

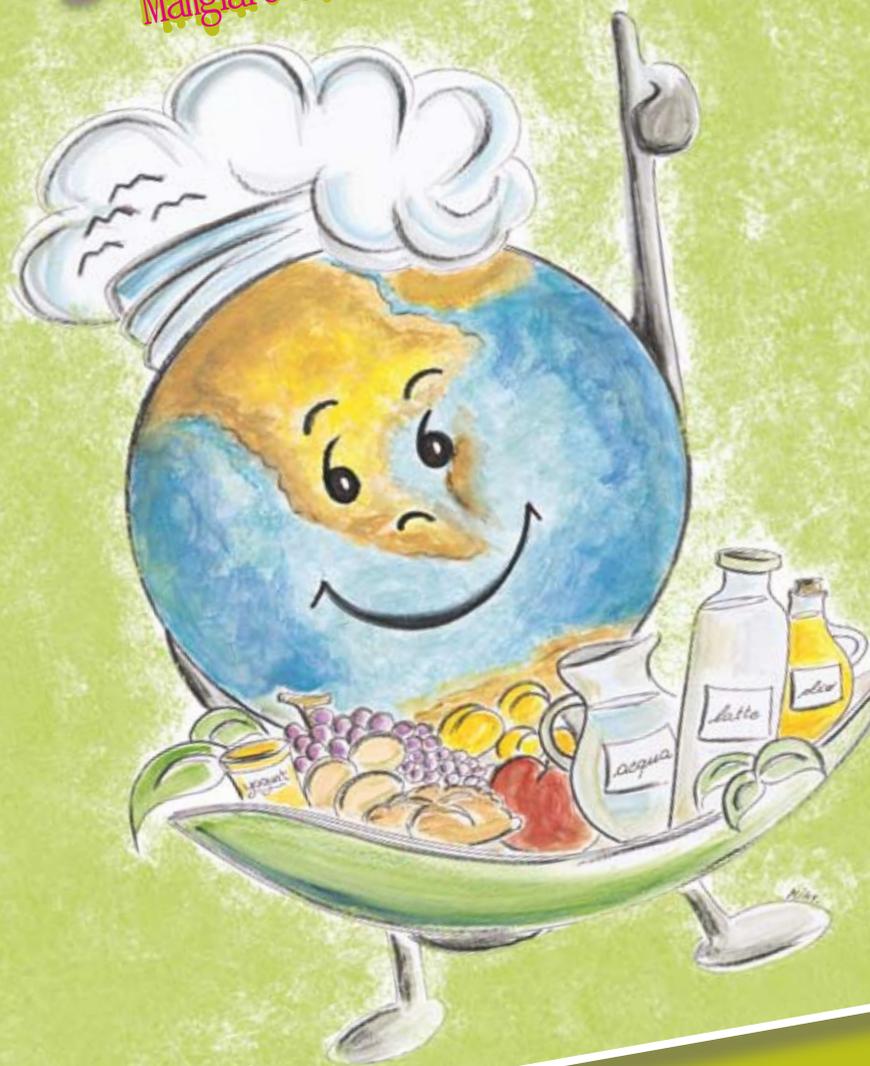
Paola Iacopetti - Giusi D'Urso

Disegni di Michela Volpini



# Mangiando in allegria

Mangiare sano e inquinare meno, proviamo?



© 2008 - Felici Editore Srl

ISBN:

Responsabile editoriale  
Fabrizio Felici

Coordinamento editoriale  
Serena Tavantino

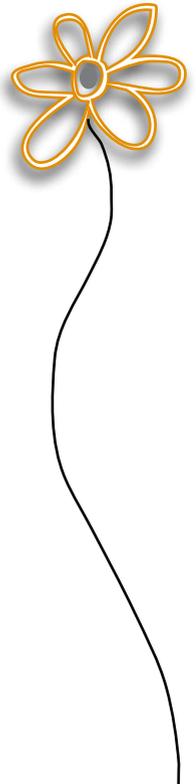
Grafica e impaginazione  
Claudia Benvenuti

Felici Editore  
via Cavducci 60 - SGAOIO Ghezano (PI)  
tel. 050 878154 - fax 050 8755897  
[www.feliceditore.it](http://www.feliceditore.it)

Fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, comma 4, della legge 27 aprile 1971 n. 633 ovvero dall'accordo stipulato tra SIAE, AIE, SNS e CNA, CONFARTIGIANATO, CASA, CLAI, CONFCOMMERCIO, CONFESERCENTI il 18 dicembre 2000.

