

alimentazione *family*

Proporre ai bambini **pasti appetitosi a base vegetale** è il modo migliore per abituarli a una cucina buona e sana

**MEDITERRANEA SÌ, MA QUELLA GIUSTA!**

«La dieta mediterranea è un ottimo modello alimentare ma, purtroppo, è frainteso: viene confuso con cibi fatti in casa, della tradizione italiana o a chilometro zero» avverte Silvia Goggi, specialista in Scienza dell'alimentazione. «La sua vera caratteristica, invece, è portare in tavola alimenti vegetali. Non solo verdure, frutta o cereali, presenti in qualsiasi alimentazione che voglia definirsi sana. La chiave della dieta mediterranea è preferire le proteine di origine vegetale. Ciò significa legumi almeno una volta al giorno».

# la dieta green

*fa bene a tutti*

→ NELLA SCELTA DELLE VERDURE, PUNTARE SUL COLORE: IL VERDE DEVE

**L**a salute si promuove a tavola, ma recenti studi evidenziano un allarmante aumento dell'obesità infantile e la comparsa, in età sempre più precoce, di disturbi come colesterolo alto e diabete. Perciò, mettere i cibi giusti nel piatto dei propri figli è un dovere e anche il modo migliore per trasmettere una corretta educazione alimentare.

★ «I bambini imparano tutto da mamma e papà, a camminare a parlare e anche a mangiare!» dice la dottoressa Silvia Goggi, autrice del libro “La mia famiglia mangia green”. Insomma, **i genitori sono i primi nutrizionisti** e cucinare per la famiglia, oltre a essere un piacere, è anche una responsabilità.

★ Alzi la mano, però, chi non ha mai dubbi sulla dieta più adeguata per i propri figli... Ecco allora, con l'aiuto dell'esperta, come organizzare al meglio i pasti della famiglia e qualche dritta per una spesa più consapevole.

## Da sapere

«L'alimentazione vegetale fornisce tutti i nutrienti essenziali per la crescita tranne uno, la **vitamina B<sub>12</sub>**, che a volte è carente anche in chi non segue una dieta veg, e che **va assolutamente integrata**».

★ E chi non vuole rinunciare ai prodotti animali? «In questo caso, va preferita una dieta il più possibile vegetale, nella quale i derivati animali costituiscano **meno del 10%** del totale delle calorie giornaliere» risponde l'esperta.

### 3 CONSIGLI PRATICI

Ecco come organizzarsi in tre semplici mosse.

**1** Pianificare i menu settimanali, scrivendo pasti e ricette di ogni giorno su un foglio. Decidendo a grandi linee che cosa mangerà tutta la famiglia, sarà più facile fare una spesa mirata e senza sprechi. Non dovranno mancare piatti a base di cereali, verdure, legumi, frutta fresca e secca oleosa.

**2** Fare la lista della spesa in base all'elenco degli ingredienti che occorrono per realizzare le ricette previste dal piano settimanale e spuntare ciò che si ha già in casa.

**3** Coinvolgere i bambini nella spesa e nella preparazione: serve a trasmettere un'adeguata educazione alimentare e ad avere la consapevolezza che si sta dando ai propri figli solo il meglio!



## Le regole d'oro

### ✓ Variare i cereali

Si a differenti qualità di pasta (di farro, di grano saraceno) e di cereali in chicco. Fonte primaria di **carboidrati complessi**, i cereali apportano anche **minerali** (come ferro e zinco), **vitamine** e proteine.

### ✓ Via libera alle proteine veg

Ogni giorno e in almeno 2 pasti su 3. Si ai **legumi**, che apportano fibre e carboidrati complessi, **vitamine del gruppo B** (tranne la B<sub>12</sub>) e minerali (come ferro, zinco e calcio) e ottimi anche sotto forma di pasta, farine (ideali per frittate, frittelle o pancake) e fiocchi. Si anche a soia e derivati, come tofu e tempeh.

★ Ricordare che i legumi secchi vanno ammollati, cambiando l'acqua, per **inattivare i fitati**, molecole che ostacolano l'assorbimento dei minerali.

### ✓ Attenzione al calcio

È un minerale **fondamentale per la crescita**, per questo va introdotto ogni giorno. È presente in alimenti come verdure, legumi e tofu, da preferire nella versione coagulata con “solfato di calcio” indicata sull'etichetta.

★ Si alle **bevande vegetali** al posto del latte vaccino ricco di estrogeni, provenienti da mucche tenute costantemente gravide. Le bevande fermentate vegetali sono da preferire al solito yogurt. Ideali per colazioni, spuntini e merende, si prestano alla preparazione di dolci al cucchiaino o di salse, e sono utili per allungare un purè o rendere cremose minestre e vellutate. Tutti prodotti da preferire **senza zuccheri aggiunti e addizionati di calcio**.

