

20 Marzo 2019

Non la solita merenda

5 ricette golose per cinque giorni a scuola. Facili da preparare, golose e con un occhio alla salute



I bambini in sovrappeso sono sempre più numerosi tanto che l'Organizzazione mondiale della sanità ha lanciato un allarme. Colpa delle troppe merendine confezionate e dei cibi grassi, insieme alla tendenza a muoversi poco e a preferire tv, tablet e videogiochi allo sport all'aria aperta.

Abituare i bambini a portare a scuola uno snack preparato a casa è una buona abitudine per la loro salute. Certo le merendine pronte sono comode, veloci e molto golose per i bambini, ma si possono realizzare a casa ricette veloci e altrettanto appetitose, che assicurano il giusto fabbisogno e non si trasformano in chili di troppo. Ve ne proponiamo cinque, una per ogni giorno di scuola, facili da preparare, colorate, gustosissime e perfette come spuntino di metà mattina.

E il sabato? Frutta fresca, meglio se di stagione.

Mini cornetti di pane al prosciutto

tempo di preparazione: 10 min

tempo di cottura: 10 min



Ingredienti per 8 porzioni

- confezione da 240 g di pasta da pizza pronta
- 80 g di prosciutto cotto magro
- 30 g di Grana Padano
- farina

come si preparano

Srotolate la pasta da pizza, disponetela sul piano di lavoro leggermente infarinato e stendetela con un matterello. Tagliatela in 8 spicchi con un rotella tagliapasta o un coltello affilato, praticate un taglietto al centro della base dei triangoli.

Disponete il prosciutto e una scaglietta di Grana Padano verso la base del triangolo e arrotolate la pasta intorno al ripieno partendo dalla base stessa. Inumidite leggermente la punta con una goccia di acqua e fatela aderire alla pasta sottostante.

Incurvate leggermente le punte dei cornetti, disponeteli su una teglia rivestita con carta da forno e cuoceteli in forno preriscaldato a 180° per 10-12 minuti o fino a quando risultano dorati. Lasciateli raffreddare prima di servire. Si possono conservare in frigo e in freezer

Gnocco “fritto” light

tempo di preparazione: 10 min

tempo di cottura: 10 min



Ingredienti per 3 porzioni

- 250 g di farina
- 1/2 bustina (8 g) di lievito istantaneo per torte salate
- 7 cl di latte
- olio extravergine di oliva
- sale

Come si prepara

1. Riunite in una ciotola la farina con il lievito, due cucchiaini d'olio, il latte, un pizzico di sale e, mentre impastate con le dita, versate a filo 0,7 decilitri di acqua.
2. Lavorate gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo e dividete il composto in palline della grandezza di un'albicocca. Schiacciate i pezzi di pasta con le mani fino a ottenere dischetti di uno spessore di mezzo centimetro circa.
3. Preriscaldate il forno a 200°. Trasferite gli gnocchi in una teglia rivestita con carta da forno e cuoceteli per circa 10 minuti. Servite gli gnocchi tiepidi o freddi tagliati a metà e farciti a piacere con prosciutto, formaggio, marmellata o addirittura di crema alle nocchie e cioccolato. Si possono preparare in quantità e surgelare già cotti.

Finti gelati di banana e cioccolato

tempo di preparazione: 10 min

tempo di cottura: 5 min

La Rassegna

<https://www.larassegna.it/non-la-solita-merenda/>



Ingredienti per 4 gelati

- 2 banane
- 200 g di gocce di cioccolato fondente
- 2 cucchiaini di codette colorate o di mompariglia (confettini colorati)
- 2 cucchiaini di granella di nocciole o di noci tritate

Come si preparano

1. Sbucciate le banane, tagliatele in 4 tronchetti e infilate ciascun pezzo su uno stecco da gelato (oppure su forchettine di legno). Mettete le codette o la granella di nocciole (oppure noci o pistacchi) in due ciotole separate.
2. Trasferite le gocce di cioccolato in una ciotola di ceramica e fatele fondere al microonde a 300 W di potenza per due o tre minuti, oppure fatele fondere a bagnomaria. Mescolate il cioccolato per renderlo omogeneo e immergete i tronchetti di banana in modo da ricoprirli completamente.
3. Rotolate 4 gelati negli zuccherini e altri 4 nella granella di nocciole. Appoggiateli su un vassoio ricoperto di carta da forno e fateli raffreddare in freezer per circa 5 minuti, finché il cioccolato si sarà rappreso. Si possono conservare in frigorifero.

Yogurt con frutta, cereali e miele

Tempo di preparazione: 10 min



Ingredienti per 2 porzioni

- 2 vasetti da 125 g di yogurt intero naturale
- mezza banana
- 60 g di mirtilli
- 60 g di lamponi
- 20 g di muesli
- 20 g di corn flakes (oppure riso soffiato)
- 1 cucchiaino e mezzo di miele vergine integrale di acacia
- mezzo limone

Come si preparano

1. Sbucciate la banana, tagliatela in 4 nel senso della lunghezza e poi a tocchetti e bagnatela con il succo di limone per evitare che annerisca.
2. Sciacquate delicatamente i lamponi e i mirtilli e asciugateli con carta da cucina. Scolate la banana e mescolatela con gli altri frutti. Riunite lo yogurt in una ciotola e addolcitelo con il miele.
3. La ricetta originale prevede di disporre uno strato di frutta in due bicchieri o ciotole, aggiungerne uno di muesli, uno di yogurt e uno di corn flakes e di unire la frutta e lo yogurt rimasto. Dovendolo portare a scuola, noi

consigliamo di disporre lo yogurt in un vasetto con il coperchio e di riporre la frutta e il muesli in un contenitore a parte.

Crostatine alla confettura di mirtilli

tempo di preparazione: 20 min

tempo di cottura: 25 min



Ingredienti per 6 persone

- 300 g di farina
- 200 g di confettura di mirtilli senza zucchero aggiunto
- 90 g di olio di riso o di semi
- 90 g di zucchero
- zucchero a velo
- 3 tuorli
- 3-4 cucchiaini di succo di mela o di arancia

Come si preparano

1. Riunite nel mixer la farina con lo zucchero, un pizzico di sale, l'olio, i tuorli e frullate fino alla formazione di un composto a briciole. Con l'apparecchio in movimento unite due-tre cucchiaini di acqua e, nel momento in cui si forma una palla di pasta omogenea, spegnete.
2. Avvolgete la pasta in un foglio di pellicola per alimenti e fatela riposare per 30 minuti in frigo (in questo modo risulta più morbida e non si ritira durante la cottura). Dividetela poi in sei porzioni e stendete ognuna in una sfoglia dello spessore di pochi millimetri. Rivestite il fondo e i bordi di sei stampini da crostatina e tagliate via la pasta eccedente.

3. Bucherellate il fondo della pasta con una forchetta, mescolate la marmellata con il succo di frutta e suddividetela negli stampi. Impastate nuovamente i ritagli di pasta e formate dei cordoncini da incrociare sopra la marmellata. Cuocete le crostatine in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti e lasciatele raffreddare completamente prima di servirle spolverizzate di zucchero al velo. Si conservano in un barattolo a chiusura ermetica o avvolte in carta stagnola per 3-4 giorni. Potete preparare una dose maggiore di pasta frolla all'olio e surgelarla per poi lasciarla scongelare in frigorifero quando serve.

Le ricette sono tratte dal "Grande Cucchiaino d'Argento" pubblicato da Editoriale Domus

Roberta Zanardini (biologa-nutrizionista): "Il giusto apporto di uno spuntino va da 150 a 250 chilocalorie"



L'incognita della merenda a scuola perseguita molti genitori di bambini che iniziano le scuole primarie. La scelta dello spuntino giusto diventa complicata perché la colazione spesso è non adeguata o assente e questo ha fra i molti esiti quello di ribaltare il piano alimentare giornaliero, nonché di essere uno dei principali fattori di rischio per l'obesità infantile. Il giusto apporto di uno spuntino va da 150 kcal in 1^ fino a 250 kcal in 5^.

Cosa fare quindi? Scelgo una merenda equilibrata e gustosa: una ciotolina di frutti di bosco o uno yogurt, anche da bere per essere più pratici. Oppure una fetta di torta preparata la domenica, l'intramontabile pane e cioccolato fondente (>70%) e una volta ogni tanto pane e affettato.

Se invece opto per l'alternativa rapida e facile, una merenda confezionata e modaiola, attenzione all'etichetta, evitate olio di palma e olio di cocco, conservanti, coloranti, aromi, sale e zuccheri aggiunti, tutto molto saporito ma con scarso valore nutrizionale.

Lo sapevate che il miglior strumento educativo, anche in nutrizione, è l'esempio? Mamma e papà partiamo con una cena non tardiva, leggera e digeribile e poi, dopo un bel sonno riposante, mostrate ai vostri figli che la sveglia non è poi così tremenda se ad aspettarci c'è una ottima colazione.