Le riproduzioni per uso differente da quello personale sopracitato potranno avvenire solo a seguito di specifica autorizzazione rilasciata dagli aventi diritto dall'editore.

*Presentiamo qualche piccolo assaggio del nostro libro...*



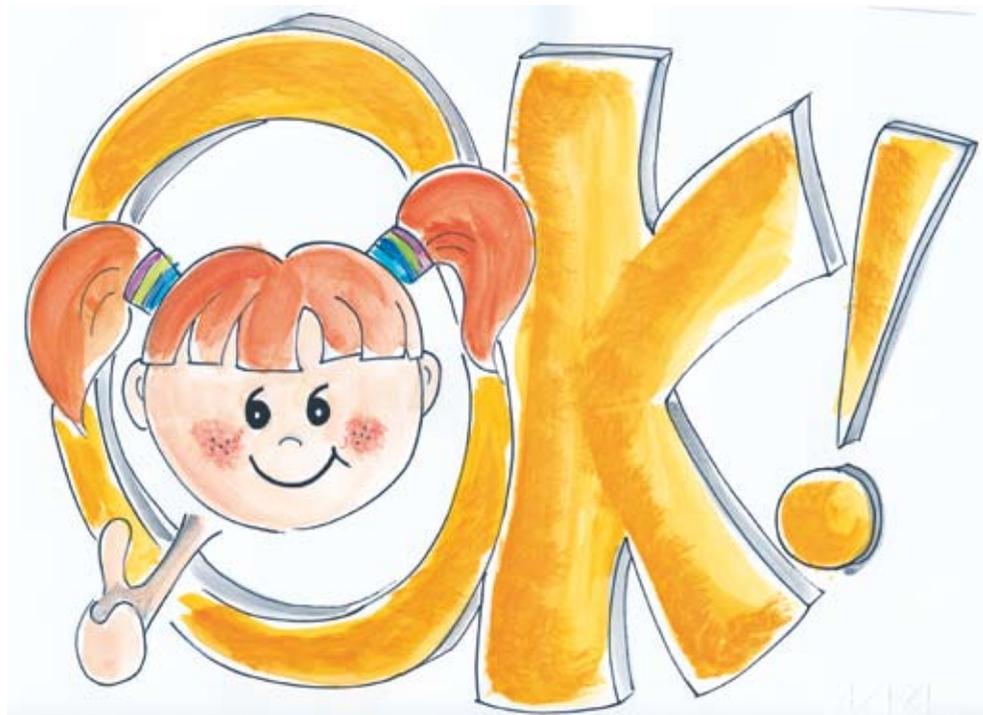




## Presentazione

Giusi D'Urso e Paola Iacopetti, entrambe mamme prima che biologhe, esperte rispettivamente in nutrizione e in neurobiologia, si rivolgono alle famiglie con bambini, come le loro, per condividere le proprie esperienze e conoscenze nel campo dell'alimentazione e del suo significato sociale.

Protagonisti di questo testo sono il valore del pasto quale momento di convivialità familiare, suggerimenti relativi alle scelte alimentari valutate in base alle conseguenze sia sulla salute che sull'ambiente e le "Ricette golose", tratte dalla esperienza quotidiana delle Autrici. Il tutto con un linguaggio semplice e diretto, tanto che i testi, destinati principalmente ai genitori, possono essere letti insieme ai bambini. Questi ultimi apprezzeranno le filastrocche, educative sì, ma soprattutto dolci e divertenti. Completamente dedicato ai piccoli è invece l'insero, una storia aperta in cui il bambino è il protagonista e le sue scelte alimentari lo fanno viaggiare da una favola all'altra, alla ricerca dell'equilibrio tra l'uomo e la natura. Attraverso tutto il volumetto si respira simpatia, serenità e aria di casa, cosicché nutrirsi correttamente diviene un'esperienza piacevole, uno dei momenti importanti e gradevoli della giornata in cui facciamo del bene a noi stessi, ai nostri bambini e a Gaia, il nostro caro, vecchio pianeta.





## Prefazione

Ecco un “piccolo libro”, in cui tutto è raccontato in maniera piacevole, con disegni e colori che attraggono bambini e adulti. Il risultato è una lettura agevole e divertente. E soprattutto utile, perché con questo modo di raccontare in allegria viene seriamente espresso l’invito a cambiare qualcosa nelle nostre abitudini. Cercate dunque di leggere “Mangiando in allegria” con attenzione, con molta attenzione, e di seguirne i preziosi consigli. Farà bene a voi e, principalmente, ai vostri bambini. Qualche sintetica premessa mi sembra necessaria per apprezzare ancora di più questa lettura.

Gruppi di roditori, simili fra loro come gemelli identici, allevati nello stesso ambiente in condizioni perfettamente controllate, possono avere durate di vita estremamente diverse in relazione alla quantità di cibo che ricevono. Quelli alimentati con il 60 per cento del cibo consumato dalla popolazione alimentata a piacere, vivono molto più a lungo e con una qualità di vita migliore. Ciò si verifica solo se la dieta viene iniziata molto prima della maturità.

Ma anche una regolare attività fisica migliora la curva di sopravvivenza di questi animali. La vita è più lunga nel gruppo libero di muoversi in gabbie ampie, dotate di “palestre”, rispetto a quello costretto a vivere in spazi angusti. Le conclusioni sono evidenti: la riduzione dell’apporto calorico e l’aumento dell’attività fisica concorrono ad allungare la vita ed a migliorarne la qualità.



Vi sono prove scientifiche che dimostrano che ciò è vero anche per l'uomo e che l'invecchiamento biologico può essere contrastato efficacemente modificando lo stile di vita, caratterizzato oggi da una dieta ipercalorica, qualitativamente non corretta, e da un ridotto dispendio energetico.

Ma vi è di più. Il rischio di sviluppare alcune malattie croniche in età adulta, quali l'aterosclerosi, l'ipertensione, il diabete tipo 2 ed alcune neoplasie, è influenzato non soltanto da fattori genetici, ma anche da fattori ambientali che agiscono nei primi anni di vita (la prevenzione dell'aterosclerosi è considerata un problema pediatrico!). Prevenire il sovrappeso e l'obesità attraverso modificazioni della dieta e l'aumento dell'attività fisica significa prevenire queste malattie. Inoltre, una corretta alimentazione durante l'infanzia non solo ha effetti a distanza sulla salute e sulla longevità, ma influenza anche le abitudini alimentari in età adulta.

In questi ultimi 60 anni si sono verificati in Italia profondi cambiamenti delle abitudini alimentari ed è stata abbandonata la "dieta mediterranea", che negli anni '50 prevaleva ancora ed era caratterizzata da un ridotto apporto di grassi, soprattutto di quelli saturi, da un apporto abbondante di carboidrati complessi, come il pane e la pasta, e di fibre, contenute nella verdura e nella frutta. Negli anni successivi è iniziata, inarrestabile, la tendenza ad assumere, prima nel Nord-Italia poi nel resto della Penisola, abitudini alimentari simili a quelle del Nord-Europa. Da qui la necessità di interventi per promuovere un'alimentazione corretta.



Ebbene, “Mangiando in allegria” è un tentativo, ben riuscito, per promuovere uno stile di vita più sano, che ha una maggiore importanza in età evolutiva, nel bambino e nell’adolescente.

Il testo rappresenta una promozione, corretta ed opportuna, per vivere meglio. Vi sono saggi consigli di ogni genere. In primis il tipo di alimentazione da seguire con un chiaro invito al ritorno alla dieta dei nostri nonni, quella mediterranea vera e propria, da cui purtroppo ci siamo allontanati negli ultimi decenni. Viene messa in risalto l’importanza della distribuzione dei pasti (non fare colazione è ritenuto uno dei fattori predisponenti all’obesità!) e del mangiare insieme, in famiglia.

Non mancano ricette per preparare cibi salutari, simili a quelli che venivano preparati tanti, tanti anni fa. Si trovano anche l’angolo della cottura, dove sono riportati i modi migliori per cucinare, e la pagina dei perché, dove vengono spiegati i motivi per cui alcuni alimenti “fanno bene a me” e “fanno bene a Gaia”, il nostro pianeta. E c’è anche qualche suggerimento per l’acqua da bere (e perché non usare quella del rubinetto?).

