sviluppo delle ossa.*



Castagnaccio

Ingredienti

400 g di farina di castagne

120 g d'uvetta

2 cucchiaini di zucchero di canna grezzo

70 g di pinoli

2 -3 cucchiaini di olio d'oliva extravergine

acqua

rosmarino

sale

Ammollate l'uvetta in poca acqua calda, strizzatela e tenetela da parte.

In una terrina versate la farina di castagne e amalgamatela con 500 ml/600ml d'acqua, 2 cucchiaini d'olio e un pizzico di sale; mescolate gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo e senza grumi: la consistenza deve risultare piuttosto morbida, quasi semiliquida. Aggiungete poi i pinoli e l'uvetta, amalgamandoli bene.

Versate il composto in una teglia oliata e cospargete con i rametti di rosmarino. Terminate con un filo d'olio. Fate cuocere il dolce nel forno già caldo a 200°C per 25-30 minuti.

Potete servirlo freddo o tiepido.

Il castagnaccio è un tipico dolce tradizionale, è povero di grassi e per la qualità dei suoi amidi, rilascia lentamente gli zuccheri in modo da fornire energia e sazietà per lungo tempo.



Humus di ceci (crema di ceci)

Ingredienti

200 g di ceci cotti

1 cipollotto fresco

qualche capperi sott'aceto

1 limone

prezzemolo

2 cucchiaini di olio d'oliva extravergine

sale

Mondate il cipollotto e tagliatelo a fettine sottili compresa la parte verde tenera; fatelo saltare in una padella con dell'olio fino a quando non sarà ben cotto e aggiungete poca acqua all'occorrenza.

Nel frattempo versate i ceci nel mixer e frullateli fino a farli diventare cremosi; unite il cipollotto cotto, i capperi, l'olio a filo e 1 cucchiaino di succo di limone.

Continuate a frullare ancora per un minuto. Servite la crema guarnita, a piacere, con prezzemolo o rucola tritati e qualche capperi.

La crema può essere preparata semplicemente con i ceci, limone ed olio.

I ceci sono una buona fonte di calcio, ma se non si è abituati al loro consumo possono creare qualche fastidioso gonfiore; se però vengono cotti a lungo e passati la produzione di gas intestinali è fortemente limitata.

E' una crema molto saporita che spesso piace ai bambini!





Serafina Petrocca, nutrizionista a Torino, Specialista in Scienza dell'Alimentazione presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Pavia. Oltre al classico impegno ambulatoriale come nutrizionista, si occupa in modo particolare dell'alimentazione del malato oncologico. A Brescia collabora con l'associazione PRIAMO. Pubblicista e cultore della materia per il Corso di Laurea Magistrale in Scienze della Formazione Primaria dell'Università degli studi di Torino. Ha realizzato numerose pubblicazioni di Educazione Alimentare di carattere divulgativo per Associazioni, Comuni e Case Editrici.

ASSOCIAZIONE MEMORIAL MARILENA

Memorial Marilena, Associazione di volontariato Onlus, nata l'8 Dicembre 1996 in memoria di una donna speciale ed importante, che è stata moglie e madre, e che oggi non c'è più, ma che continua a vivere in mille modi diversi attraverso i gesti e i ricordi di chi l'amava. L'Associazione promuove numerose iniziative, soprattutto di carattere sportivo e culturale, affiancandosi spesso ad altre Associazioni, quali la Società Italiana di Psico Oncologia Sezione Regione Lombardia e l'Associazione PRIAMO. Finora sono stati realizzati con successo settanta progetti, ma ci auguriamo di poterne realizzare molti di più, poiché la nostra filosofia è quella del fare e non parlare. Per questo ci auguriamo di continuare ad avere il grande supporto e fiducia ottenuti fino a questo momento, augurandoci di essere sempre di più.

ASSOCIAZIONE PRIAMO

(Psiconcologia Riabilitazione Informazione Assistenza Malato Oncologico)

L'Associazione di volontariato PRIAMO nasce nell'ottobre 2010 con l'obiettivo di fornire al malato oncologico e ai suoi familiari un supporto psiconcologico, sociale e riabilitativo durante le diverse fasi del percorso di cura. PRIAMO si rivolge a malati e familiari, medici e specialisti di varie discipline che si occupano di malati oncologici, alunni delle scuole primarie, studenti ed insegnanti delle scuole superiori di Brescia e Provincia e popolazione. L'associazione è composta da Soci, Volontari e dal Comitato Scientifico costituito da numerosi professionisti di varie discipline che operano in ambito oncologico e realizzano convegni, progetti di ricerca e di assistenza sulla qualità di vita, percorsi di educazione e promozione della salute, serate informative sulla prevenzione nutrizionale. Priamo collabora con Istituto Clinico S. Anna di Brescia, Gruppo San Donato, con SIPO (Società Italiana di Psico Oncologia Sezione Regione Lombardia), con FAVO (Federazione delle Associazioni di Volontariato in Oncologia) con la Struttura Complessa di Psicologia Clinica e Oncologica, Città della Salute e della Scienza Università degli Studi di Torino. Promuove progetti in collaborazione con L'Associazione Memorial Marilena.

