

# FRIGO WEEKLY 86

## BAMBINI A TAVOLA



### Filippo Boerio

Il nuovo Riserva Oro 100% italiano biologico di Filippo Boerio - brand premium del Gruppo Salov - è l'ingrediente ideale per dare un tocco di qualità in più a una grande varietà di piatti. Proposta nella bottiglia in vetro da 750ml, questa referenza premium dal gusto intenso e ricco consente di stupire gli ospiti a pranzo o a cena durante le occasioni speciali.



*Se si fa in quattro per renderti felice, è una pizza.*

ANONIMO

### De Rica

La Passata di Datterino De Rica è ottenuta da pomodori, freschi, maturi e 100% italiani. Ha un sapore dolce, gustoso, il profumo fresco del pomodoro appena colto e una consistenza densa e cremosa.

La Passata di Datterino può essere utilizzata per la preparazione di sughi e salse, vellutate e creme, ma anche per secondi di pesce o carne ed è ottima per bruschette e crostini.



**CONSIGLIO ECO** Le bucce di frutta e verdura non sono sempre da buttare, ma spesso possono essere ingredienti perfetti per tantissime ricette!

[www.alezionedisostenibilita.it](http://www.alezionedisostenibilita.it)

## SURGELATI: BUONI PER I BAMBINI



*I prodotti surgelati sono sicuri e nutrienti anche per i bambini. Quanto emerge da una ricerca dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù.*

### LE VERDURE SURGELATE CONTENGONO MENO VITAMINE DI QUELLE FRESCHE?

Un recente studio americano ha dimostrato che frutta e ortaggi surgelati sono, in molti casi, più nutrienti dei freschi. Nessuna controindicazione, quindi, ad inserirli quotidianamente nella dieta dei più piccoli.

Gli autori della ricerca hanno misurato, per oltre due anni, il contenuto nutrizionale di tre tipi di prodotti: 'freschi', 'surgelati' e 'freschi ma a cinque giorni dalla raccolta'. Broccoli, cavolfiori, fagiolini, piselli, spinaci, mirtilli e fragole surgelate avevano un contenuto di vitamina C, beta carotene e folati maggiore rispetto ai freschi conservati per qualche giorno. Pertanto, mentre i prodotti freschi "appena colti" contengono sicuramente le più alte quantità di sostanze nutritive in assoluto, una volta a casa vincono invece i surgelati, perché questi ultimi vengono lavorati a poche ore dalla raccolta, quando necessario.

"Le verdure rappresentano una componente fondamentale nell'alimentazione di tutti, ma soprattutto dei bambini, per il loro apporto di acqua, di fibre e di vitamine. Se avessimo un orto sotto casa e potessimo raccogliere quotidianamente verdure fresche per proporle ai nostri figli, sarebbe certamente l'ideale", conferma il Dott. Morino. "Ma se compriamo la verdura al mercato, dobbiamo tener conto del fatto che quando la portiamo a casa e la teniamo in frigorifero per qualche giorno, è inevitabile che ci sia la perdita di alcune vitamine, come quelle idrosolubili ad esempio, che con l'acqua e i lavaggi, facilmente possono venir meno. In questi casi, ovviamente, un'alterazione delle proprietà organolettiche dell'alimento è inevitabile. Possiamo far ricorso allora, in alternativa, alle verdure surge-

late, che possono essere tranquillamente portate in tavola e servite ai bambini, senza limiti. L'importante è che sia sempre rispettata la catena del freddo, che garantisce la sicurezza di ogni prodotto sottozero", conclude Morino.

Il vantaggio delle verdure sottozero, infatti, è che mentre questi prodotti, una volta scottati e surgelati, mantengono costanti le proprietà organolettiche e nutrizionali, quelli freschi invece hanno una perdita progressiva giorno dopo giorno. Di conseguenza, a distanza di più giorni, le proprietà del prodotto fresco diventano inferiori a quelle di un prodotto surgelato.

### IL PESCE SURGELATO È NUTRIENTE QUANTO IL PESCE FRESCO?

"In base ai dettami della dieta mediterranea, il pesce risulta un elemento davvero indispensabile nell'alimentazione, varia e corretta, di un bambino in crescita. Non ci sono controindicazioni ad inserirlo precocemente - sia fresco che surgelato - nell'alimentazione infantile. Ovviamente è sempre opportuno agire con gradualità nel primo anno di vita, non appena si inizia ad adottare un regime di alimentazione complementare, in modo tale da saggiare la tollerabilità di questi alimenti da parte del bambino e consentirgli di assaporare i diversi gusti, che faranno poi parte della sua dieta abituale", sostiene il Dott. Morino.

I prodotti ittici surgelati di fatto contengono micro-nutrienti (come le vitamine A e D e i sali minerali, come lo iodio e il selenio) e macro-nutrienti (tra cui le proteine nobili e gli acidi grassi Omega 3) del tutto analoghi rispetto ai prodotti freschi. Ecco perché il pesce surgelato può essere proposto ai bambini, senza alcun problema o limitazione, anzi può diventare un alleato indispensabile nella

preparazione dei loro pasti settimanali, dal momento che il consumo di pesce da parte dei più piccoli è molto importante e portarlo in tavola "fresco" 2 o 3 volte a settimana non è sempre così facile e sicuro.

"Talvolta si pensa - erroneamente! - che durante l'attività di surgelazione, le aziende facciano ricorso all'uso di conservanti per mantenere il pesce 'fresco'. In realtà, nessun conservante né colorante viene mai utilizzato in questi processi, che invece consentono di preservare tutte le proprietà nutritive dei prodotti ittici, evitando pericolose contaminazioni e proliferazioni batteriche", conferma l'esperto.

Il pesce, infatti, viene pulito e surgelato, da alcuni produttori, non appena pescato, quando è ancora sui pescherecci. Tutti i prodotti ittici surgelati (e non solo quelli ittici) per legge devono poi essere venduti all'interno di una confezione che riporti tutte le informazioni necessarie al consumatore: è questo che li rende maggiormente sicuri e controllati, talvolta anche di più rispetto al prodotto fresco.

### SURGELATI, PREZIOSI ALLEATI DELLE FAMIGLIE NELL'ALIMENTAZIONE DEI PIU' PICCOLI?

Di fatto, oggi le famiglie italiane sono sempre più attente all'alimentazione dei propri figli: i genitori leggono scrupolosamente le etichette dei prodotti che acquistano, sono disposti a pagare di più per alimenti di qualità superiore, non mancano di inserire le giuste porzioni di pesce, frutta e verdura nella preparazione quotidiana dei pasti, cercando di rendere piacevoli per i propri figli alimenti che non sono di loro gusto e stando sempre attenti alla varietà e alle porzioni. Ma dei prodotti surgelati, le mamme italiane che cosa pensano?

Citterio ha realizzato un menù da realizzare con i più piccoli per mettere alla prova la propria creatività in cucina.

### LA RICETTA

#### *Baby muffin salati colorati*

Ingredienti per 4 persone: Cubetti di Prosciutto Cotto Citterio 130g, Cubetti di speck Citterio 130g, Olive nere, Pomodorini, Provola affumicata, 250g di farina tipo "0", 1/2 bustina lievito per torte salate, 2 uova, 20g parmigiano grattugiato, 60 g olio di semi, 1 cucchiaino di sale, 1/2 cucchiaino di zucchero



Preparazione: Sbattete le uova con il formaggio grattugiato, mezzo cucchiaino di sale e mezzo cucchiaino di zucchero. Utilizzate le fruste elettriche ed aggiungete l'olio di semi e successivamente la farina. Per ultimo unite il lievito. Dividete l'impasto ottenuto in due parti uguali. Da una parte unite i cubetti di Prosciutto cotto, la provola a dadini e olive nere e mescolate. Dall'altra parte invece unite i cubetti di speck con olive e pomodorini tagliati a metà e mescolate. Con gli impasti ottenuti riempite i pirottini colorati ed infornate per 25-30 minuti a 180°.

### LA RICETTA

#### *Polpette di pane con tagliette di guanciale e mozzarella*

Ingredienti per 4 persone: Tagliette di guanciale Citterio 90g, pane raffermo 400g, panetto di mozzarella 250g, parmigiano reggiano grattugiato, 1 uovo, latte 300 ml, prezzemolo, sale e pepe, noce moscata, olio di semi per friggere  
Per la panatura: 2 uova, Pangrattato q.b.



Preparazione: Tagliate le zucchine a fettine sottili e fatele soffriggere in una padella con un po' d'olio con la cipolla tagliata fine. Aggiungete i fiammiferi di pancetta affumicata e fateli dorare. Cuocete fino ad amalgamare bene tutti gli ingredienti. Nel frattempo portate a bollore l'acqua per gli spaghetti. In una ciotola sbattete le uova con il parmigiano, un pizzico di sale e di pepe e un mestolo di acqua di cottura della pasta. Scolate la pasta e versatela nel condimento, aggiungete il preparato con le uova e amalgamate bene, aggiungendo ancora del parmigiano. Servite subito e gustate.