E non poteva non essere espresso chiaramente quanto sia essenziale associare ad una dieta equilibrata, un’adeguata attività fisica quotidiana: il ridotto dispendio energetico è la causa principale dell’aumentata percentuale dei bambini ed adolescenti in sovrappeso!

E per raccontare meglio in allegria alcune divertenti “filastrocche” tra un consiglio e l’altro.



E' importante indurre un cambiamento dello stile di vita cercando di aumentare la consapevolezza della gente, senza fare del "terrorismo" sicuramente dannoso. Questo il tentativo, pienamente riuscito, di "Mangiando in allegria!": piacevole, utile ed opportuno. E per questo merita la più ampia diffusione possibile, soprattutto nelle scuole e tra le giovani mamme. Complimenti alle Autrici e all'Editore.

Pierantonio Macchia

*Professore Ordinario presso il Dipartimento di Medicina  
della Procreazione e dell'Età Evolutiva  
dell'Università degli Studi di Pisa*



## Vai con la colazione! ...e comincia la giornata

*Il buongiorno si vede dal mattino!*

Una mia amica arrivava sempre al lavoro sbuffando... «Che fatica cominciare la giornata, la testa assonnata, i bimbi che non si vogliono svegliare, la corsa per arrivare a scuola in orario.. ora mi prendo un caffè, non ho nemmeno fatto colazione!»

Una mattina è arrivata sorridente e tranquilla e così anche i giorni successivi.. «Non prendi il caffè? E i bimbi, sono da tua madre?» «No, è che metto la sveglia mezz'ora prima, mi faccio un po' di coccole prima di alzarmi dal letto, un altro po' sotto la doccia, poi accendo lo stereo.. sveglio i miei bimbi con baci e massaggi, poi facciamo colazione tutti insieme» «E la sera? Non sei più stanca?» «Macché! Anch'io temevo, invece sto meglio per tutto il giorno!»

Insomma, anch'io - che quasi ogni mattina bisticciavo con le mie figlie per farle alzare e vestire e arrivavo alla sera sfinita - ho voluto provare e... funziona!

Prima di alzarmi mi stiracchio bene bene, mi massaggio le mani, il viso, le spalle indolenzite, faccio un po' di "stretching" per gambe e schiena, poi doccia, musica in sottofondo, massaggi, solletico e tante coccole alle bimbe che si svegliano ridendo. Per la colazione apparecchio la sera prima, perché al mattino assecondo i gusti e l'umore di ciascuno, quindi metto in tavola frutta fresca, miele, marmellata, pane, fiocchi di cereali, biscotti, tazze e bicchieri colorati; si versa il latte nelle tazze e ciascuno si gode la libertà di scegliere tra questi alimenti coccolosi. Ci vestiamo chiacchierando e scherzando - non più brontolando, tranne qualche sollecito ogni tan-



to (l'orologio e i bimbi sono come il diavolo e l'acqua santa... per questo sono così belli - i bimbi -!) e iniziamo la giornata... con più amore.

## La colazione giusta

Il latte è un alimento completo, ricco di proteine, grassi, vitamine, zuccheri e calcio. Quest'ultimo elemento è fondamentale per la crescita, perché rende le ossa robuste, resistenti e pronte ad assecondare le fasi della crescita. Oltre che nel latte è contenuto anche in altri alimenti, come ad esempio la frutta secca, soprattutto le mandorle.

Per chi non digerisce il latte, o semplicemente non ne gradisce il sapore, ci sono valide alternative: per gli intolleranti al lattosio è ottimo lo yogurt, parente stretto del latte, ma privo di lattosio, che viene trasformato durante la fermentazione. Per chi invece non digerisce le proteine esistono dei tipi di latte vaccino ad alta digeribilità, oppure il latte di riso o di soia. Inoltre ci sono bevande calde che, pur non avendo le proprietà nutritive del latte, possono accompagnare la nostra colazione: l'orzo, per esempio, che ha proprietà rinfrescanti; il tè, soprattutto quello verde, privo di sostanze eccitanti e ricco di antiossidanti; varie tisane alle erbe, aromatiche e con proprietà digestive (finocchio, anice, malva).

