

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Mangiare sano ma con fantasia, a Tigros le ricette per i bambini

Redazione · Thursday, June 8th, 2017

Fare seguire ai propri figli uno **stile di vita sano ed equilibrato ma senza rinunciare al gusto**? È possibile. Basta dare il buon esempio, seguire alcune semplici regole, e usare (tanta) fantasia. Mercoledì 7 giugno al **Tigros di Solbiate Arno**, **Carla Lertola, Medico Chirurgo Specialista in Scienza dell’Alimentazione**, affiancata dalla dietista, dottoressa **Valentina Bolli**, hanno offerto ai genitori alcuni importantissimi consigli per una sana educazione alimentare dei loro bambini. Con loro l'immancabile cuoco del Buongusto Tigros, che ha preparato tre piatti completi e creativi da proporre ai piccoli buongustai.

❌ Per iniziare lo chef ha proposto la **RIVISITA DI PASTA ALLA NORMA CON CHIPS DI MELANZANE E CESTINO DI GRANA**, un primo piatto completo che contiene al suo interno cereali, verdure e proteine. *«In ogni pietanza – ha spiegato Carla Lertola – è fondamentale mangiare carboidrati, proteine e lipidi. È assolutamente da sfatare il mito che fa male mangiare la pasta di sera. Quello che consiglio è di privilegiare i cereali integrali».*

Importantissima la presenza delle **verdure**, le più rifiutate dai bambini. **Come fargliele piacere?** *«Proponendole insieme a ingredienti che i bimbi apprezzano di più, dando loro, se possibile, una forma simpatica. In ogni caso – ha suggerito la dietista – mai demordere. Uno studio dice che occorrono dieci assaggi per fare piacere ai bambini una verdura nuova».* In questo caso le melanzane sono state tagliate a rondelle, messe a cuocere in forno con un filo d'olio (meglio prima lasciarle una oretta sotto sale grosso e acqua per renderle più dolci) e una volta trasformate in chips, utilizzate come decorazione finale al piatto. Ingrediente principale resta il **sugo di pomodoro, particolarmente caro ai più piccoli**, preparato con pomodori pachino (precedentemente scolati per eliminare l'acidità) senza soffritto: la cipolla è stata fatta stufare con l'acqua di cottura, il sugo è stato poi passato al mixer aggiungendo **olio a crudo, più salubre e consigliato**. Invitante anche la base di grana che può essere realizzata anche a forma di cestino: basta posizionare la carta forno su una padella antiaderente, realizzare una forma tonda con il grana grattugiato e aspettare che si consolidi. Come vuole la tradizione è stata poi utilizzata la ricotta salata: *«Il consiglio – ha aggiunto Lertola – essendo già salato sia il grana che la ricotta, è quello di non salare la pasta. In generale per i bambini meglio non salarla sempre o al massimo usare poco sale iodato».*

Il secondo piatto proposto è a base di pesce, proteine che Valentina Bolli consiglia di ❌ proporre ai propri figli almeno **tre volte la settimana, privilegiando merluzzo, acciughe, sardine, salmone e aringhe**. In questo caso lo chef ha proposto un TRANCETTO DI SALMONE

IMPANATO CON MANDORLE E MIELE SU LETTO DI VALERIANA E CARPACCIO DI FINOCCHIO ALL'ARANCIA E LIMONE. Un piatto gustoso e sano. Per l'impanatura sono state utilizzate mandorle secche battute con il batticarne (meglio evitare cibi già impanati). Il salmone è stato poi cotto al forno, evitando così la frittura. Il miele addolcisce il tutto. La valeriana, infine, è l'insalata che più piace ai bambini per le dimensioni piccole e la sua dolcezza.

 Il terzo piatto è a base di verdure. Ricalcando la moda della cucina asiatica sono stati preparati INVOLTINI PRIMAVERA DI PASTA FILLO CON VERDURE ALLO ZAFFERANO, ACCOMPAGNATO DA SALSA DI YOGURT GRECO AL BASILICO. **Lo zafferano dà sapore alle verdure evitando l'uso del sale.** Zucchine e carote sono state tagliate a julienne e fatte bollire, a queste è stato aggiunto il porro precedentemente stufato con l'acqua di cottura. Una volta chiuse nella pasta fillo, sono state messe a cuocere in forno, anche in questo caso evitando soffritti e frittture. Anche questo è un piatto invitante, "alternativo" e gustoso, che i bambini possono divertirsi a mangiare con le mani "dimenticando" la presenza delle verdure. *«È importante che il genitore presenti i piatti in modo creativo e divertente possibilmente invitando i figli a cucinare con loro – hanno spiegato le esperte – I diktat severi e incisivi non funzionano. Sbagliatissimo anche responsabilizzare i bambini sulla dieta, sono i genitori a dovere dare l'esempio proponendo piatti sani, vari ed equilibrati, usando tanta pazienza. Il cibo, ricordate, non deve essere mai nemmeno un premio ma un piacere da gustare insieme alla famiglia».*

Nella video intervista, Carla Lertola, fondatrice anche dell'associazione "Robin Food", presenta il nuovo libretto "Che bello mangiare sano, l'educazione alimentare inizia sin da piccoli" rivolto sia a bambini sia a genitori.

Nella video intervista i consigli della dietrista Valentina Bolli per una dieta sana e gustosa da proporre ai bambini.

This entry was posted on Thursday, June 8th, 2017 at 11:22 am and is filed under [Cronaca](#), [Varesotto](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.