



Quanto fa bene mangiare in famiglia

DI CARLA FAVARO

PROFESSORE A CONTRATTO PRESSO LA SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE UNIVERSITÀ MILANO BICOCCA, PUBBLICISTA

Estate: più tempo per se stessi e per coltivare sane abitudini, come quella di coinvolgere i figli nella preparazione dei pasti, da gustare insieme con calma. Infatti, se da un lato il coinvolgimento dei bambini nella formulazione e preparazione dei menu può essere, oltre che divertente, anche utile per favorire la conoscenza ed il consumo di alimenti salutari, come la frutta e la verdura, d'altro canto diversi studi evidenziano l'esistenza di una associazione fra il numero di pasti consumati in famiglia e vari aspetti della salute e del benessere dei più giovani.

A titolo di esempio, in uno studio condotto negli USA su più di 16.000 ragazze e ragazzi, si è osservato che un frequente consumo di cene in famiglia era associato con migliori apporti nutrizionali, incluso un maggior consumo di frutta e verdura, un minor consumo di cibi fritti, di bibite zuccherate e di grassi saturi e trans, un maggior apporto di fibra e di micronutrienti con il cibo ¹.

Risultati analoghi sono emersi anche in un altro studio, anch'esso condotto negli USA su più di 18.000 adolescenti, nel quale si è osservato che la presenza dei genitori al pasto serale era associata con un minor rischio di un basso consumo di frutta e verdura e di prodotti lattiero caseari e con una minore probabilità di saltare la colazione ².

E' evidente tuttavia che non basta che genitori e figli mangino insieme ma è anche importante che i menu siano nutrizionalmente adeguati, basati su una ampia varietà di alimenti salutari. Questo è compito dei genitori, come lo è dare, essi stessi per primi, il buon esempio. Condividere i pasti con i familiari sembra comunque avere sui ragazzi una serie di ripercussioni positive che vanno ben oltre le abitudini alimentari. In particolare, un elevato numero di pasti in famiglia è stato associato, nelle ragazze, con un ridotto rischio di pratiche non salutari per il controllo del peso ³ e sembra essere un fattore protettivo verso comportamenti a rischio negli adolescenti ⁴. D'altro canto, l'abituale condivisione dei pasti rappresenta uno degli strumenti principali per sviluppare e mantenere forti legami fra genitori e figli, e proprio questo è il punto sa-

(Continua a pagina 2)

Latte e derivati sulla tavola dell'estate

Anche in estate il latte e i suoi derivati sono protagonisti a tavola. A colazione, latte o yogurt non dovrebbero mai mancare; al momento degli spuntini, yogurt, frullati e smoothies rappresentano un'ottima soluzione; ai pasti principali, i formaggi (2-3 sono le porzioni settimanali suggerite dalle linee guida per una sana alimentazione*) possono rappresentare un nutriente secondo piatto o uno dei principali ingredienti di preparazioni tradizionali o nuove, come quelle che vi proponiamo.

* una porzione equivale a 100 grammi per i formaggi freschi e 50 per quelli stagionati

(Continua a pagina 2)



Bibliografia

1. Gillman MW, et al. Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Arch Fam Med*. 2000 Mar;9(3):235-40.
2. Tami M et al. Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals *Journal of Adolescent Health* Volume 32, Issue 5, Pages 365-373 (May 2003)
3. Neumark-Sztainer D. Et al. Family meals and disordered eating in adolescents: longitudinal findings from project EAT. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2008 Jan;162(1):17-22.
4. Fulkerson JA. Family dinner meal frequency and adolescent development: relationships with developmental assets and high-risk behaviors. *J Adolesc Health*. 2006 Sep;39(3):337-45.

Quanto fa bene mangiare in famiglia

(Continua da pagina 1)

liente, come lo è l'atmosfera che "si respira" in famiglia che in un altro studio è risultata essere il fattore determinante nello spiegare l'associazione fra un elevato consumo di pasti in famiglia ed una minore probabilità, negli adolescenti, di bere alcolici o di fumare⁵.

Insomma, l'estate può rappresentare un'ottima occasione per stare insieme anche a tavola, per condividere sapori ed esperienze e dialogare, possibilmente senza distrazioni come la televisione, che potrebbe ridurre gli effetti benefici dei pasti consumati insieme. Lo si è osservato in uno studio nel quale si è visto che gli adolescenti che guardavano la televisione durante i pasti in famiglia consumavano meno vegetali e meno alimenti ricchi di calcio e più bevande gasate rispetto a coloro che non avevano questa abitudine⁶.