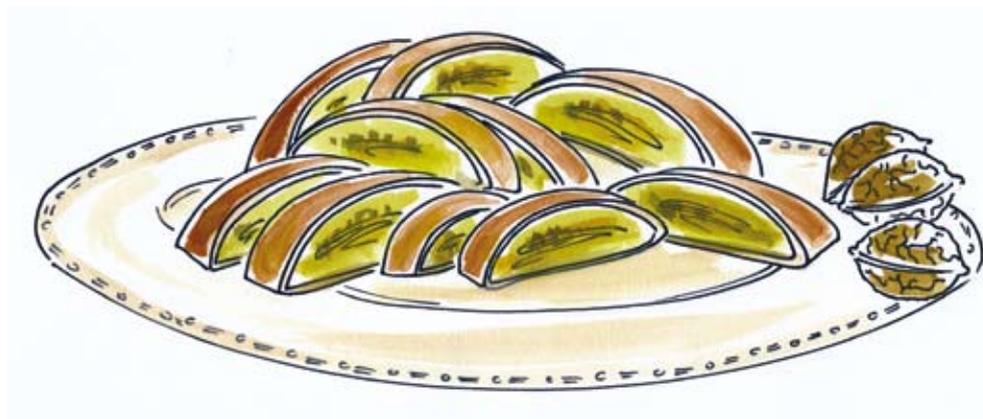
Insieme al latte o ad altri liquidi si può utilizzare del pane tostato o delle fette biscottate: la tostatura infatti trasforma gli amidi complessi in amidi semplici (maltodestrine), di facile digestione. Ma il "dolce" non deve mancare, così potremo spalmare sul pane o sulle fette della marmellata o del miele.

Una valida alternativa è rappresentata dai cereali e dai biscotti, questi ul-



timi meglio se fatti in casa (vedi ricette). Ricordiamoci che tutte le ricette realizzate in casa contengono un ingrediente che di certo non troveremo nelle etichette dei prodotti acquistati: la nostra passione! Interessante, no?

Se ci alziamo per tempo possiamo addirittura fare un colazione “perfetta”, bevendo anche una spremuta d’arancia o mangiando un frutto di stagione.







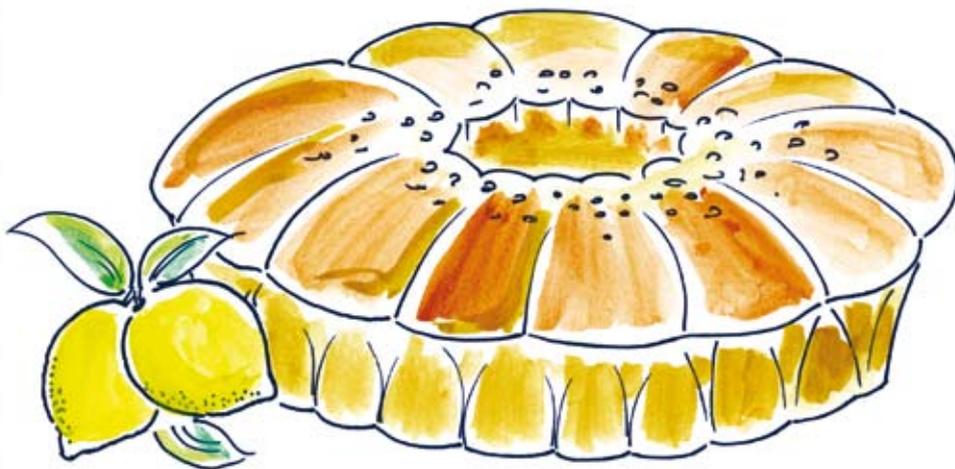
## Ciambellone rustico

### Ingredienti

300 g di farina bio\*, 300g di zucchero di canna grezzo bio-equo, 300 g di ricotta, 3 uova bio, buccia di limone non trattato, una bustina di lievito istantaneo (cremor tartaro), un pizzico di sale marino integrale, una manciata di pinoli.

\*Al posto della farina 00 si può utilizzare una farina semintegrale, oppure 150 g di farina 0 o 00 e 150 g di farina di farro, sempre biologiche.

Sbatti le uova con lo zucchero, poi aggiungi tutti gli altri ingredienti (tranne i pinoli) mescolando. Versa in una teglia (col buco) imburrata e infarinata, cospargi di pinoli e cuoci a 170°C per circa 30 min (verifica la cottura con “la prova dello stecchino”). Lascia raffreddare, toglì dalla teglia e.. buon appetito! (se lo zuppi nel latte... mmmh!)





## Sospivi

### Ingredienti

500 g di farina bio (0 o 00, oppure semintegrale, o di farro, anche mescolate), 200 g di zucchero di canna grezzo bio-equo, 100 g di olio di girasole bio, 3 uova intere bio, la buccia di un limone non trattato grattugiata, una bustina di lievito istantaneo (cremor tartaro). Per il ripieno: marmellata, cannella, noci o mandorle tritate grossolanamente.

Fai la fontana con la farina, metti al centro tutti gli ingredienti e impasta rapidamente, senza lavorare la pasta (come per la pasta frolla). Dividi l'impasto in tre tronchetti; con il mattarello stendi ogni tronchetto a formare un rettangolo dello spessore di 1,5-2 cm. Spalma sulla pasta la marmellata, mescolata alla cannella e alle mandorle (cannella e mandorle sono facoltative), lasciando puliti i bordi. Solleva i bordi e chiudili al di sopra del ripieno, poi capovolgi il rotolo così formato sistemandolo sulla piastra del forno (imburrate e infarinata, oppure con carta da forno). Cuoci a 150 °C per circa 30 min. Ritaglia i biscotti dai tronchetti ancora tiepidi con tagli obliqui. Se vuoi spolvera con zucchero a velo. Varianti golose: al posto della marmellata si può usare crema di cioccolato o di nocciole (ma attenzione all'etichetta! Esistono delle creme di buona qualità, senza grassi aggiunti, oltre al burro di cacao; non sempre le più pubblicizzate sono anche le migliori...). Oppure crema di marroni e noci spezzate.



# Mangiando in rima!!!

## Ogni mattina

Gli amici più fidati  
li trovi apparecchiati:  
la tazza e il cucchiaino.  
Senti che profumino!

La mamma è affaccendata,  
la torta è preparata.  
Il latte e poi i biscotti  
Attento ch  ti scotti!

Dopo una lunga notte  
lo stomaco fa a botte  
con la tua fame grande  
mangeresti anche un  
gigante!

Ascolta la sua voce:  
lui brontola e poi tace,  
ma gaio ti vuol dire  
di dargli da mangiare.

Senza la colazione  
cala la tua attenzione,  
ti senti fiacco e in giro  
diranno che sei un ghiro!

Per esser sempre sveglio  
devi mangiare al meglio  
pane con marmellata,  
d'arancia una spremuta,

di latte una tazza intera  
la mamma ne andr  fiera!  
Il pi  bravo dei bambini:  
non mangia i merendini!





## L'angolo della cottura

Quali sono i metodi migliori per cucinare un piatto senza perdere troppi nutrienti in esso contenuti e conservando il sapore gustoso ed accattivante? Iniziamo dal più “sano” che sicuramente è la cottura al vapore che preserva molte delle sostanze contenute nei cibi. Indicata per verdure, pesce, carne, uova e per scaldare in modo delicato le pietanze già cucinate.

Cucinare in pentola a pressione assicura procedimenti veloci e sani simili a quelli della cottura a vapore. La bollitura o lessatura è un ottimo metodo di cottura, ma bisogna tener presente che nell’acqua si disciogliono sostanze come sali minerali e vitamine che in teoria vanno perse. Un accorgimento per migliorare il “rendimento” in questo senso è quello di adoperare l’acqua di cottura per la preparazione di minestre o altre pietanze, in modo da recuperare le sostanze disciolte.

La cottura al forno, se non si utilizzano molti grassi, è indicata per cuocere verdure, pesce e carne ed è da preferire alla cottura in padella o in tegame, nella quale il cibo e il condimento di cottura raggiungono temperature più elevate perché più a diretto contatto con la forma di calore. Anche la cottura al forno a microonde non è da disdegnare, in quanto molto veloce. I nutrienti dei cibi, quindi, non hanno il tempo di sciuparsi.

Il fritto, infine, non è da demonizzare: l’importante è friggere una volta ogni tanto, con olio extra vergine d’oliva e fare molta attenzione che l’olio non fumi, non puzzi e non si riempia di granelli bruciacchiati di cibo.



### *I trucchi per fare delle ottime patate fritte:*

asciugare bene le patate dopo averle lavate

affettarle in modo sottile

utilizzare abbondante olio e non mettervi il sale

fare scaldare bene l'olio

prima di tirar fuori le patate cotte, versarne una manciata di crude, in modo da non fare alzare troppo la temperatura dell'olio

mettere le patate pronte, dorate al punto giusto, in una terrina con abbondante carta da fritto e fare un successivo passaggio in un'altra terrina con altrettanta carta da fritto

salare poco le patate ancora calde

**Pensando a Gaia:** l'olio residuo delle frittiture, come tutti gli oli esausti, è molto inquinante. Raccogliamolo in contenitori adatti e portiamolo alla raccolta differenziata (in ogni città esistono delle "oasi ecologiche" per la raccolta di pile, oli esausti, alluminio, oggetti ingombranti, ecc.; è un servizio che paghiamo con la tassa sui rifiuti).

Chi ha la compostiera può gettarvelo, lì verrà "neutralizzato" dalla ricca fauna di muffe, batteri e vermetti che smaltiscono nel modo più naturale i nostri rifiuti biodegradabili.



## A tavola con Gaia

### *Fa bene a me*

*Un alimento mi fa bene se*

non contiene residui chimici del processo produttivo (concimi, diserbanti, pesticidi, ormoni..)

non contiene additivi (conservanti, coloranti, edulcoranti, aromi artificiali..)

dalla raccolta al consumo non ha subito modificazioni tali da alterare le sue caratteristiche nutritive

### *Fa bene a Gaia*

*Un alimento fa bene al mondo se*

la sua produzione non ha comportato lo spargimento di sostanze inquinanti, l'impoverimento del terreno e della biodiversità, un consumo eccessivo di acqua e di energia

non è stato trasportato per lunghe distanze

non lascia dietro di sé imballaggi inquinanti

chi ha lavorato per produrlo, trasportarlo, trasformarlo ha visto rispettati i propri diritti e la propria dignità di uomo o di donna.

Quando facciamo la spesa esercitiamo un potere (è la domanda che fa l'offerta): acquistando solo ciò che ci è realmente necessario e scegliendo per la nostra tavola ingredienti semplici (prevalentemente vegetali e non trasformati) faremo non soltanto un gran bene immediato a noi stessi -



perché ridurremo l'assunzione di grassi e sostanze chimiche dannose -  
ma anche al pianeta, la nostra Gaia (dalla quale dipende anche il nostro  
stesso futuro e quello dei nostri figli).



## La pagina dei **PERCHÈ**

Cereali e farine: **perché** integrali e biologici?

*Fa bene a me:* Pasta, pane, riso, mais, farro e farinacei in genere sono ricchi di carboidrati; le fibre rallentano l'assorbimento dei carboidrati, riducendo così il lavoro del pancreas, l'organo che, producendo insulina, mantiene costante il livello di zucchero nel sangue. I cereali integrali inoltre sono ricchi di sali minerali e vitamine che vengono invece persi con il processo di raffinazione. Nei chicchi integrali possono però essere più abbondanti anche i pesticidi utilizzati per la coltivazione, ecco perché è importante che provengano da agricoltura biologica.

*Fa bene a Gaia:* I cereali integrali e biologici hanno un costo ecologico molto più basso di quelli raffinati e non biologici, perché non hanno comportato l'immissione di pesticidi e concimi chimici nell'ambiente e sono stati lavorati meno, con conseguente risparmio di acqua ed energia.

*Più legumi e meno carne: perché?*

..e poi si spiegano i perché dei grassi - vegetali, idrogenati, sani... - del sale, dei prodotti confezionati, della frutta e verdura di stagione, ecc...





