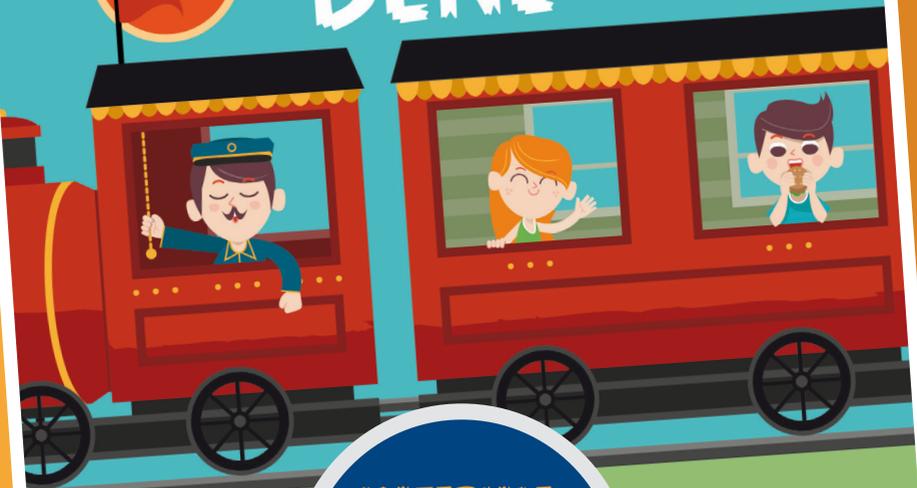


PROGETTO PROMOSSO DA

moige



MANGIA  
BENE,  
CRESCI  
BENE



MATERIALE  
INFORMATIVO  
PER I GENITORI  
E I DOCENTI

CON IL PATROCINIO SCIENTIFICO DI



A.M.I.O.T.

Associazione Medica Italiana  
di Omotossicologia  
Milano

IN COLLABORAZIONE CON







## INTRODUZIONE

**I**l progetto "Mangia bene, cresci bene" promosso dal Moige - movimento genitori, associazione accreditata presso il Ministero dell'Istruzione, con il quale articola consultazioni e progetti in numerosi ambiti sociali, è realizzato in collaborazione con Guna e con il patrocinio scientifico di Sipps - Società Italiana di Pediatria Preventiva e AMIOT - Associazione Medica Italiana di Omotossicologia. L'iniziativa nasce dalla necessità di rispondere al progressivo peggioramento delle scorrette abitudini alimentari delle famiglie italiane.

Attraverso un viaggio lungo i binari e le stazioni del nostro corpo, il treno della conoscenza ci mostrerà e spiegherà i meccanismi del nostro organismo, ponendo attenzione a cibi, bevande e abitudini alimentari che possono compromettere o meno la nostra salute, mirando ad offrire un panorama ampio di informazioni, idee e ricette per "mangiare bene e crescere bene"!

## BUON VIAGGIO A TUTTI

IL TRENO DELLA CONOSCENZA:

# BOCCA

**T**utti gli esseri viventi hanno bisogno di nutrimento per vivere. Quando arrivano nel corpo, gli alimenti compiono un lungo viaggio di trasformazione per diventare nutrienti. Dalla bocca passano nello stomaco e da qui all'intestino. Infine, i residui vengono espulsi dall'ano. Durante questo viaggio, tutti gli organi, dai muscoli al cervello, ricevono le sostanze di cui hanno bisogno per funzionare correttamente. Per illustrare questo concetto ai nostri ragazzi, abbiamo immaginato un treno, carico di alimenti, che viaggia attraverso il nostro corpo, fermandosi nelle diverse stazioni dove avvengono i processi coinvolti nella digestione e nell'assimilazione dei nutrienti.

La prima fermata avviene in bocca. I denti minuzzano il cibo e la lingua lo impasta ammorbidendolo con la saliva. Per poter essere inghiottito correttamente un alimento dovrebbe raggiungere una consistenza quasi liquida, per questo occorre masticare con cura e non inghiottire di corsa i bocconi di cibo. La prima digestione avviene in bocca: non è un modo di dire, ma un dato di fatto!



## IL GUSTO

**I**l gusto è il primo senso coinvolto nella percezione di un alimento. In realtà, tutti i sensi partecipano nel generare preferenze per un cibo rispetto ad un altro, come il suo profumo (olfatto), la sua forma e il suo colore (vista) e la sua consistenza (tatto). Anche l'udito ha una parte: basti pensare al rumore delle bollicine che scoppiettano nel bicchiere o alla crosta del pane che si spezza...

Ogni alimento ha un sapore diverso e la reazione a quel sapore è determinata dalle papille gustative che si trovano sulla lingua. Si tratta di piccoli recettori che possono trasmettere cinque sensazioni principali: dolce, salato, amaro, acido e umami (glutammato monosodico). Tuttavia, è possibile percepire anche altri sapori tramite l'olfatto, che completa le nostre sensazioni, offrendo una variazione di gusti molto più ampia, che permette di distinguere anche cibi che in bocca sembrano avere la stessa consistenza. Ecco perché, quando si è raffreddati tutti i gusti sembrano uguali!



## L'EDUCAZIONE AL GUSTO DEI BAMBINI

**N**ei bambini la preferenza del gusto è orientata verso il dolce, mentre negli adulti è più varia ed è dovuta all'apprendimento alimentare. È importante che i genitori conoscano i fattori che influenzano le preferenze alimentari dei bambini per applicare successivamente sane abitudini alimentari: sebbene infatti la separazione tra gusti graditi e non graditi sia innata e ben definita nei bambini, con la crescita e una corretta educazione alimentare si apprezzano anche i gusti amari e acidi. Ai genitori, per primi, spetta il compito di educare al gusto i propri figli. Per i bambini i sapori,

come qualsiasi altra stimolazione sensoriale, rappresentano una sensazione nuova: per questo sin dallo svezzamento del bambino è buona regola praticare un'efficace e continua attività di educazione alimentare, ossia abituarli a scoprire i diversi sapori rispettando le loro preferenze e tenendo conto che la loro percezione del gusto è differente da quella di un adulto. È stato dimostrato come le abitudini alimentari formatesi nei primi anni di vita si mantengano poi fino all'età adulta, per questo è bene che la dieta dei piccoli - e di conseguenza dei futuri adulti - sia varia e completa.

IL TRENO DELLA CONOSCENZA:

# STOMACO

Quando il cibo è stato sminuzzato a sufficienza e ben impastato si trasforma in "bolo" e dalla bocca scivola verso lo stomaco passando per l'esofago, dopo aver attraversato la faringe.



Lo stomaco ha la funzione di immagazzinare il cibo ingerito (oltre ad 1 litro), in attesa della sua digestione, rimescolandolo al suo interno per poi distribuirlo agli altri organi. Nello stomaco gli alimenti vengono dissolti ma in genere non assorbiti. In particolare l'azione acida serve per dividere le proteine in aminoacidi. Sostanze come acqua, vitamine, aspirina, glucosio e alcool, hanno molecole sufficientemente piccole da poter passare direttamente nel sangue che scorre nei vasi delle pareti dello stomaco senza dover attraversare l'intestino. Per questo motivo l'alcool, anche se ingerito da poco, può avere effetti immediati. Nello stomaco, gli alimenti vengono mischiati ai succhi gastrici, che contribuiscono a scioglierli in "chimo", una sostanza semifluida e opaca la cui consistenza dipende anche dalla quantità di acqua ingerita. In questa nuova forma il cibo è in grado di riprendere il viaggio verso l'intestino e poi nel sangue.

Per impedire che i succhi gastrici attacchino le stesse pareti dello stomaco, questo è rivestito da una patina di muco, che quando viene danneggiata da sostanze irritanti come l'alcool o i cibi raffinati, oppure prodotta in maniera insufficiente, può portare a lesioni delle pareti a infiammazione delle pareti che prendono il nome di gastrite, fino a provocare delle vere lesioni: ulcere peptiche. Ogni alimento ha dei tempi di digestione propri: alcuni sono veloci da digerire (come il miele che richiede solo 30 minuti), altri richiedono molto più tempo, dando una sensazione di pesantezza (fritture e funghi possono richiedere più di 6 ore).

Quindi il processo di digestione non è solo una questione di quantità ma anche del tipo di cibo che viene ingerito. Un pasto leggero, come una pasta al pomodoro o il riso con le verdure, può essere digerito in 2-3 ore, mentre un pasto mentre un pasto basato sulle proteine animali può richiedere anche 3-4 ore.



IL TRENO DELLA CONOSCENZA:

# INTESTINO

**D**allo stomaco il cibo passa nell'intestino tenue tramite il duodeno, dove sfociano i condotti di due grandi ghiandole digestive, il fegato e il pancreas. Se lo stomaco prepara gli alimenti alla prima trasformazione, è nel duodeno che la digestione viene portata a termine. È qui, infatti, che arrivano le sostanze prodotte dal fegato e dal pancreas che agiscono sugli alimenti digeriti scomponendoli in nutrienti.

I nutrienti sono fondamentali per l'organismo: ogni cellula del corpo, infatti, è formata dalle stesse componenti di cui sono costituiti gli alimenti. Insomma, siamo ciò che mangiamo: per questo è fondamentale sapere sempre quello che stiamo ingerendo e soprattutto quello che stiamo facendo ingerire ai nostri figli, per aiutarli in una crescita sana e offrire loro una vita attiva.

## I NUTRIENTI

**L'ACQUA** è il primo ingrediente del corpo umano. Ogni individuo è composto per il 70% di acqua, per questo è così importante bere da uno a due litri al giorno. L'acqua non solo idrata ma aiuta anche ad eliminare i rifiuti dall'organismo. Tutti gli alimenti contengono acqua, ma è necessario bere per compensare il nostro consumo costante.

**LE PROTEINE** servono per la costruzione dell'organismo, per la difesa dalle infezioni, per la riparazione delle ferite, per la produzione di energia, per il trasporto di altre particelle importanti con cui si legano. Formano i muscoli e contribuiscono al loro funzionamento.

**GLI ZUCCHERI** sono la principale risorsa di energia del corpo soprattutto quando si fanno sforzi fisici e sport. Ci sono zuccheri semplici (come lo zucchero da tavola) che si digeriscono velocemente e altri complessi (come pane, pasta, patate), che si digeriscono più lentamente fornendo energia al corpo per diverse ore.

**I GRASSI** forniscono ancora più energie al nostro corpo. Alcuni sono addirittura indispensabili (in piccole dosi) alla pelle, al sistema nervoso, al cuore e alle arterie, e possono venire solo dagli alimenti. Troppi grassi, però, non vengono più assimilati come nutrienti e finiscono per accumularsi nel corpo, causando l'insorgere dell'obesità. I grassi cosiddetti saturi possono creare importanti problemi di salute.

**LE VITAMINE** proteggono le cellule dall'invecchiamento e da numerose malattie. Servono al benessere di tutti i tessuti e alla loro difesa. Dato che il nostro corpo da solo non le produce, devono essere assimilate ogni giorno con il cibo.

**I SALI MINERALI** sono fondamentali per la salute: in piccole dosi contribuiscono alla costituzione delle ossa e sono importanti anche per i muscoli e per il sistema nervoso.

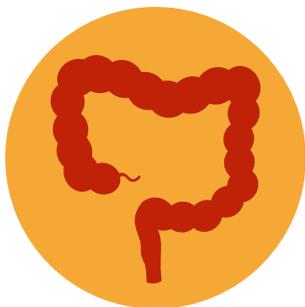
**LE FIBRE** sono sostanze che il corpo non assorbe e che lascia nell'intestino, per regolare la flora. Riducono l'assorbimento di zuccheri e grassi e offrono il senso di sazietà. Per questo motivo sono indispensabili in una dieta sana. Infine, aiutano la formazione delle feci.

## IL SUPERORGANISMO

L'assorbimento dei nutrienti nel sangue e nella linfa che avviene attraverso le pareti dell'intestino tenue è l'ultima fase della digestione. Ora, il cibo ingerito che non serve più è pronto per l'espulsione dal corpo. L'ultimo tratto del viaggio si compie nell'intestino crasso il cui compito è quello di assorbire l'acqua e trasformare in feci gli scarti del processo di digestione.

L'intestino riveste un ruolo centrale nella fisiologia umana. Non si limita a controllare le funzioni del sistema digerente ma anche quelle di molti altri organi. Esistono delle autostrade di collegamento fra l'intestino e il sistema nervoso centrale, la pelle, l'apparato motorio.

Purtroppo l'intestino è molto delicato. È aggredito continuamente da numerosi fattori come la fretta,



l'ansia, i farmaci e, ancora di più, dagli alimenti di cattiva qualità, eccessivamente raffinati o troppo ricchi di conservanti e coloranti. Quando questi vengono ingeriti in maniera sbagliata.

Tutti questi elementi provocano fenomeni di tipo infiammatorio a livello della mucosa che ricopre gli organi intestinali. La mucosa è un vero e proprio microcosmo che regola le funzioni nervose, ormonali, immunitarie. Se si infiamma perché aggredita, saltano le funzioni non solo del sistema digerente ma anche quelle di tutti gli altri organi.

L'organismo umano è fatto da 40 mila miliardi di cellule. Pochi sanno che per ognuna delle cellule ospitiamo 2,7 batteri. L'idea generale è che i batteri siano sempre qualcosa di nocivo. Ma non è assolutamente vero! Nel nostro corpo ospitiamo quasi 2,5 kg di batteri che nel loro insieme costituiscono il microbiota, indispensabile nello svolgimento di numerose funzioni, come quella immunitaria e quella nervosa. Molti disturbi anche gravi possono essere causati in parte da alterazioni del microbiota. Alterazioni che solitamente avvengono per colpa del cibo ingerito: cibi spazzatura come bibite gassate e snack confezionati aggrediscono il microbiota, la mucosa intestinale si infiamma e all'improvviso i nostri figli diventano svogliati, troppo stanchi per fare sport e facilmente irritabili. Difatti, quando alimenti ricchi di zuccheri, sale, grassi arrivano al termine del loro viaggio, non solo generano sovrappeso, ma tolgono energia e vitalità.



# I GRUPPI ALIMENTARI

**G**li alimenti sono convenzionalmente suddivisi in gruppi alimentari in base al tipo e al contenuto dei nutrienti in essi presenti. Ogni gruppo comprende alimenti equivalenti tra loro sul piano nutrizionale, cioè che forniscono all'organismo lo stesso tipo di nutriente fondamentale. Non esiste infatti un elemento completo contenente tutti i nutrienti nelle quantità e nelle proporzioni necessarie all'organismo. I gruppi alimentari sono utili a strutturare in maniera corretta l'alimentazione quotidiana: sarà sufficiente fare in modo che ogni gruppo sia presente nella dieta quotidiana in almeno 1 porzione.

## GRUPPO 1 CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI

Fonte di proteine, oligoelementi e vitamina B. Nell'ambito di questo gruppo sono da preferire i legumi, il pesce, le uova e, più raramente, la carne, mentre è opportuno limitare il consumo di carni grasse ed insaccati.

## GRUPPO 2 LATTE E DERIVATI

Accanto al latte di mucca per una dieta varia e completa è bene scoprire anche i prodotti di capra e pecora ed il latte vegetale, come quello di riso, di miglio, di soia, di farro. Ottimi gli yogurt da preferire interi e senza aggiunte di zuccheri, o di soia. Con i formaggi non bisogna esagerare, in particolare con quelli prodotti in maniera industriale. Tutti questi prodotti forniscono Sali minerali ed energia.



## GRUPPO 3 CEREALI E TUBERI

Fonte di amido, vitamine B e proteine, gli alimenti da preferire in questo gruppo tutti i cereali integrali o semi-integrali in chicchi come riso, orzo, farro ed anche la pasta, preferibilmente fatta con farine integrali e quando possibile biologiche. Il pane va consumato con moderazione e scelto con cura. Scegliere in questo gruppo almeno 3 porzioni giornaliere, consumando il primo piatto una volta soltanto nell'arco della giornata. Per quanto riguarda i tuberi (patate in special modo) essendo alimenti ricchi di calorie, sarebbe opportuno usarli con moderazione e in sostituzione di pane o pasta.

## GRUPPO 4 FRUTTA E VERDURA

Fonte di vitamine A e C, sali minerali, fibre alimentari e sostanze antiossidanti, che hanno una azione protettiva per l'organismo. È consigliabile assumere sempre frutta e verdura di stagione, per limitare l'intervallo di tempo che può intercorrere tra la raccolta e il consumo e quindi evitare il decadimento delle proprietà nutrizionali dell'alimento. Proporre ai ragazzi frutta e verdura di stagione giocando con i colori: quelle di colore giallo - arancio (ricche di vitamina A), quelle di colore verde (ricche di vitamina C, calcio e ferro), le crucifere (cavolo, cavolfiore, broccoli) e le gigliacee (aglio e cipolla) e consumarne almeno 2 porzioni al giorno, inserendole in ogni pasto principale, anche come prima portata.



## GRUPPO 5

### GRASSI E OLI DA CONDIMENTO

Gli alimenti appartenenti a tale gruppo sono tutti i grassi animali solidi o semisolidi (burro, strutto, lardo, pancetta) e i grassi vegetali liquidi e solidi (olio di oliva, olio di semi, margarine) e sono fonte di grassi saturi, insaturi e colesterolo, rappresentando la maggior fonte di energia. Da preferire assolutamente gli alimenti contenenti grassi insaturi - come ad esempio l'olio extravergine d'oliva pressato a freddo che, oltre a non contenere colesterolo, ostacola anche la formazione dei radicali liberi. Da limitare invece gli alimenti contenenti grassi saturi, che aumentano il rischio di malattie cardiovascolari. È opportuno non superare le 3 porzioni al giorno. All'interno di questo gruppo sono inseriti anche i dolci che vanno consumati con moderazione. È importante imparare a riconoscere e limitare non solo i dolci in generale, ma anche quei cibi che contengono elevate quantità di zucchero nascosto, come le bevande gassate e zuccherate o i cereali del mattino addizionati di zucchero o le merendine. Raccomandiamo molta attenzione poiché sono proprio queste le basi della sindrome metabolica, del diabete e delle malattie del cuore.

## GRUPPO 6

### FRUTTA SECCA

Gli alimenti che ne fanno parte (noci, nocciole, arachidi, mandorle, pistacchi etc.) sono ricchi di grassi polinsaturi, proteine, vitamina B1 ed E, calcio, fosforo, potassio e fibre. Pur se ricchi in calorie, questi prodotti dovrebbero diventare abitudine quotidiana, in qualità di spuntino (noci, mandorle) o di aggiunta ai cibi (semi di girasole, di zucca, di lino).

## CIBO SPAZZATURA

Dall'età prescolare all'adolescenza, molti genitori concedono ai figli qualsiasi merenda, snack salato o bibita gassata, te zuccherati, patatine fritte in busta pur di vederli mangiare qualcosa. Ma si tratta di scelte nutrizionali completamente errate! Questi prodotti, infatti, sono tra i primi responsabili dell'obesità e delle malattie future dei bambini. Proposti generalmente fuori pasto o come integrazione, rovinano l'appetito e "sballano" il ritmo regolare dell'alimentazione. Inoltre, forniscono calorie "vuote" (un sacchetto di patatine da 100 gr ne fornisce ben 500!) che non si associano a nutrienti utili. Come se non bastasse, rubano il posto al consumo di cibi decisamente più sani, come frutta e verdura. Ci sarà pure un motivo se negli Stati Uniti patatine, snack, barrette al cioccolato e bibite dolcificate si sono guadagnate l'appellativo di "junk food", letteralmente "cibo spazzatura"!

## CONSIGLI PER LA SANA ALIMENTAZIONE

1. Rispettare i gusti dei piccoli cercando però di educarli
2. Creare le condizioni affinché il pasto sia vissuto con serenità e piacere
3. Fare sempre la prima colazione
4. Essere un buon esempio per i propri figli: se si praticano buone abitudini è più semplice che queste siano riprese anche dai bambini
5. Definire regole precise nell'alimentazione
6. Non utilizzare il cibo come ricompensa o punizione per il bambino
7. Cercare di consumare i pasti tutti insieme con la tv spenta
8. Coinvolgere i bambini nella spesa e nella preparazione dei cibi per far loro prendere parte attiva nella formazione della propria "cultura alimentare"



LA CORRETTA ALIMENTAZIONE:

# LA DIETA MEDITERRANEA

**L**a dieta Mediterranea La dieta Mediterranea è un regime alimentare equilibrato, che favorisce il benessere generale dell'individuo purché si rispettino tre condizioni: la qualità dei cibi, una quantità moderata e la costante e quotidiana presenza di attività fisica.

I cibi protagonisti della dieta Mediterranea sono: olio extravergine di oliva, moderate quantità di vino rosso (indicato un bicchiere a pasto solo per gli adulti), cereali (meglio se integrali), frutta e verdura in abbondanza e pesce. Questa dieta, che non prevede carne, considera i cereali prevalentemente integrali e idealmente biologici e fa prevalere frutta e verdura di stagione, è un potente strumento per la prevenzione dei rischi cardiovascolari, per l'insorgenza dei tumori e per la mortalità in genere. La chiave della salute risiede quindi nell'equilibrio tra regime alimentare e attività fisica. La dieta Mediterranea così intesa non è un regime forzato per dimagrire, ma un modello alimentare da mantenere e promuovere per tutta la vita, senza controindicazioni di sorta.

## ALCUNE RICETTE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE DI TUTTA LA FAMIGLIA

### POLPETTE DI PATATE E ZUCCHINE

**Ingredienti per 12 polpette:** 250 gr di patate, 200 gr di zucchine, 1 uovo, 2 cucchiaini di Parmigiano o pecorino, 50 gr di caciotta di pecora tagliata a dadini, 1 spicchio di aglio, sale, pepe, menta, olio extravergine di oliva, pangrattato. Lessare le patate, passarle nello schiaccia patate e aggiungerle alle zucchine grattugiate crude con una grattugia a maglie larghe. Unire la menta, il parmigiano, un uovo e sale quanto basta. Formare delle palline in cui si inseriscono 2-3 dadini di formaggio; passarle nel pangrattato, adagiarle sulla placca del forno antiaderente cosparsa da un filo d'olio e cuocere a 200 gradi per 20 minuti, finché avranno acquisito una lieve doratura.

### POLPETTE DI PESCE

**Ingredienti per 15 polpette:** 500 gr di filetto di pesce persico o qualsiasi altro pesce che si possa sfilettare, 1 patata, 2 uova, 1 cucchiaino di Parmigiano o pecorino, prezzemolo, sale, pangrattato, olio extravergine di oliva. Lessare la patata e passarla nello schiaccia patate. Aggiungere il pesce e, con un mixer ad immersione, tritare il tutto. Aggiungere parmigiano, prezzemolo tritato, sale e uova. Amalgamare bene l'impasto e poi passare le polpette nel pangrattato e cuocerle in forno a 200 gradi fino a doratura.





## ZUPPA DI FAGIOLI E SCAROLE

### Ingredienti per 2 persone:

400 gr di fagioli cannellini lessi, 1 cespo di scarola, 1 spicchio di aglio, peperoncino, olio extravergine di oliva, sale.

Se si usano i fagioli secchi, dopo averli tenuti una notte in ammollo in acqua vanno lessati facendoli sobbollire a fuoco moderato per 30 minuti. Una volta lessi, aggiungere un peperoncino, uno spicchio d'aglio, sale ed un filo d'olio e far cuocere per 5 minuti in modo che si insaporiscano. Pulire la scarola eliminando le foglie più dure ed eliminando il gambo centrale. Lavare la scarola sotto abbondante acqua corrente, poi ancora grondante d'acqua, metterla in una pentola, coprire con un coperchio e far cuocere per 15 minuti rigirando spesso. Scolare la scarola e mescolarla con i legumi, lasciando insaporire a fuoco basso per qualche minuto.



## VELLUTATA DI ASPARAGI O PISELLI O ZUCCA O...

### Ingredienti per 4 persone:

500 gr di asparagi (o piselli, o zucca), 250 gr di patate, 1 cipolla, 300 ml di brodo, 25 gr di Parmigiano o pecorino, sale, pepe.

Tritare la cipolla e farla appassire in olio extravergine di oliva. Unire la verdura prescelta a tocchetti e le patate tagliate a cubetti. Fare insaporire per qualche minuto, aggiungere il brodo bollente fino a ricoprire, poi regolare di sale e far cuocere per circa 15 minuti con il coperchio. Frullare il tutto con un mixer ad immersione, aggiungere il formaggio grattugiato e servire con una spolverata di menta (o basilico, o prezzemolo) a piacere.

## RISO E VERZE

### Ingredienti per 4 persone:

1/2 cespo di verza, 1 lt di brodo vegetale, 1 scalogno, 200 gr di riso, 30 gr di Parmigiano o pecorino, olio extravergine di oliva, sale, pepe. Fare appassire lo scalogno tritato in una casseruola con un filo d'olio, unire la verza e cuocerla per un paio di minuti a fiamma vivace, mescolando per farla insaporire. Ricoprire con il brodo bollente e cuocere per circa 20 minuti. Aggiungere il riso, aggiustare di sale e continuare la cottura unendo il brodo man mano che viene assorbito, mescolando di tanto in tanto. A fine cottura, aggiungere il formaggio grattugiato, il pepe e regolare di sale. Spegner il fuoco e tenere coperto per un paio di minuti prima di servire.



## COUS COUS DI VERDURE

### **Ingredienti per 4 persone:**

cous cous, 1 peperone giallo, 1 peperone rosso, 1 cipolla, 1 melanzana piccola, 1 manciata di capperi, 1 manciata di olive, 1 manciata di pinoli, 1 manciata di uvette, olio extravergine di oliva, sale.

Tagliare a dadini le verdure, farle stufare in olio e, se necessario, poca acqua. Preparare il cous cous sgranandolo in poco olio in una pentola bassa, aggiungendo brodo bollente. Spegnerlo il fuoco e lasciare assorbire il liquido. Una volta pronta la verdura, aggiungere il cous cous e amalgamare. Servire caldo o tiepido.

## FARINATA DI CECI

### **Ingredienti per uno stampo da 32 cm:**

250 gr di farina di ceci, 750 ml di acqua, 40 ml di olio, 1/2 cucchiaino di sale.

Mettere in una terrina la farina di ceci, fare un buco al centro e versare man mano l'acqua. Mescolare il tutto per bene fino a ottenere un composto omogeneo e lasciar riposare il composto per almeno 4 ore, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere il sale e metà dell'olio. Versare il composto in una teglia ricoperta con il restante olio e rosmarino. Mettere in forno già caldo a 220 gradi per 1 ora. Tagliare a spicchi e servire calda.

## BOCCONCINI DI PESCE ALLA MEDITERRANEA

**Ingredienti per 4 persone:** 600 gr di pesce (persico, o spigola, o merluzzo, o nasello), 50 gr di olive verdi denocciate, 1 cucchiaio di capperi, 6 pomodori secchi, succo di limone, olio extravergine di oliva, sale.

Preparate in una ciotola i capperi dissalati, i pomodori secchi tagliuzzati e le olive verdi denocciate. Scaldare un filo d'olio in un'ampia padella, aggiungere i bocconcini di pesce e farli rosolare, sfumare con il limone, poi aggiungere capperi, olive e pomodori. Far saltare in padella per cinque minuti e servire.





## ANNOTA QUI LE TUE RICETTE DELLA SALUTE

### BIBLIOGRAFIA

AA.W., "Atlante di Fisiologia Umana", Giunti Editore, 2007

Braga G., "L'alimentazione giusta per tuo figlio: Per prevenire obesità, allergie e diabete dallo svezzamento all'adolescenza", Sperling & Kupfer, 2011

Donegani G., Menaggia G., "Cosa metto nel carrello, Guida alla spesa sicura", Sperling & Kupfer, 2002

Fiorito "Mangia bene, cresci bene", edito da Gribaudo, marzo 2015

Hartel A., Hartel R.W., "Food Bites, The Science of the Foods We Eat", Springer, 2008

Mirapons M., "L'alimentazione a piccoli passi", Motta Junior, 2008

Pellati R., "Tutti i cibi dalla "A" alla "Z", Mondadori, 1990

PROGETTO PROMOSSO DA

**moige**

CON IL PATROCINIO SCIENTIFICO DI



**A.M.I.O.T.**  
Associazione Medica Italiana  
di Otorinolaringoiatria  
Milano

CON IL CONTRIBUTO DI

