

**ISPIRAZIONI
CULINARIE**

MAGAZINE



Periodico di informazione su tendenze e novità nel mondo dell'alimentazione a base vegetale

2019

**IN QUESTO NUMERO:
I BAMBINI
E L'ALIMENTAZIONE**



SPECIALE:

LA PAROLA A DAVIDE PAOLINI



I BAMBINI E L'ALIMENTAZIONE

IL CONTESTO: ANCORA TROPPO RIDOTTO IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

I BAMBINI CHE NE CONSUMANO MENO DI UNA VOLTA AL GIORNO SONO IL **20,1%**

IL CONSUMO DI ALMENO DUE VOLTE AL GIORNO È MEDIAMENTE IL **58%**

I BAMBINI CHE LA CONSUMANO 5 O PIÙ VOLTE AL GIORNO SONO SOLO L'**8,5%**



IN AUMENTO I DISORDINI ALIMENTARI: IMPRESSIONANO I RISULTATI DELL'INDAGINE STILI D'ITALIA DELL'UFFICIO STUDI ANCC-COOP:

1 ITALIANO SU 10
DICHIARA UNA SITUAZIONE DI OBESITÀ

3 MILIONI DI ITALIANI
SOFFRONO DI ALMENO 1 DISTURBO ALIMENTARE

BULIMIA

ANORESSIA

ED ORA ANCHE ORTORESSIA
ovvero l'ossessione per il mangiare sano. Seppur non riconosciuta ufficialmente come patologia, è oggi particolarmente diffusa: secondo gli ultimi dati del Ministero della Salute, sarebbero 450 mila gli italiani a soffrirne.

300.00 BAMBINI TRA I 6 E I 12 ANNI
ACCUSANO PROBLEMI CON IL CIBO

21,3% DI BAMBINI IN SOVRAPPESO
9,3% DI BAMBINI OBESI *

* Secondo la Childhood Obesity Surveillance Initiative dell'Organizzazione Mondiale della Sanità

IN AUMENTO TRA GLI ADOLESCENTI IL
BINGEEATING

ovvero il disturbo alimentare incontrollato: chi ne soffre ingurgita un numero elevatissimo di calorie in poco tempo.

COME RISPONDERE A UNA DOMANDA IN CONTINUA EVOLUZIONE

Il preoccupante panorama della diseducazione alimentare rende prioritaria per i genitori la ricerca di un piano di **ALIMENTAZIONE SANA**.

I MENU BAMBINI DEI RISTORANTI ITALIANI SONO ANCORA, TROPPO SPESSO, BANALI E IPERCALORICI (pasta al sugo, al pesto, in bianco; cotoletta o fettina e patatine; torta / budino / gelato), infinitamente **distanti dalle aspettative dei genitori moderni**, che quando fanno la spesa cercano frutta e verdura bio, leggono le etichette e preferiscono mangiare "a km zero".

Un ristorante che oggi voglia essere al passo coi tempi deve offrire ai bambini:

- MENU STAGIONALI,
- BEVANDE NON GASSATE E SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI,
- MEZZE PORZIONI,
- PASTI EQUILIBRATI,
- ASSAGGI DI BENVENUTO...
perché non si può pretendere che i bimbi ordinino piatti che non conoscono.



MENU BAMBINI

Deve contenere pasti bilanciati: carboidrati, proteine e anche grassi, (meglio olio extra vergine d'oliva), fibre e vitamine.

Per i bambini l'uscita al ristorante è un'esperienza stimolante, che può invogliarli ad aprirsi alle novità e fare loro scoprire nuovi sapori e nuove presentazioni.

Devono solo essere aiutati, guidati, affascinati (e chi meglio di un cuoco può aiutarli a tentare un nuovo assaggio, scardinare un pregiudizio, stuzzicare l'olfatto?).



Anche **L'IMPIATTAMENTO** va molto curato:

- PIATTI INVITANTI E PROFUMATI (MAGARI AGGIUNGENDO SALVIA, BASILICO, ROSMARINO, ALLORO)
- PIATTI DIVERTENTI CON IMMAGINI CREATE CON IL CIBO
- STOVIGLIE E POSATE COLORATE

LA RISTORAZIONE PER LE FAMIGLIE

IL PUNTO DI VISTA DEI GENITORI

i piatti degli chef possono offrire **spunti utili per arricchire il menu familiare** e per conoscere meglio i gusti dei loro bimbi.

IL PUNTO DI VISTA DEI RISTORATORI

una rinnovata attenzione ai bisogni dei bambini può rivelarsi fonte d'inattese **soddisfazioni economiche e professionali**.

“*Uno dei compiti che fanno onore al buon cuoco è quello di divulgare e incrementare la cultura gastronomica, per un verso insegnando a mangiar bene e correttamente con il cibo offerto in tavola, per altro verso istruendo i giovani e passando il testimone a chi lo merita, introducendolo alla cultura gastronomica, che quando è veramente tale è esperienza consapevole, ricerca applicata in continuo perfezionamento e adattamento alla vita.*”

Gualtiero Marchesi

La strategia che vi permetterà davvero di migliorare il vostro fatturato sarà essere pronti ad accogliere questo tipo di clientela **con allegria**. Solo così genitori e bambini avranno voglia di ritornare.

UN ANGOLO PER I BAMBINI

Una **ludoteca** o un **parco** per bambini, attrezzati con tutti i giochi che i vostri mezzi permettono, offrirà ai genitori **un buon motivo per tornare**.

Ma anche un budget ridotto offre delle valide alternative: **pennarelli e matite colorate, libri educativi, giocattoli**, ecc.

ACCORGIMENTI NELL'ALLESTIMENTO

Seggioloni in legno, posate per bambini, bavaglino di carta, piatti e bicchieri colorati sono gli elementi di cui non potrete fare a meno per accogliere i vostri piccoli ospiti. Se il vostro ristorante propone anche **un buffet, potete creare uno spazio in cui il cibo sia presentato alla loro altezza** in modo che possano servirsi da soli.

Dimostrerete così di essere un ristorante **KID FRIENDLY**.

IL CIBO E I BAMBINI : UN ARGOMENTO DELICATO



DI DAVIDE PAOLINI

Tema delicato e impegnativo perché questo rapporto condiziona una vita intera che si riflette soprattutto sulla salute, e non solo, anche nei rapporti sociali.

Oltre a trasmettere valori morali ai propri figli è importante anche un'educazione alimentare che non possa poi riflettersi nel resto della loro vita. Gli insegnamenti hanno inizio dall'esempio e **dalle abitudini familiari a tavola**: dalla colazione alla cena. Non è facile proporre una valida alimentazione, più semplice annunciarla, a cominciare dall'aggettivo "sana" che significa tutto e niente, mentre è più consona "attenta" riferito ad alcuni principi quali il non eccedere nella quantità (non correre sempre dietro al bimbo per farlo mangiare) e il somministrare cibi bilanciati fra carboidrati, verdure, frutta, proteine, dolci. Ritengo sia completamente sbagliato indirizzare la dieta, in età ancora verde, ad una piuttosto che ad un'altra alimentazione assoluta, a meno che non ci siano precise indicazioni, a seguito di uno stato di salute particolare.

Certo è impossibile negare continuamente ai bambini certi prodotti di fronte al branco che li consuma, ma è altrettanto sbagliato negare sempre perché, molte volte, il divieto porta poi alla trasgressione.

Ci sono limiti entro i quali educare un bimbo nei diversi consumi, ma è giusto saper permettere qualche eccezione, tenendo presente l'età e i desideri. La società non aiuta a far crescere i bambini nella conoscenza dell'alimentazione, a cominciare dalla ristorazione.

Un grave peccato di lungimiranza, soprattutto perché **saranno i clienti di domani** e alcuni vedono ormai negli chef dei miti da imitare, come i calciatori o i cantanti; di conseguenza proprio questi personaggi potrebbero "insegnare" a mangiare alle giovani generazioni in maniera corretta, cercando di **proporre loro dei menu non più scontati**, cosa che succede attualmente in pochi locali italiani.

Il menu riservato ai bambini è quasi ovunque lo stesso: penne o farfalle al pomodoro, cotoletta con patate fritte, gelato, offerte che certamente i bambini, nella maggioranza dei casi accettano, come gli stessi genitori che spesso cercano piatti in grado di essere gestiti direttamente dai figli senza essere disturbati durante il pasto.

Nelle proposte della ristorazione mancano delle variabili importanti per l'alimentazione, soprattutto il pesce e le verdure; di solito sono queste le pietanze meno amate dai piccoli, ma se si cerca di offrire un menu ad hoc **ci sono tanti stratagemmi per invogliarli**, così come anni fa si era "inventato" il patron dell'Hotel Giardino di San Lorenzo in Campo. Qui la proposta si basava sul gioco dei nomi per attirare l'attenzione: gli spaghetti alla Peter Pan o alla Biancaneve, saltimbocca alla Bonaventura, frittura di pesce alla Capitan Uncino ecc.

Forse oggi bisognerebbe inventarsi qualcosa che richiama la playstation o i personaggi televisivi, tra l'altro, le giovani generazioni sono **molto attratte dalla tv, non a caso, è andata in onda perfino una serie Masterchef junior** con tanti cuochi in erba alla ribalta, molti dei quali hanno raccontato di ispirarsi a chef famosi.

La cucina è un'attrazione, il cuoco ormai è un mestiere ricercato; dunque la ristorazione ha il dovere di offrire cibo salutare, magari gli chef potrebbero aprire le cucine ai clienti in erba, facendo conoscere loro soprattutto gli ingredienti che utilizzano e, magari spendere un minuto in più al tavolo per **spiegare anche ai bambini le proposte indicate per loro**.



L'IMPEGNO DI BONDUELLE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE



La **Louis Bonduelle Foundation** nasce in Francia nel 2004 e arriva in Italia l'anno successivo in un crescendo che ha visto un coinvolgimento sempre maggiore di partner importanti nel settore educativo e della corretta alimentazione. La **Louis Bonduelle Foundation** si propone di favorire un'evoluzione sostenibile dei comportamenti alimentari, nel rispetto dell'umanità e del pianeta. Le attività della Fondazione sono finalizzate a informare le popolazioni e sviluppare le conoscenze scientifiche, incoraggiandone anche l'applicazione sul campo.

Uno dei suoi fiori all'occhiello in Italia, è sicuramente il Gioco di "inOrto", un progetto ludico-educativo nato nel 2012 e destinato soprattutto ai bambini tra i 6 e i 12 anni, con l'obiettivo di trasmettere i valori di una sana e corretta alimentazione attraverso il contatto diretto con il mondo delle verdure. Le azioni sul territorio della **Louis Bonduelle Foundation** sono svariate e si manifestano anche nel sostegno a istituzioni locali e a progetti di ricerca in collaborazione con alcune delle principali università europee impegnate nel campo dell'alimentazione o del comportamento alimentare.

PICCOLI SPUNTI CREATIVI...



TORTINO DI PEPITE ROSSE CON CIME DI RAPA

**PEPITE DI LENTICCHIE
ROSSE E CAROTE
BONDUELLE
CIME DI RAPA
UOVA
PARMIGIANO
OLIO EVO
PANGRATTATO
NOCE MOSCATA
SALE**

**PER PORZIONE - 120 g
ENERGIA 347 Kcal
PROTEINE 30,5 g
FIBRA 2,9 g**

In una pentola con abbondante acqua salata scottare per 5 minuti le cime di rapa e raffreddarle in acqua e ghiaccio.

A parte lessare le PEPITE per 8 minuti; scolare, raffreddare sotto acqua corrente e trasferire in una bastardella.

Aggiungere le cime di rapa, il Parmigiano, la noce moscata, le uova e, se necessario, regolare di sale; lavorare la massa con una spatola fino ad ottenere un composto omogeneo.

Ungere una pirofila, foderarla di pane grattugiato e trasferire in essa la massa ottenuta. Cuocere in forno a 180°C per 7/10 minuti.

Con un coppapasta liscio ricavare dei tortini e servirli caldi.



FUSILLONI CON FAGIOLINI BIANCHI POMODORI APPASSITI E RICOTTA SALATA

**FAGIOLINI BIANCHI FINI
MINUTE BONDUELLE
FUSILLONI AL FARRO
POMODORINI
RICOTTA SALATA
PARMIGIANO
AGLIO
ERBE AROMATICHE
SALE E PEPE
OLIO ALL'AGLIO**

**PER PORZIONE - 120 g
ENERGIA 288 Kcal
PROTEINE 13,2 g
FIBRA 5,4 g**

Tagliare i pomodorini a metà, condire con olio, parmigiano, aglio in camicia, erbe aromatiche, sale e pepe e cuocere in forno a 180°C per 10 minuti.

Spadellare i FAGIOLINI e unirli ai pomodorini appassiti.

Cuocere i fusilloni e mantecare nel condimento.

Servire i fusilloni al farro con le scaglie di ricotta salata.



ZUCCHINE RIPIENE DI PEPITE

**PEPITE DI PISELLI E
ZUCCHINE BONDUELLE
PASSATA DI POMODORO
ZUCCHINE
MOZZARELLA
AGLIO
PANE GRATTUGIATO
TIMO FRESCO
OLIO EVO
SALE**

**PER PORZIONE - 200 g
ENERGIA 373 Kcal
PROTEINE 19 g
FIBRA 5,2 g**

Cuocere le PEPITE per 8 minuti in abbondante acqua salata, scolare e raffreddare sotto acqua corrente; tagliare le zucchine per il lungo e svuotarle conservando la polpa.

In una padella dorare l'aglio, aggiungere la polpa delle zucchine e rosolarla per qualche istante; trasferire in una terrina e aggiungere le PEPITE.

In ultimo, aggiungere la mozzarella a cubetti, regolare di sale e riempire le zucchine cospargendo la superficie con poco pane grattugiato. Cuocere in forno a 180°C per 12/15 minuti.

Scaldare la passata di pomodoro e nappare i piatti da portata; adagiare le zucchine ripiene e servire con un filo d'olio a crudo e ciuffetti di timo.

“ L’ALIMENTAZIONE VEGETALE AL CENTRO DEL PIATTO: **VALORE, GUSTO, VITALITÀ!** ”



Bonduelle Italia s.r.l. - Divisione Food Service
Tel. +39 035 425 2411
www.bonduelle-foodservice.it
foodserviceitalia@bonduelle.com
Seguici su:  Bonduelle Food Service Italia