

GENTE

Con i consigli della Fondazione Veronesi, l'alimentazione per i più piccoli



LO CHEF-SCIENZIATO E I SUOI ALLIEVI
Sarzana (La Spezia). Marco Bianchi, 34
anni, ricercatore e chef, con i bambini
che hanno partecipato alla sua lezione:
come preparare una sana colazione.

**FRUTTA SECCA A VOLONTÀ
E SOPRATTUTTO SFIZI
CHE PIACCIANO AI BAMBINI.
BRIOCHE E MERENDINE?
MEGLIO I BISCOTTI
PREPARATI CON LA MAMMA**



**SI TORNA A SCUOLA:
COLAZIONE DA "10"!**

Testo e foto di **Grazia Lissi**

Con Marco Bianchi i bambini si mettono ai fornelli per capire che cosa vogliono mangiare. Ospite al Festival della Mente di Sarzana (La Spezia), lo chef scienziato, divulgatore scientifico della Fondazione Umberto Veronesi, ha spiegato ai più piccoli come preparare una golosa e nutriente colazione e come insegnarla alle mamme, che spesso non sanno come fare. «Ogni bambino ha gusti precisi», dice Bianchi. «C'è un solo modo per convincerlo a fare colazione: crearla in base alle sue preferenze. Se uno preferisce il salato, perché dargli il dolce?».

Perché sempre più bambini non vogliono fare colazione?

«Si tende a farli dormire il più possibile per poi mandarli di corsa a scuola. Invece bisogna svegliarli prima e cercare di vivere la colazione come la cena, tutti intorno alla tavola: è importante condividere i pasti con loro. Mangiare la mattina significa preservarli dall'obesità, dal sovrappeso infantile. Non possono rimanere a stomaco vuoto fino alle dieci: facendo colazione si mette in moto l'organismo, se inizia- ▶



LUNEDÌ

BRUTTI MA BUONI

DIFFICOLTÀ:

adatta a tutti, anche ai più piccoli

COSA SERVE:

- 1 tazza di uvetta ammorbidente in succo di mela tiepido
- 1 tazza di semi di girasole tostati (scottati in padella finché diventano di colore un po' scuro)
- 1 tazza di mele seccate ammorbidite in succo di mela tiepido
- 1 tazza di farina di segale
- 1/2 tazza di farina di mandorle (se non la trovi, frulla le mandorle nel frullatore, semplice!)
- 3 cucchiaini di olio di mais (puoi anche non aggiungerlo)
- 1 tazza di succo di mela
- 1/2 tazza di pinoli

COME FARE:

Con l'aiuto della mamma accendi il forno a 200°. Intanto metti insieme tutti gli ingredienti. Mescola fino a quando otterrai un impasto senza grumi. Rivesti la piastra con la carta da forno. Prendi l'impasto e forma piccoli mucchietti, facendoli cadere dal cucchiaino sulla piastra, senza preoccuparti della forma: più sono brutti, più sono buoni! Abbassa la temperatura a 180° e metti i biscotti, cuocendoli per 20 minuti. Da bere: un bicchiere di latte di mandorla.

MARTEDÌ

MUFFIN AL RIBES

DIFFICOLTÀ:

per piccoli che crescono

COSA SERVE:

- 200 g di farina 0
- 100 g di fiocchi di avena
- 150 g di zucchero di canna
- 200 ml di latte di soia
- 150 g di ribes rossi
- 50 g di lamponi
- 60 ml di olio extravergine
- 1 pizzico di cannella
- 1 pizzico di sale
- 1/2 bustina di lievito

COME FARE:

Con l'aiuto della mamma accendi il forno a 180°. Stacca le bacche dai rametti di ribes. Fatti dare un recipiente e versa la farina e lo zucchero. Unisci poco alla volta, mescolando, il latte e l'olio. È arrivato il momento di aggiungere i fiocchi di avena, i ribes, i lamponi, la cannella e il sale. Mescola piano piano e aggiungi il lievito. Versa tutto nei pirottini di carta o negli stampini di stagnola e inforna con l'aiuto della mamma. Lascia cuocere per 40 minuti. Da bere: un bicchiere di latte di riso o un bicchiere di latte di capra.





MERCOLEDÌ

BISCOTTI DI RISO E NOCCIOLA

DIFFICOLTÀ:
anche per i piccolissimi

- COSA SERVE:**
- 150 g di farina 0
 - 50 g di farina di nocciole
 - 50 g di farina di riso
 - 60 g di zucchero di canna
 - 40 g di olio di mais
 - scorza di limone grattugiata
 - 1/2 cucchiaino di lievito
 - latte di soia quanto basta

COME FARE:
Accendi il forno a 170°. In un contenitore mescola gli ingredienti e metti insieme le due farine, lo zucchero, la scorza di limone, l'olio, il lievito e il latte di soia. Mescola con un bel po' di forza: è importante che l'impasto risulti liscio, senza nemmeno un piccolo grumo. Prepara tanti mucchietti di composto e disponili sulla placca da forno: così i biscottini sono pronti da cuocere. Inforna per 15 minuti, fino a che non li vedi diventare di un bel colore dorato. Da bere: un bicchiere di latte di mucca.

GIOVEDÌ

CROSTATA CAPPUCETTO ROSSO

DIFFICOLTÀ:
per piccoli grandi chef

- COSA SERVE:**
- 1 tazza di farina integrale
 - 1/2 tazza di farina bianca
 - 1/2 tazza di zucchero di canna scuro
 - 4 cucchiaini di olio di semi
 - 4 cucchiaini d'acqua
 - 1 cucchiaino di bicarbonato (mamma sa cos'è e da oggi anche tu)
 - 1 pizzico di cannella
 - marmellata (quella che ti piace di più)

COME FARE:
Impasta insieme prima le farine con l'olio, poi aggiungi tutti gli altri ingredienti, lavorando bene l'impasto con un cucchiaino di legno finché non diventa liscio. Con il mattarello stendi la pasta su un piano infarinato: tirala finché non diventa sottile e poi, con delicatezza, mettila in una teglia rivestita con la carta da forno. Se ti piace la crostata croccante spolvera la pasta con un po' di zucchero di canna e aggiungi la marmellata. Cuoci in forno caldo a 180° per almeno 30 minuti. Da bere: un bicchiere di latte di soia.



VENERDÌ

MUFFIN DI BANANA

- COSA SERVE:**
- 2 vasetti di yogurt
 - 2 vasetti di farina integrale
 - 1 vasetto di cocco grattugiato
 - 2 vasetti scarsi di zucchero di canna
 - 1/2 vasetto di olio di semi
 - 1/2 vasetto di latte di riso
 - 1 pizzico di cannella
 - 1 cucchiaino di aceto di mele
 - 1 cucchiaino di lievito per dolci
 - 1 banana a pezzetti

mo ad alimentarlo in tarda mattinata tutto viene rallentato. Gli scolari sono più attenti dopo aver fatto una colazione povera di grassi animali. Inoltre, la prima regola per i bambini è andare a letto presto: più dormono e più sviluppano la leptina, l'ormone della sazietà.

Come si può trasmettere ai più piccoli il piacere dello stare a tavola?
«Cuciniamo con loro, non facciamogli trovare sempre tutto pronto, scegliamo e assaggiamo insieme gli ingredienti. Portiamoli al supermercato, insegnando come muoversi e come leggere le etichette. Se un prodotto è già saporito

non aggiungiamo sale; se ci chiedono il tonno in scatola, spieghiamogli che il più sano è all'olio extravergine d'oliva.

Quale cibo preferire?
«È bene scegliere i prodotti integrali. Se non si ha tempo di andare al mercato per comprare la verdura fresca per il minestrone, si può prenderlo surgelato. Mai, però, comprare quello già condito, cui spesso sono aggiunti oli vegetali raffinati. Il sorbetto di frutta venduto nei supermercati è una mella piena di zuccheri, latte, farina e panna: scegliamo soltanto quelli al cento per cento di frutta».

Esiste la colazione perfetta?

«Un po' di frutta secca, noci, mandorle, pistacchi, uvetta disidratata: sono ricchi di acidi grassi insaturi, buoni e protettivi, che aiutano a stimolare il cervello, hanno carboidrati e proteine».

Le merende confezionate sono la cosa più facile da dare a un bambino e spesso sono proprio quello che lui vuole. Quali scegliere?

«Non c'è la merendina ideale. La peggiore è quella con troppi ingredienti e farciture. Da evitare anche quelle con l'uovo. Scegliete le merendine naturali con frutta e pochi grassi aggiunti. Ma va be-



DIFFICOLTÀ:
per bimbi che
la sanno lunga

COME FARE:
Fatti dare dalla mamma un contenitore in cui mettere tutti gli ingredienti. Mescola fino a rendere l'impasto morbido e liscio. Aggiungi la banana solo alla fine, tagliata a pezzetti (fatti aiutare se devi usare il coltello). Prendi dei pirottini di carta o degli stampini di stagnola e versa un po' di composto. Accendi il forno a 180° fai cuocere per circa 30 minuti. Da bere: una spremuta d'arancia.

SABATO

**SUPER CREMA
ALLA NOCCIOLA**

DIFFICOLTÀ:
per piccoli grandi chef

COSA SERVE:

- 1/2 tazza di nocchie sguosciate e senza pellicina (ti può aiutare la mamma o le trovi già pronte al supermercato)
- 1 stecca da 300 g di cioccolato fondente
- 1/2 tazza di zucchero integrale di canna
- 1 bicchiere scarso di latte scremato o di latte di mandorla

COME FARE:

Metti nel frullatore lo zucchero fino a renderlo impalpabile come farina: fatti aiutare dalla mamma. Aggiungi le nocchie e trita ancora. Dopo 5 minuti le nocchie e lo zucchero avranno già formato una crema profumatissima. Ora unisci il cioccolato poco per volta. Aggiungi il latte e frulla ancora per pochi secondi. Metti questa crema in una ciotola d'acciaio a bagnomaria e, sempre mescolando, lasciala cuocere per 20 minuti. Togli la crema dal fuoco e mettila in un vaso di vetro. Da bere: succo di albicocca.



DOMENICA

MUFFIN DI FRAGOLA

DIFFICOLTÀ:
anche per i piccolissimi

COSA SERVE:

- 1 tazza di farina
- 1/2 tazza di zucchero di canna
- 4 cucchiaini d'olio di semi
- 1 bustina di lievito
- 1 cucchiaino d'aceto
- di mele
- succo di 1/2 limone
- 1 tazza di latte di soia
- 6 fragole (o qualsiasi tipo di frutta può andare bene)

COME FARE:

Fatti dare dalla mamma una ciotola e mescola tutti gli ingredienti, aggiungendo il latte poco alla volta, fino a ottenere la giusta consistenza: per evitare che si formino grumi è importante continuare a mescolare. Quindi taglia a pezzettini le fragole e aggiungile all'impasto. Riempi i pirottini di carta oppure gli stampini di stagnola, versa il composto e, sempre con l'aiuto della mamma cuocilo in forno caldo a 180° per 35-40 minuti. Da bere: succo di mirtillo.



**SONO RICETTINE MOLTO FACILI
DA PREPARARE CON I FIGLI, COSÌ
IMPARANO E CRESCONO CON VOI**

Una baby allieva di Marco Bianchi mostra i biscotti preparati assieme allo chef. «Tutti i bambini vanno portati al supermercato ed educati a leggere le etichette», dice Bianchi.

ne anche un pacchetto di cracker con un pezzetto di cioccolato o un po' di marmellata ed è molto più sano.

Qual è l'alimentazione giusta per far crescere bene i nostri bambini?

«La prima colazione è obbligatoria. A metà mattina una merenda, un frutto, un altro pezzetto di torta o un muffin: serve al bambino per avere energia e

continuare la giornata. Per pranzo e cena piatti unici, per esempio pesce con verdure. Imparate a cucinarlo in modo un po' particolare: impanato nella farina di mais con semi di lino, sesamo o girasole. I cereali devono essere integrali, riso integrale, riso venere, pasta integrale, magari di kamut, che non è molto scura e fa meno "impressione".

E da lei chi prepara la colazione? «In genere cucino io, mia moglie pulisce. Abbiamo diviso i compiti e funziona benissimo».

Grazia Lissi