## Hai mai sentito parlare dei GAS?

**GAS** è una sigla che sta per Gruppo di Acquisto Solidale: è un insieme di persone che decidono di incontrarsi per acquistare prodotti alimentari o di uso comune direttamente dai produttori. Perché “solidale”? Perché i rapporti tra le persone che fanno parte del gruppo e tra queste e i produttori, così come la scelta dei prodotti, sono improntati a criteri di solidarietà. Solidarietà che si estende al rispetto dell’ambiente e a tutti coloro che soffrono a causa dell’ingiusta ripartizione delle ricchezze che caratterizza l’attuale modello di sviluppo.

I gruppi scelgono piccoli produttori locali per contrastare il concentrarsi della ricchezza nelle mani di grosse aziende, instaurare rapporti di conoscenza diretta e fiducia reciproca tra produttori e consumatori, favorire l’economia e il lavoro locale e ridurre l’inquinamento e lo spreco di energia derivanti dal trasporto. Si scelgono prodotti biologici ed ecologici, realizzati nel rispetto di buone condizioni di lavoro e dell’ambiente.

Naturalmente occorre tenere presente che dietro l’organizzazione e il funzionamento di un GAS c’è l’impegno di ciascuna delle persone iscritte.

In Italia esistono attualmente circa 400 GAS, collegati tra loro in una rete per lo scambio di esperienze ed informazioni. Nella nostra zona esistono gruppi a Pisa, Calci, Vecchiano, Cascina, Pontedera e Molina di Quosa.

Di fronte alla prepotenza e alla forza apparentemente senza limiti delle grandi imprese produttrici occorre ricordare che la loro capacità di profitto dipende principalmente dal comportamento di noi consumatori. Attraverso il consumo critico possiamo contrastare gli sprechi e le iniquità



di un modello di sviluppo basato esclusivamente sul profitto, le cui conseguenze negative sono globali proprio come quel modello economico, le paghiamo tutti, dai Paesi più poveri a quelli più ricchi.

*Per informazioni:*

<http://gasp.versacrum.com>

[www.retegas.org](http://www.retegas.org)

[www.economia-solidale.org](http://www.economia-solidale.org)



## Indice

Vai con la colazione!!! ...e comincia la giornata!  
Il buongiorno si vede dal mattino!  
La colazione giusta!  
Ricette golose!  
Ciambellone rustico  
Sospiri  
Biscotti allo yogurt  
A proposito di yogurt...  
Come farlo in casa  
Mangiando in rima!!!  
Cosa ti mangio a scuola?  
Lo spuntino a scuola  
Mangiando in rima!!!  
Il pasto principale!  
“Pausa pranzo”  
Il pranzo ideale  
I sughi per la pasta  
A proposito di pasta...  
Le verdure? Amiche preziose  
Mangiando in rima!!!  
Ricette golose!  
Orecchiette con le cime di rapa (ricetta invernale)  
Spaghetti “marini”  
Garganelli agli asparagi (ricetta primaverile)  
Farro tricolore (ricetta estiva)



Panzanella colorata (ricetta estiva)  
E' pronta la merenda!  
Gli spuntini, che passione!  
Le merende del ricettario della nonna  
Spiedini di frutta  
A proposito di miele...  
Le api in rima!  
Buono come il pane  
Tutti a casa: finalmente si cena!  
La Cena  
Una cena nutriente ma digeribile!  
A tavola tutti insieme!  
Ricette golose!  
Merluzzo all'isolana  
Zucchini ripieni  
Una minestra "piatto unico"  
Minestra di ceci  
Frittata di bietole  
Torta di verdure  
Crema di verdure  
Polpette di carne e spinaci  
Parliamo di.. sport e tempo libero  
Lo sport: una questione di stile (di vita)  
La "dieta dello sportivo"  
A proposito di acqua...  
A proposito di tempo libero...  
A tavola con Gaia  
Fa bene a me



Fa bene a Gaia

Prendiamo nota!

In pratica

L'angolo della cottura

A proposito di condimenti sani...

La pagina dei PERCHÉ

Cereali e farine: perché integrali e biologici?

Più legumi e meno carne: perché?

I grassi: perché evitare i cosiddetti "oli - o grassi - vegetali"?

Il sale: perché marino e integrale ?

Frutta e verdura: perché di stagione?

Prodotti processati e confezionati: perché no?

Prodotti importati: perché equo-solidali?

Hai mai sentito parlare dei GAS?

SITOGRAFIA

PER APPROFONDIRE