In sintesi, seppure queste osservazioni derivino per la maggior parte dagli Stati Uniti, dove le abitudini alimentari sono diverse dalle nostre e i pasti sono molto più destrutturati, esse possono comunque rappresentare un importante spunto di riflessione anche per noi.



Bibliografia

- White J, Halliwell E. Alcohol and tobacco use during adolescence: the importance of the family mealtime environment. *J Health Psychol.* 2010 May;15(4):526-32.
- Feldman S et al. Associations between watching TV during family meals and dietary intake among adolescents *J Nutr Educ Behav.* 2007 Sep-Oct;39(5):257-63.

Latte e derivati sulla tavola dell'estate

(Continua da pagina 1)

Le ricette sono state elaborate dagli chef di Congusto (www.congusto.it) e le quantità degli ingredienti sono state "calibrate" in modo da soddisfare il palato senza perdere di vista l'adeguatezza nutrizionale. Un'ottima occasione, dunque, per coinvolgere anche i piccoli cuochi in "laboratori di cucina".

Per chi ha voglia di sperimentare... 1

Gli gnocchetti di ricotta con erbe aromatiche

Ingredienti per 4 persone

400 g di ricotta vaccina fresca, 200 g di farina, 2 uova, basilico, prezzemolo, pomodorini, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

esecuzione

Prendete la ricotta e passatela al setaccio, utilizzando un cucchiaio per schiacciarla.

Dopo averla "passata", mettete nella ciotola la farina e le uova, iniziate così a creare un impasto omogeneo ed aggiungete di sale e pepe. Tritate le erbe aromatiche e aggiungetele all'impasto. Con le mani infarinate, preparate dei serpenti di pasta del diametro di un dito e tagliateli della lunghezza di due centimetri. Lessateli in abbondante acqua salata e scolateli, quindi saltateli in padella con i pomodorini tritati, qualche foglia di basilico, un filo d'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale.

Se vedete che il vostro impasto è troppo morbido, aggiungete un pochino di farina, altrimenti gli gnocchetti si sbricioleranno!



Valori nutrizionali per porzione

Proteine	g 18
Grassi	g 16.1 di cui saturi g 8
Carboidrati	g 43.6
Energia	kcal 380
Colesterolo	mg 150

Per chi ha voglia di sperimentare... 2

Sedani alla ricotta e zucchine

Ingredienti per 4 persone

350 g di sedani, 3 zucchine, 200 g di ricotta fresca, un ciuffo di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, un pezzetto di cipolla, olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

esecuzione

Lavare le zucchine e tagliarle a rondelle regolari. Versare due cucchiaini di olio extra vergine di oliva in una padella antiaderente e rosolarvi l'aglio, il peperoncino e la cipolla tritata. Appena imbriondiscono, eliminare l'aglio ed il peperoncino. Mettere nella padella le zucchine e rosolarle, senza farle colorire troppo.

A cottura ultimata, unire la ricotta, ammorbidita con due cucchiaini di acqua di cottura della pasta. Aggiustare di sapidità ed amalgamare il tutto.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e versarla nella padella assieme al condimento.

Mescolare accuratamente e servire, dopo aver spolverato il tutto con il prezzemolo tritato.



Valori nutrizionali per porzione

Proteine	g 14.7
Grassi	g 11.7 di cui saturi g 3.4
Carboidrati	g 73.6
Energia	kcal 440
Colesterolo	mg 29

Per chi ha voglia di sperimentare... 3

Vellutata fredda di cannellini e robiola con gambero marinato

Ingredienti per 4 persone

400 g di fagioli cannellini, mezza cipolla bionda, 1 costa di sedano, 1 carota, 300 g di gamberoni, 50 g di robiola, 50 g di parmigiano o grana padano, pepe nero, vino bianco.

(ingredienti per il fumetto di pesce: 1 spicchio d'aglio, due coste di sedano, mezza cipolla bionda, 1 carota, teste e carcasse dei gamberi, 500 ml di acqua, vino bianco per sfumare).

esecuzione

Prepara prima il fumetto: metti in un tegame le teste e le carcasse dei gamberi, l'aglio, la cipolla, il sedano, la carota, lascia sul fuoco per circa 10 minuti, poi sfuma con due dita di vino bianco, infine metti l'acqua, un pò di sale e lascia cucinare per circa 40 minuti, a cottura ultimata filtra il tutto e tieni da parte.

Per la vellutata: in un tegame fai soffriggere cipolla, sedano e carota ridotti a dadini, poi aggiungi i fagioli, 250 ml di acqua bollente e 250 ml di fumetto di gamberi, lascia cucinare; aggiungi di tanto in tanto dell'acqua bollente; i fagioli dovranno cucinare per non meno di un'ora. Prima di toglierli dal fuoco aggiusta di sale. Ridurre come una crema.

Prendere le code di gamberi e farle marinare in olio limone e vaniglia (usare la stecca sbriciolata).

Adagiarli nella marinata per almeno mezz'ora. Scolarli dalla marinata e farli saltare in una padella antiaderente per pochissimi minuti.

Versare nei piatti la vellutata, aggiungere al centro una terrina di robiola mantecata al parmigiano (se necessario diluisci con dell'acqua bollente) e aggiungi i gamberi.

Servi con un filo di buonissimo olio extra vergine d'oliva e pepe appena macinato.



Valori nutrizionali per porzione

Proteine	g 34.6
Grassi	g 16.2 di cui saturi g 5.6
Carboidrati	g 46.7
Energia	kcal 459
Colesterolo	mg 73

Per chi ha voglia di sperimentare... 4

Smoothie ai frutti di bosco

Ingredienti per 4 persone

2 cestini di frutti di bosco a scelta tra fragole, lamponi, more, ribes rosso o nero e mirtilli, 250 ml di yogurt al naturale, 125 ml di ghiaccio tritato, 3 foglie di menta fresca, zucchero o miele a piacere.

esecuzione

Metti tutti gli ingredienti in un blender e frulla fino ad ottenere una crema soffice, non troppo densa. Se preferisci, puoi renderla più liquida aggiungendo un po' d'acqua.

Assaggia, puoi dolcificare con un po' di zucchero o di miele.

Valori nutrizionali per porzione

Calcolati senza l'aggiunta di zucchero o miele

Proteine	g 2.8
Grassi	g 2.5 di cui saturi g 1.25
Carboidrati	g 5.2
Energia	kcal 53
Colesterolo	mg 7



Per chi ha voglia di provare accostamenti nuovi

Gli chef di Congusto suggeriscono, in queste giornate assolate e calde, di provare a **rivisitare la tradizionale ricetta prosciutto e melone**, accompagnandola a una robiolina fresca, magari insaporita con spezie ed erbe aromatiche. Nel caso invece ci si conceda il lusso di ricette un po' più elaborate, ottimi sono i **rotolini di zucchine con crudo e robiola**. Questi piccoli e deliziosi involtini sono fatti con fette di zucchine grigliate, che vengono spalmate con una crema di robiola, crudo, pepe ed erba cipollina, e poi arrotolate su se stesse, come delle chioccioline. Per chi amasse invece le melanzane, deliziose e facili da preparare sono **le tartine con paté di melanzane e robiola**: tagliare a dadini le melanzane e unire al soffritto di scalogno; fare cuocere per 10-12 minuti e aggiustare con sale e pepe. Passare il tutto al mixer insieme al formaggio, lasciare raffreddare, quindi farcire le tartine. Per finire un consiglio per organizzare un aperitivo a casa o un antipasto dal sapore leggero: **palline di formaggio multicolore**. Basta mescolare **ricotta e formaggio caprino** e scegliere la copertura in cui far rotolare le palline, ad esempio **olive, peperoni, scorza di limone grattugiato e erba cipollina**, ma anche altri ortaggi, o erbe aromatiche che vi sembra siano adatte per la ricetta. Infine, decorare con un letto di **foglie di lattuga fresca**.

Ma provate anche gli abbinamenti suggeriti dalla vostra creatività, cercando, come in questi accostamenti, di puntare molto sulla frutta e la verdura dell'estate che sono ricche di colori e di sapori, povere di calorie e fonte preziosa di sostanze molto importanti per il nostro benessere come le vitamine, i minerali, la fibra e vari composti antiossidanti.

Congusto è il salotto della "cultura contemporanea culinaria", un network italiano di scuole di cucina. Delizie, curiosità e laboratori di gusto adatti a diverse ambientazioni, che si adattano alle esigenze di aziende partner e del pubblico di visitatori. Nel cuore della città di Milano, a due passi dal Duomo di Catania, e presto anche a Roma, la scuola organizza corsi di cucina per tutti i livelli, neofiti, appassionati e professionisti e mette a disposizione i propri chef e il proprio staff per interventi creati ad hoc.

Ricotta e Grana Padano sono fra i protagonisti di queste ricette. Quali caratteristiche nutrizionali hanno?

100 grammi di **ricotta fresca vaccina**, latticino ottenuto dal riscaldamento (da qui il nome "ricotta") del siero di latte che rimane dopo la caseificazione, fornisce mediamente 146 kcal, 9 grammi di proteine (si tratta di sieroproteine, particolarmente ricche in aminoacidi essenziali), 11 grammi di grassi, 3.5 grammi di carboidrati. Il suo contenuto di calcio si aggira intorno ai 300 mg (pari a quelli forniti da una tazza di latte) mentre quello di sodio è di soli 80 mg. Per queste sue caratteristiche, trova molto impiego anche nell'ambito di diete ipocaloriche.

(Continua a pagina 5)





L'Attendibile in... forma

Sotto questo sole, bello pedalare

Come diceva una famosa canzone estiva, è bello pedalare. A maggior ragione se, come suggerisce un recente studio condotto presso la Harvard School of Public Health di Boston, andare in bicicletta, come anche camminare a passo spedito, sembra rappresentare un valido modo per prevenire l'aumento di peso nelle donne in premenopausa, soprattutto quelle che già sono sovrappeso o obese. Del resto, andando in bicicletta si consumano almeno 240 kcal all'ora e, dato non meno importante, è probabile che il tempo speso pedalando venga a sostituire parte di quello, assai meno dispendioso, trascorso in macchina o in autobus.

Lusk AC et al. Bicycle riding, walking, and weight gain in premenopausal women. Arch Intern Med. 2010 Jun 28;170(12):1050-6.

I colori della salute

Fra la frutta che ci regala l'estate, un posto di primo piano spetta ai frutti di bosco, come mirtilli, lamponi, ribes, fragole, fonti preziose di vitamine quali la C, di potassio, fibra alimentare ma soprattutto di flavonoidi, in particolare gli antociani, che conferiscono loro il caratteristico colore. Queste sostanze esercitano attività biologiche di vario tipo comprese quelle antiossidante, anti-infiammatoria, antimicrobica, anti-carcinogenica. Inoltre esse esercitano vari effetti su vasi sanguigni, piastrine e lipoproteine capaci di ridurre il rischio di malattie cardiache. Meglio ricordarsene!

Mazza GJ, Anthocyanins and heart health Ann Ist Super Sanita. 2007;43(4):369-74.

(Continua da pagina 4)

Grana padano e Parmigiano Reggiano: bastano soli 15 grammi di Grana Padano o di Parmigiano Reggiano (pari a tre cucchiaini o a qualche scaglia) per fornire circa il 10% del quantitativo di proteine consigliate nella giornata per una donna di 30-40 anni, il 21% del calcio, il 9% della vitamina A mentre l'apporto energetico (58 kcal) corrisponde a circa il 3% delle calorie giornaliere mediamente previste. Insomma, l'aggiunta di qualche cucchiaino - o scaglia- di formaggio su un primo piatto o una insalata può arricchirli di valore nutrizionale ben più di quanto si penserebbe vista la piccola quantità.

Questi formaggi hanno anche una elevata capacità di saziare (ed è anche per questo che le porzioni di consumo si aggirano intorno ai 50 grammi, rispetto ai 100 grammi dei formaggi freschi), inoltre, durante la stagionatura, le proteine e i grassi subiscono già una parziale demolizione che li rende più digeribili.

L'attendibile

è la newsletter mensile di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita. È gradita la citazione della fonte.

Direttore editoriale: [Adriano Hribal](#)

Coordinamento redazionale: [Carla Favaro](#)

Coordinamento editoriale: [Carmen Besta](#)

Il Comitato Scientifico de L'attendibile:

Dottor Paolo Aureli

(Direttore del Centro Nazionale per la Qualità degli Alimenti e per i Rischi Alimentari Istituto Superiore di Sanità)

Professor Carlo Cannella

(Presidente Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Onorevole Paolo De Castro

(Presidente della Commissione agricoltura del Parlamento Europeo)

Professor Eugenio Del Toma

(Presidente Onorario Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)

Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

Professoressa Carla Favaro

(Professore a contratto presso la Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione, Università Milano Bicocca, publicista)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Avvocato Neva Monari

(Studio Avvocati Monari e Vinai, Avvocati per l'impresa, Torino)

Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microorganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

Avvocato Carlo Orlandi

(Presidente comitato di controllo Istituto Autodisciplina Pubblicitaria)

Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

Professor Ferdinando Romano

(Direttore scientifico Accademia Nazionale di Medicina, Professore Ordinario di Igiene Università "La Sapienza" di Roma)

Professor Vittorio Silano

(Presidente del Comitato Scientifico EFSA)

Avvocato Giuseppe Allocca

(Consulente aziendale, esperto in diritto alimentare)

Assolatte
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA

Per ulteriori informazioni:
Assolatte - redazione L'attendibile
via Adige, 20 › 20135 Milano
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838
e-mail: lattendibile@assolatte.it
internet: www.assolatte.it

con il patrocinio di:

