



## Torniamo a cucinare (anche se il tempo è poco)

**DI CARLA FAVARO**

PROFESSORE A CONTRATTO PRESSO LA SCUOLA DI  
SPECIALIZZAZIONE IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE  
UNIVERSITA' MILANO BICOCCA, PUBBLICISTA

Secondo i più recenti dati ISTAT, ancora oggi in Italia sulle donne pesa il 76,2% del carico di lavoro familiare <sup>(1)</sup>. Spesso fra le tante incombenze "femminili" vi sono anche la spesa, la programmazione del menu e la sua realizzazione. Tutti compiti di fondamentale importanza visto che le scelte alimentari di tutti i giorni possono, a lungo andare, influire sullo stato di benessere di tutto il nucleo familiare. Non è sempre facile, però, realizzare menu salutari, soprattutto quando il tempo a disposizione è poco. Il ricorso ai piatti pronti può quindi rappresentare una comoda soluzione. È stato osservato, però, che i cibi preparati fuori casa presentano spesso una qualità nutrizionale inferiore rispetto a quelli "casalinghi" <sup>(2)</sup> ed è stato anche suggerito che il frequente ricorso a piatti pronti possa favorire il sovrappeso <sup>(3,4)</sup>.

Insomma, sembra proprio che in famiglia convenga tornare a cucinare e non solo perché questo aiuta ad avere un menu nutrizionalmente più valido, ma anche per abituare i ragazzi a fare altrettanto. A questo riguardo, anche la scuola può avere un ruolo fondamentale, tanto che dalle pagine della prestigiosa rivista scientifica JAMA si è levato l'invito a tornare ad insegnare, anche ai maschi però e non solo alle femmine, come si faceva nei "vecchi" corsi di economia domestica, le nozioni fondamentali relative agli alimenti, a come far la spesa, alla manipolazione dei cibi e alla preparazione di pasti gustosi e salutari <sup>(5)</sup>. Anche questa potrebbe rappresentare una delle strategie per favorire una maggiore condivisione del lavoro domestico e in particolare di quello legato alla preparazione dei pasti che può sicuramente avvantaggiarsi anche dall'utilizzo di cibi pronti, fra i quali, però, è importante saper distinguere fra quelli che possono rendere più rapida la preparazione di un pasto equilibrato (come per esempio le insalate prelavate) e quelli il cui contenuto calorico risulta invece troppo elevato rispetto ai nutrienti che apportano.

È evidente che l'obiettivo non è proporre ricette (per questo bastano le tante trasmissioni televisive e i siti che già lo fanno), ma educare all'equilibrio nutrizionale. Per passare dalla teoria alla pratica, ecco alcuni esempi di menu salutari e gustosi, che non richiedono troppo tempo, dal costo contenuto, realizzati utilizzando i prodotti lattiero caseari che per il loro elevato valore nutrizionale e la versatilità ben si prestano ad essere impiegati, oltre che come "secondi", nella preparazione di piatti per i menu di tutti i giorni.

**Eccoci con la seconda ed ultima parte della newsletter dedicata alle donne, sulle quali, secondo i più recenti dati ISTAT, ancora oggi in Italia pesa il 76,2% del carico di lavoro familiare.**

### Latte & Co.

#### per un cervello in forma?

Un recente studio pubblicato sull' International Dairy Journal e condotto da alcuni ricercatori delle Università del South Australia, ad Adelaide, e del Maine, ad Orono (USA), si è occupato di un tema finora poco esplorato: il rapporto fra prodotti lattiero caseari e capacità cognitive. A questo scopo sono state analizzate le abitudini alimentari e alcuni aspetti delle capacità cognitive, rilevate attraverso appositi test, di 972 adulti senza problemi di demenza, arruolati nell'ambito di un vasto studio longitudinale (Maine-Syracuse Longitudinal Study). Più di un terzo di queste 972 persone ha riportato di consumare prodotti lattiero caseari almeno una volta al giorno. Circa 1/3 ha dichiarato di consumare almeno 600 ml di latte al giorno, nella maggior parte dei casi di tipo magro o parzialmente scremato. Complessivamente si è osservato che coloro che consumavano prodotti lattiero caseari almeno una volta al giorno, presentavano funzioni cognitive migliori rispetto a coloro che non ne consumavano mai o solo raramente. In futuro, altri studi dovranno confermare questi risultati e soprattutto determinare i possibili meccanismi sottostanti, chiarendo anche quali eventualmente possano essere i prodotti più indicati e le relative quantità di consumo.

Crichton, G.E., Elias, M.F., Dore, G.A., Robbins, M.A..  
Relations between dairy food intake and cognitive function: the Maine-Syracuse Longitudinal Study, International Dairy Journal 22 (2012) (15-23)

Ricette e menu di questa newsletter sono stati realizzati con la collaborazione dei due personal chef Silvia Scerch e Davide Sala che svolgono la loro attività a Roma ma anche nel resto della penisola. La loro cucina si ispira prevalentemente alla tradizione italiana, rivisitata con un tocco di modernità. Potete trovare altre loro ricette sulla loro applicazione per iPhone e iPad gratuita "Italians Cook It Better" o sul sito [www.cocoacasatua.it](http://www.cocoacasatua.it)



# L'Attendibile

## 6 menu rapidi, salutari, gustosi e convenienti

### Quando il formaggio rende "unico" un piatto

Il latte ed i suoi derivati sono talmente importanti in nutrizione umana da costituire, da soli, uno dei cinque gruppi di alimenti che debbono essere presenti costantemente nell'alimentazione quotidiana per garantire l'equilibrio ed il corretto apporto di nutrienti.

Secondo le linee guida per una sana alimentazione destinate alla popolazione italiana, il corretto apporto di prodotti di questo gruppo è di tre porzioni al giorno (375 ml) di latte o yogurt, più tre porzioni settimanali di formaggio (ogni porzione equivale a 100 grammi di formaggio fresco o 50 grammi di formaggio stagionato)<sup>(\*)</sup>.

Naturalmente i formaggi possono essere utilizzati anche più spesso, in quantità minori, magari per integrare i piatti che compongono il menu. Così per esempio possono bastare 25 grammi di formaggio stagionato, come il grana, o 50 grammi di formaggio fresco, come la mozzarella vaccina, per rendere un "primo" (preparato con 80 grammi di pasta o riso e aggiunta di ortaggi ed un cucchiaino d'olio) un piatto "unico" che, completato con la sola frutta, diventa un pasto equilibrato ma leggero (circa 530 kcal), adatto per esempio per una donna che ha qualche chilo da perdere o che magari, dovendo subito tornare al lavoro, preferisce alleggerire il pranzo e completarlo poi con un adeguato spuntino pomeridiano.

(\*) Libro bianco sul latte e i prodotti lattiero caseari



### CROSTONI ALLA MOZZARELLA FIORI DI ZUCCA E ALICI

#### Per 4 persone

4 fette di pane adatto per bruschetta (g 200), mozzarella g 200, 4 fiori di zucca, 4 filetti di alici, due cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

In alternativa, per chi preferisce un accostamento più particolare, i crostini possono essere preparati con radicchio trevigiano e gorgonzola dolce (g 150).

#### preparazione

Passare in padella i fiori di zucca con l'olio per 5 minuti. Per ogni fetta di pane mettere una fetta da 50 g di mozzarella, un fiore di zucca e un filetto di alici. Mettere in forno per 5 minuti e servire immediatamente.

#### Valore nutrizionale per porzione

Proteine	g 14
Grassi	g 17
di cui saturi	g 5
Carboidrati	g 23
Energia	kcal 295
Colesterolo	mg 28

### Esempio di abbinamento per un menu equilibrato\*

- ▶ minestrone di verdura con pasta (g 200 di verdure a scelta - per velocizzare la preparazione si possono utilizzare quelle surgelate e la pentola a pressione - 40 grammi di pasta tipo ditalini e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva)
- ▶ una porzione abbondante di frutta fresca

### Per un tocco di originalità:

utilizzate il sedano-rapa (per 4 persone ce ne vogliono 2) al posto delle verdure miste e aggiungete alla fine 4 cucchiaini di curry

\*Porzioni individuali per un pasto medio da circa 700-750 kcal. Nell'altro pasto è prevista la presenza di un piatto con un buon contenuto proteico (per esempio carne o pesce).



## PASTA CACIO E PEPE

### Per 4 persone

320 g di spaghetti, 150 g di pecorino romano grattugiato, pepe macinato, sale

### preparazione

Cuocere gli spaghetti in acqua salata. Nel frattempo versare in una ciotola di vetro il pecorino romano e il pepe nero. Togliere la pasta al dente, calcolando almeno 2 minuti prima della fine cottura, versarla nella ciotola con la miscela di pecorino e condirla per bene, aggiungendo due mestoli di acqua di cottura. Fare in modo che tutto si amalgami bene.

### Valore nutrizionale per porzione

Proteine	g 18
Grassi	g 14
di cui saturi	g 7
Carboidrati	g 64
Energia	kcal 438
Colesterolo	mg 39

### Esempio di abbinamento per un menu equilibrato\*

- ▶ caponata di verdure "light" preparata con zucchine, melanzane, peperoni (250 g) e due cucchiaini di olio
- ▶ mezzo panino (g 25)
- ▶ una porzione abbondante di frutta fresca (g 200)

### Valore nutrizionale per porzione

Proteine	g 8
Grassi	g 9
di cui saturi	g 5,8
Carboidrati	g 3
Energia	kcal 124
Colesterolo	mg 34

## ZUCCHINE RIPIENE DI FORMAGGIO

### Per 4 persone

2 zucchine piuttosto grandi, 150 g di crescenza, pangrattato, sale e pepe

### preparazione

Lavare e tagliare a metà (per il lungo) le due zucchine. Sbollentarle per circa 1-2 minuti in acqua salata. Mettere in una

ciotola la crescenza e poco sale e pepe. Scolare le zucchine e scavarle a barchetta tenendo da parte la polpa tolta. Grattugiare l'interno delle zucchine ricavato dalle barchette e aggiungerlo alla crema di formaggio. Con il composto ottenuto riempire le zucchine e cospargerle di pochissimo pan grattato. Infornarle a 200° per circa 10-15.

### Esempio di abbinamento per un menu equilibrato\*

- ▶ Pasta e fagioli (50 g di pasta e 100 g di fagioli in scatola peso sgocciolato, avendo cura di sciacquarli, due cucchiaini di olio extravergine d'oliva)
- ▶ un panino (50 g)
- ▶ una porzione di frutta fresca (150 g)



\*Porzioni individuali per un pasto medio da circa 700-750 kcal. Nell'altro pasto è prevista la presenza di un piatto con un buon contenuto proteico (per esempio carne o pesce).



### INSALATA CON PERE, GRANA E NOCI

#### Per 4 persone

30 g di gherigli di noci, 100 g di Grana Padano, 100 g di spinacini crudi, 200 g di pere, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

#### Valore nutrizionale per porzione

Proteine	g 11
Grassi	g 17
di cui saturi	g 6
Carboidrati	g 6
Energia	kcal 219
Colesterolo	mg 27

#### Come abbinare per un menu equilibrato\*

- ▶ Cous cous con melanzane, ceci e cumino  
60 g di cous cous precotto, 150 g di melanzane, 1/2 cucchiaino di cumino tritato, 25 g di ceci sgocciolati, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- ▶ un panino (50 g)
- ▶ una porzione di frutta fresca (150 g)

#### Valore nutrizionale per porzione

Proteine	g 11
Grassi	g 15
di cui saturi	g 4,4
Carboidrati	g 19
Energia	kcal 250
Colesterolo	mg 150

### OMELETTE CON VERDURE

#### Per 4 persone

3 uova (circa 180 g), 80 g di farina, 40 g di latte, un peperone, una melanzana, una zuccina, g 100 di formaggio cremoso light, tre cucchiari di olio extravergine d'oliva

#### preparazione

Sbattere le uova in una boule, aggiungere il latte e per ultimo la farina, setacciandola per non fare grumi. Regolare di sale. Nel frattempo cuocere le verdure con due cucchiari di olio, dopo averle tagliate a pezzetti e utilizzando una padella antiaderente. A parte, fare una frittatina con l'olio rimasto, in una padella antiaderente. Quando è quasi cotta, mettere le verdure ed il formaggio e arrotolarla, completando la cottura.

#### Come abbinarla per un menu equilibrato\*

- ▶ Pasta con pomodoro e basilico (pasta 70 g, pelati 100 g, olio 5 g, un cucchiaino di Grana Padano)
- ▶ mezzo panino (25 g)
- ▶ una porzione di frutta fresca (150 g)



\*Porzioni individuali per un pasto medio da circa 700-750 kcal. Nell'altro pasto è prevista la presenza di un piatto con un buon contenuto proteico (per esempio carne o pesce).



## RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO E SCAMORZA FRESCA

### Per 4 persone

300 g di riso Carnaroli, g 100 di scamorza fresca, un cespo di radicchio di Chioggia, 1 litro di brodo vegetale, 30 g di burro

### preparazione

Dopo aver tostato il riso in padella per 2 minuti con il burro, portare a cottura con brodo vegetale unendo un mestolo alla volta. Unire il radicchio in questa fase della cottura, più o meno tardi a seconda se si preferisca lasciarlo croccante oppure no. A fine cottura spegnere e unire la scamorza a piccoli pezzetti. Mescolare fino a completo scioglimento della scamorza e lasciare riposare 2 minuti. Servire caldo.

### Valore nutrizionale per porzione

Proteine	g 11
Grassi	g 12
di cui saturi	g 7
Carboidrati	g 61
Energia	kcal 381
Colesterolo	mg 35

### Come abbinare per un menu equilibrato\*

- ▶ Piselli (piselli surgelati 150 g, olio extravergine d'oliva 7,5 g)
- ▶ mezzo panino (25 g)
- ▶ una porzione abbondante di frutta fresca (200 g)

In alternativa: i piselli possono essere utilizzati per un piatto unico preparato con, per 4 persone: pasta (320 g) con dadini di prosciutto cotto magro (80 g), piselli (200 g), burro (30 g) e grana (30 g) da completare con verdure grigliate, pane e frutta

\*Porzioni individuali per un pasto medio da circa 700-750 kcal. Nell'altro pasto è prevista la presenza di un piatto con un buon contenuto proteico (per esempio carne o pesce).

## Intolleranze alimentari La Celiachia

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, una proteina presente in moltissimi cereali. Questa proteina distrugge i villi intestinali delle persone celiache, creando problemi notevoli nell'assorbimento di tutti i nutrienti. Non esistono cure e la sola terapia possibile per i celiaci è la dieta priva di glutine.

Per i prodotti alimentari che contengono cereali è d'obbligo riportarne la presenza non solo nell'elenco degli ingredienti, ma anche inserire sulla confezione un'apposita menzione "contiene cereali".

Latte, burro, formaggi e yogurt sono naturalmente privi di glutine. Ma gli obblighi di cui sopra sussistono per alcune tipologie di prodotti, come nel caso, ad esempio, dello yogurt ai cereali.

Ma le garanzie non finiscono qui. Negli stabilimenti in cui si lavorano sia prodotti lattiero caseari che cereali, infatti, si possono trovare tracce di glutine anche in prodotti che in natura non ne dovrebbero contenere. Si tratta di dosi davvero modeste. Nonostante ciò, l'industria avvisa i propri consumatori riportando sulle confezioni dei prodotti apposite diciture. La più frequente è "può contenere tracce di cereali".



Questo logo accompagna i prodotti elencati nell'annuario dell'Associazione italiana celiachia. Si tratta di una certificazione volontaria che permette ai celiaci di individuare con facilità i prodotti che possono consumare.

### Bibliografia

1. La divisione dei ruoli nelle coppie <http://www.istat.it/it/archivio/4170>
2. Guthrie JF, Lin BH, Frazao E. Role of food prepared away from home in the American diet, 1977-78 versus 1994-96: changes and consequences. J Nutr Educ Behav. 2002 May-Jun;34(3):140-50.
3. Thompson OM, Ballew C, Resnicow K, Must A, Bandini LG, Cyr H, Dietz WH. Food purchased away from home as a predictor of change in BMI z-score among girls. Int J Obes Relat Metab Disord. 2004 Feb;28(2):282-9.
4. van der Horst K, Brunner TA, Siegrist M. Ready-meal consumption: associations with weight status and cooking skills. Public Health Nutr. 2011 Feb;14(2):239-45. Epub 2010 Oct 6.
5. Lichtenstein AH, Ludwig DS. Bring back home economics education. JAMA. 2010 May 12;303(18):1857-8.

## L'attendibile

è la newsletter mensile di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

## La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

## La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita. È gradita la citazione della fonte.

Direttore editoriale: [Adriano Hribal](#)

Coordinamento redazionale: [Carla Favaro](#)

Coordinamento editoriale: [Carmen Besta](#)

## Il Comitato Scientifico de L'attendibile:

### Dottor Paolo Aureli

(Direttore del Centro Nazionale per la Qualità degli Alimenti e per i Rischi Alimentari Istituto Superiore di Sanità)

### Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

### Onorevole Paolo De Castro

(Presidente della Commissione agricoltura del Parlamento Europeo)

### Professor Eugenio Del Toma

(Presidente Onorario Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)

### Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

### Professoressa Carla Favaro

(professore a contratto presso la Scuola di specializzazione in Scienza dell'alimentazione Università Milano Bicocca, pubblicista )

### Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

### Avvocato Neva Monari

(Studio Avvocati Monari e Vinai, Avvocati per l'impresa, Torino)

### Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microrganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

### Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

### Avvocato Carlo Orlandi

(Presidente comitato di controllo Istituto Autodisciplina Pubblicitaria)

### Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

### Professor Ferdinando Romano

(Professore Ordinario di Igiene Università "La Sapienza" di Roma)

### Professor Vittorio Silano

(Presidente del Comitato Scientifico EFSA)

### Avvocato Giuseppe Allocca

(Consulente aziendale, esperto in diritto alimentare)

**Assolatte**  
ASSOCIAZIONE ITALIANA  
LATTIERO CASEARIA

Per ulteriori informazioni:  
Assolatte - redazione L'attendibile  
via Adige, 20 › 20135 Milano  
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838  
e-mail: [lattendibile@assolatte.it](mailto:lattendibile@assolatte.it)  
internet: [www.assolatte.it](http://www.assolatte.it)

con il patrocinio di:

