

LE RICETTE COME STRUMENTO EDUCATIVO

Isabella Savini

Dipartimento di Medicina Sperimentale e Chirurgia, Università degli Studi "Tor Vergata", Roma

Premessa

Numerosi studi dimostrano che l'incremento di obesità, e in particolare di quella giovanile, sia da attribuire a stili alimentari scorretti quali diminuzione del consumo di cibo casalingo, aumento di cibi consumati fuori casa o industriali, scarso consumo di verdura e frutta. Il consumo di cibi preconfezionati, oltre a determinare scarsa consapevolezza sull'apporto di nutrienti, conduce ad una perdita di riferimenti circa le corrette porzioni, altera la percezione del gusto ed espone i bambini al consumo di alimenti ad elevata densità energetica (1-3). Il basso apporto di nutrienti essenziali (vitamine e minerali), di fitochimici e fibra di cui frutta e verdura sono la principale fonte alimentare, determina carenze nutrizionali che possono alterare la crescita e i segnali di appetito/sazietà (4, 5). Nonostante gli effetti positivi sulla salute di una dieta ricca di alimenti di origine vegetale siano ampiamente dimostrati (6), la maggior parte della popolazione dei Paesi occidentali, soprattutto i bambini e gli adolescenti, non arriva a consumare le 3 porzioni di frutta e le 2 porzioni di verdure indicate in numerosi documenti di riferimento nazionali e internazionali (7-9). Molto spesso i bambini/adolescenti si rifiutano di mangiare la verdura; questo rifiuto può ricondursi a diversi fattori quali la scarsa appetibilità (gusto e aspetto) di questi alimenti e alla notevole offerta di altri alimenti più saporiti e invitanti. Parallelamente, i genitori si scoraggiano e rinunciano ad invogliare i bambini al consumo di verdure per mancanza di tempo (generalmente il tempo di preparazione è più elevato rispetto a quello di altri alimenti quali la carne) e per motivi economici (in alcuni casi a parità di porzione, il costo è più elevato rispetto a quello della carne). In realtà i genitori dovrebbero essere a conoscenza che l'esposizione ripetuta ad un nuovo alimento, inizialmente rifiutato (neofobia) è utile a promuoverne l'accettazione (10).

In linea con i principi della teoria dell'apprendimento esperienziale, il metodo MaestraNatura, prevede un percorso di educazione al gusto in cui i genitori realizzano insieme ai bambini diverse ricette che vedono protagoniste le verdure.

Obiettivi formativi

La preparazione di pietanze insieme ai genitori, non è solo finalizzata all'adozione di uno stile alimentare sano, qual è l'aumento del consumo di frutta e verdura da parte delle famiglie, ma punta anche alla riduzione del consumo di cibi industriali di scarso valore nutrizionale. La preparazione delle ricette con i genitori, oltre a favorire il coinvolgimento delle famiglie nel progetto, è fondamentale per l'acquisizione di informazioni sugli alimenti. Manipolare il cibo già a scuola, condividendo gli esperimenti con il gruppo di compagni e gli insegnanti, e continuare a farlo anche a casa cucinando con i propri genitori, è il presupposto per rendere i bambini più consapevoli su ciò che ingeriscono e per alimentare la loro curiosità, intesa anche come desiderio di assaggiare nuovi alimenti. Infatti, lo scopo delle ricette non è costringere i bambini a mangiare le verdure, né nasconderle nelle preparazioni facendogliele mangiare a loro

insaputa. La pubblicazione sul sito delle foto delle ricette eseguite a casa costituisce un momento fondamentale per i bambini. Quest'attività, infatti, è da considerarsi un tipo di apprendimento attivo e può contribuire a determinare quel clima emotivo positivo (teoria dell'apprendimento sociale) che agevola l'apprendimento.

Selezione delle ricette

La sezione relativa alle “Ricette” si presenta suddivisa in sezioni sulla base della stagionalità dei vegetali e/o della parte commestibile della pianta (Figura 1) quali:

- zucca, zucchine, pomodori o qualsiasi ortaggio di cui si mangiano i frutti (es. melanzane, peperoni, ecc.);
- broccoli o qualsiasi ortaggio di cui si mangia il fiore (es. broccoletti, cavolfiori, carciofi, ecc.);
- carota o qualsiasi ortaggio di cui si mangiano le radici (es. barbabietole, ravanelli);
- spinaci o qualsiasi ortaggio di cui si mangiano le foglie (es. biette, insalata, ecc.).

La tipologia di ricette è stata selezionata sulla base di diversi criteri quali:

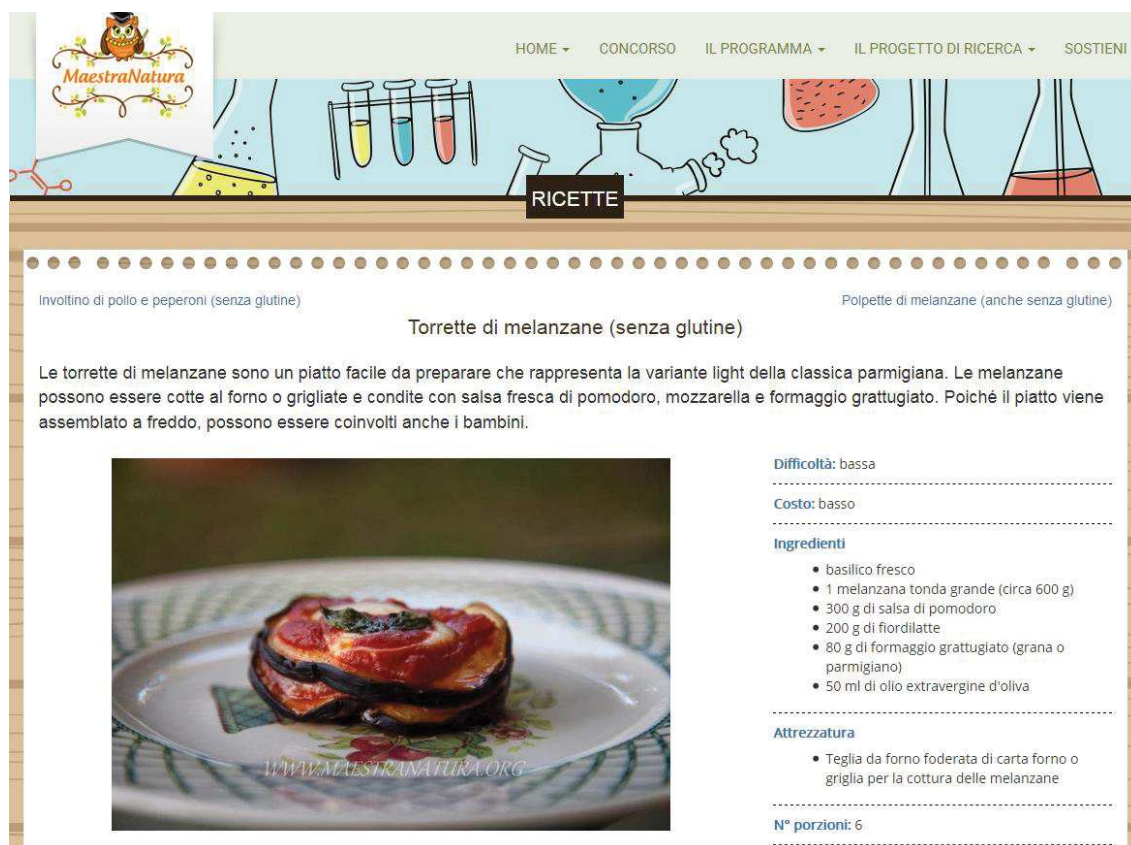
- facilità di esecuzione (affinché i bambini potessero partecipare realmente in modo attivo a questa attività);
- tempo richiesto (affinché i genitori potessero realmente inserire questo impegno nelle loro giornate lavorative);
- facilità di reperimento ed economicità degli ingredienti (affinché fossero accessibili a tutti);
- rispetto delle tradizioni (piatti tipici della cucina italiana);
- appetibilità.



Figura 1. Sito MaestraNatura - sezione “Ricette” (<http://www.maestranatura.org/ricette/#/app>)

Caratteristiche nutrizionali delle ricette

Sul sito MaestraNatura sono disponibili quattro ricette per ogni gruppo di verdure per un totale di 32 ricette. Ogni ricetta è accompagnata da una breve descrizione degli ingredienti, da una serie di sequenze fotografiche che illustrano in modo dettagliato il procedimento e da una Tabella con i contenuti nutrizionali per porzione (energia, carboidrati, proteine, grassi, fibra). A titolo esemplificativo, in Figura 2 viene riportata la ricetta delle “torrette di melanzane”, tra le ricette più amate dai bambini.



HOME ▾ CONCORSO IL PROGRAMMA ▾ IL PROGETTO DI RICERCA ▾ SOSTIENI

RICETTE

Involentino di pollo e peperoni (senza glutine) Polpette di melanzane (anche senza glutine)

Torrette di melanzane (senza glutine)

Le torrette di melanzane sono un piatto facile da preparare che rappresenta la variante light della classica parmigiana. Le melanzane possono essere cotte al forno o grigliate e condite con salsa fresca di pomodoro, mozzarella e formaggio grattugiato. Poiché il piatto viene assemblato a freddo, possono essere coinvolti anche i bambini.



Difficoltà: bassa

Costo: basso

Ingredienti

- basilico fresco
- 1 melanzana tonda grande (circa 600 g)
- 300 g di salsa di pomodoro
- 200 g di fiordilatte
- 80 g di formaggio grattugiato (grana o parmigiano)
- 50 ml di olio extravergine d'oliva

Attrezzatura

- Teglia da forno foderata di carta forno o griglia per la cottura delle melanzane

N° porzioni: 6

Figura 2. Sito MaestraNatura - sezione “Ricette”: torrette di melanzane

Al fine di favorire il corretto inquadramento della ricetta nel pasto e/o nella giornata, in fondo ad ogni ricetta sono anche presenti commenti nutrizionali, indicazioni sulla tipologia di pietanza (primo, secondo, contorno) e sugli abbinamenti con altri alimenti e/o pietanze (a loro volta corredati di una sintetica ricetta). A titolo di esempio nella Figura 3 sono riportati gli aspetti nutrizionali della ricetta “torrette di melanzane”.

ASPETTI NUTRIZIONALI A CURA DELLA PROF. ISABELLA SAVINI (UNIVERSITÀ DI TOR VERGATA)

Questo gustoso **secondo piatto**, ricco di ingredienti vegetali, contiene numerose sostanze benefiche per la salute e fornisce un buon apporto di **calcio** e proteine, può essere accompagnato da un contorno di verdure crude (insalata mista, carote julienne, pomodori, ecc.).

PRIMO PIATTO CONSIGLIATO

PAPPA AL POMODORO

per porzione

- 70 g pane toscano (sciapo) raffermo
- 150 g pomodori san marzano freschi (o pelati)
- 10 g olio extravergine d'oliva (2 cucchiari)
- aglio, cipolla, porro
- alloro
- basilico fresco
- sale q.b

Taglia il pane a fettine sottili e fai asciugare in forno per qualche minuto, poi sbriciola grossolanamente con le mani. Rosola il pane in un tegame antiaderente unto con olio aglio, cipolla e porro tritati finemente. Aggiungi i pomodori spellati e frullati, un pizzico di sale e qualche foglia di basilico. Fai cuocere per 5-10 minuti, aggiungendo il pane sbriciolato e fai insaporire bene aggiungendo il brodo vegetale, cuoci ancora per qualche minuto mescolando spesso (deve diventare omogeneo). Aggiungi una foglia di alloro, lascia riposare e servi tiepido o freddo. Questo piatto può essere preparato in anticipo.

PER PORZIONE	
ENERGIA (kcal)	299
ENERGIA (kJ)	1250
PROTEINE (gr)	8
CARBOIDRATI (gr)	43
GRASSI (gr)	12
FIBRA (gr)	3

Frutta consigliata per il fine pasto (estate): anguria, melone, pesche, albicocche, fichi

Figura 3. Aspetti nutrizionali e suggerimenti per il consumo della ricetta “torrette di melanzane”

Conclusioni

Il coinvolgimento dei bambini nella preparazione di una ricetta accende la curiosità e i bambini sono molto più predisposti ad assaggiare un piatto che loro stessi hanno contribuito a preparare. In un percorso di educazione al gusto, è molto più importante che i bambini familiarizzino con gli ortaggi piuttosto che li mangino “a tutti i costi”, magari nascosti nei piatti, perché questo non farebbe altro che contribuire a rafforzare le loro resistenze. Se mangiare verdura diventa un’esperienza divertente e condivisa all’interno della famiglia il percorso verso uno stile alimentare sano sarà più breve ed efficace; se diventa una punizione o un obbligo, magari a cui solo il bambino è costretto, sarà molto difficile ottenere risultati duraturi.

Bibliografia

1. Dong D, Bilger M, van Dam RM, Finkelstein EA. Consumption of specific foods and beverages and excess weight gain among children and adolescents. *Health Aff* 2015;34(11):1940-8.
2. León-Muñoz LM, García-Esquinas E1, Soler-Vila H, Guallar-Castillón P, Banegas JR, Rodríguez-Artalejo F. Unhealthy eating behaviors and weight gain: A prospective study in young and middle-age adults. *Obesity* 2016;24(5):1178-84.
3. Robinson TN, Matheson DM. Environmental strategies for portion control in children. *Appetite* 2015;88:33-8.
4. Morris MJ, Beilharz JE, Maniam J, Reichelt AC, Westbrook RF. Why is obesity such a problem in the 21st century? The intersection of palatable food, cues and reward pathways, stress, and cognition. *Neurosci Biobehav Rev* 2015;58:36-45.
5. Drougard A, Fournel A, Valet P, Knauf C. Impact of hypothalamic reactive oxygen species in the regulation of energy metabolism and food intake. *Front Neurosci* 2015;24:9-56.
6. Martínez-González MA, Salas-Salvadó J, Estruch R, Corella D, Fitó M, Ros E; PREDIMED Investigators. Benefits of the Mediterranean diet: insights from the PREDIMED study. *Prog Cardiovasc Dis* 2015;58(1):50-60.
7. Kaganov B, Caroli M, Mazur A, Singhal A, Vania A. Suboptimal micronutrient intake among children in Europe. *Nutrients*. 2015;7(5):3524-35.
8. Pereira-da-Silva L, Rêgo C, Pietrobelli A. The diet of preschool children in the Mediterranean Countries of the European Union: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health* 2016;13(6): pii: E572.
9. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. *Linee guida per una sana alimentazione italiana*. Roma: INRAN; 2003.
10. Hoelscher DM, Kirk S, Ritchie L, Cunningham-Sabo L. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: interventions for the prevention and treatment of pediatric overweight and obesity. *J Acad Nutr Diet* 2013;113:1375-94.