### ✓ Più grassi omega 3

Si a **frutta secca a guscio e semi oleosi**, che sono un concentrato di grassi buoni e di nutrienti utili per apportare tanta energia.

★ Inoltre, si all'olio, preferendo in cottura quello di oliva che, anche a temperature elevate, non produce sostanze nocive. A crudo si all'olio di semi di lino: 2 cucchiaini al giorno soddisfano il fabbisogno di grassi omega 3.

### ✓ Limitare gli zuccheri aggiunti

Per una dieta adeguata, gli zuccheri semplici possono essere consumati **non più di due volte alla settimana**. Quindi, no a zucchero bianco, dolci, succhi di frutta e altri prodotti contenenti zuccheri aggiunti.

## da leggere

A partire dalla spesa...



La mia famiglia mangia green, Silvia Goggi, Sonda, 19 euro.

L'autrice, medico e mamma, sfata il mito secondo cui mangiare sano richiede troppo tempo, fatica e denaro e, entrando nella quotidianità, accompagna il lettore a fare la spesa, per poi pianificare e realizzare menu appetitosi a base vegetale. Il risultato è una guida con tanti consigli per un'alimentazione sana e gustosa, e oltre 200 ricette a base vegetale, buone da mangiare, semplici da preparare e adatte a tutta la famiglia.



ESSERE IL PIÙ RAPPRESENTATO; A SEGUIRE, ROSSO, ARANCIONE, GIALLO, VIOLA



## Le ricette da copiare

### Spaghetti al pesto di salvia e nocciole

**Ingredienti per 2 adulti e 1 bambino:** 250 g di spaghetti di semola di grano duro Senatore Cappelli; 70 g di nocciole; 10-15 foglie di salvia; 2 cucchiaini di olio evo; 1/4 di cucchiaino di sale.

**Preparazione:** mentre gli spaghetti cuociono, frullare nocciole, salvia, olio e sale fino a ottenere una crema liscia e aggiungendo, se serve, un po' d'acqua di cottura della pasta. Condire gli spaghetti con il pesto e servire.

### Hummus di fave

**Ingredienti e dosi per 2 adulti e 1 bambino:** 500 g di fave fresche sgranate; 1 cucchiaino e 1/2 di tahina; succo di un limone; 2 cucchiaini di olio evo; foglie di menta; sale; acqua q.b.

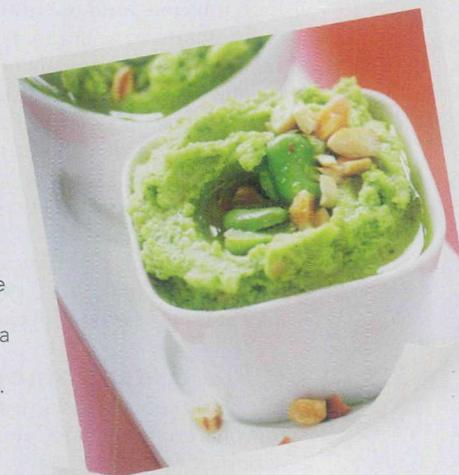
**Preparazione:** cuocere le fave in acqua bollente salata per 20 minuti. Scolarle, sbucciarle e frullarle con il resto degli ingredienti; ottenere una crema della consistenza desiderata aggiungendo acqua di cottura.

### Tartufini di datteri e nocciole con cocco e cacao

**Ingredienti e dosi per 10-15 tartufini:** 250 g di datteri Medjoul (senza nocciolo); 110 g di nocciole; 1 cucchiaino di cacao amaro; 1 cucchiaino di cocco grattugiato.

**Per guarnire:** cocco grattugiato q.b.

**Preparazione:** frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto lavorabile. Formare tante palline e guarnirle ripassandole nel cocco. Fare raffreddare in frigo.



Chi pensa che mangiare vegetale significhi mettere in tavola solo ciccole di insalata, è fuori strada! Priva di derivati animali e ricca di cibi freschi, la dieta proposta è attenta ai bisogni nutrizionali dei bambini, ma anche ai loro gusti.

## Una giornata tipo

**Colazione** pane integrale con crema di sesamo (tahina) e marmellata; spremuta di arancia.

**Spuntino** tartufini di datteri e nocciole con cocco e cacao.

**Pranzo** miglio alla curcuma con mandorle e uva passa; **hummus di fave**.

**Merenda** macedonia di pesche con foglioline fresche di menta.

**Cena** mini-frittate di farina di piselli e zucchine; insalata tiepida di patate, pomodori e rucola.

## Le alternative

### Per la colazione

① Pane di segale con crema di mandorle; macedonia.

② Porridge di avena con mela, cannella e noci tritate (cuocere i fiocchi di avena nel latte veg e unire gli altri ingredienti).

③ Pane, olio e pomodoro; macedonia.

④ "Overnight oatmeal", con latte di avena, crema di mandorle e mirtili freschi: ammolare per tutta la notte i fiocchi d'avena in latte di avena e crema di mandorle; al mattino aggiungere altro latte e mirtili.

### A pranzo e a cena

① Sorgo con punte di asparagi e fagiolini al pesto di basilico (cuocere il sorgo e, a parte, le verdure; condire il tutto con il pesto).

② Scaloppine di tofu al limone (marinare le fette di tofu nel limone dal mattino, passarle in farina di farro e rosolarle con olio evo, sale, succo di limone e farina di farro q.b.).

③ Spaghetti con crema di semi di girasole al limone (per la crema, lasciare in ammollo i semi di girasole dal mattino e frullarli al momento con scorza e succo di limone, sale e olio); frittata con pastella di farina di ceci e asparagi sbollentati, cotta in forno.

④ Spaghetti al pesto di salvia e nocciole.

### Per spuntini e merende

① Yogurt di soia con riso soffiato, fragole e gocce di cioccolato fondente.

② Sorbetto di anguria (con anguria a cubetti, privata dei semi, surgelata e frullata con foglioline di menta).

③ Gelato di banana con burro di arachidi (con rondelle di banana congelate, frullate con un po' di vaniglia in polvere e servite in una coppetta, alternando a strati il burro di arachidi).

④ Pane con olio di semi di lino e origano.



Servizio di  
Roberta Leggiero.  
Con la consulenza della  
dottoressa Silvia Goggi,  
medico specialista in Scienza  
dell'alimentazione, coautrice  
delle linee guida internazionali  
per la pianificazione di diete  
a base vegetale.

# La mia famiglia mangia “green”

È il titolo di un libro di ricette, ma anche uno stile di vita quello scelto da Silvia Goggi, nutrizionista e mamma, per sé e i suoi bambini

DI VALENTINA DIRINDIN



“Un'alimentazione sana è il primo dovere dei genitori nei confronti dei figli”. Un principio fondamentale, su cui siamo tutti d'accordo: i bambini imparano dagli adulti e l'educazione alimentare è un tassello fondante del loro futuro. Ma quanto è difficile abituarli a mangiare

bene! Le verdure sono un ostacolo insormontabile, la tentazione di merendine e junk food è sempre dietro l'angolo, con il supporto indesiderato di una pubblicità martellante. Eppure, una dieta bilanciata è il primo passo per un futuro in buona salute, soprattutto per

una generazione che tende in maniera preoccupante all'obesità.

Dov'è che sbagliamo?

Bambini inappetenti, schizzinosi, sempre sazi e poco curiosi: inutile sentirsi in colpa se fino a oggi non siamo riusciti a indirizzarli sulla via della corretta alimentazione. Silvia Goggi, giovane medico nutrizionista e mamma, ci riflette sopra e propone un aiuto concreto con il suo nuovo libro "La mia famiglia mangia green" (Edizioni Sonda). Secondo Silvia non è vero che mangiare sano richieda troppo tempo, troppa fatica e troppo denaro. Lei prova a dimostrarcelo condividendo con noi la quotidianità, accompagnandoci a fare la spesa, a pianificare i menu e a realizzare piatti appetitosi a base vegetale.

### **PROTEINE MEDITERRANEE**

Silvia Goggi assieme ai suoi bambini, Arianna di 5 anni e Yiannis di 4 anni, segue un'alimentazione vegana. "A me piace dire che noi mangiamo vegano piuttosto che dire che siamo vegani, che fa un po' paura - dice Silvia -. E poi non voglio che sia la nostra dieta a definirci come persone, anche se è una componente importante della nostra quotidianità. Tanti anni fa mi sono interessata a livello professionale all'argomento e poi ho deciso di sposare la dieta green e di inserirla anche in quella dei miei figli, che sono

vegani di riflesso ma che comunque non si pongono il problema, come d'altronde non fa normalmente alcun bambino".

Cosa mangiate? "L'alimentazione dei bambini è ampia, varia e golosa e crescono serenamente e correttamente. In fondo, mangiano le stesse cose di tutti, anche perché una versione sana della dieta onnivora prevede proteine vegetali tutti i giorni, almeno una volta al giorno. La vera dieta mediterranea contiene più proteine vegetali di quanto crediamo. Ci sono tantissimi punti in comune con chi non è vegano, a dimostrazione del fatto che tutti dovremmo essere un po' più green".

### **VEGETALE SIGNIFICA MENO INQUINANTI**

Una dieta vegana è più sana? "Lo può essere anche una dieta mediterranea, purché contenga almeno il 50% di proteine vegetali, che non hanno le problematiche legate all'alimentazione di origine animale, anche solo per quanto riguarda l'inquinamento. C'è un processo che si chiama biominificazione e che è l'accumulo di sostanze tossiche negli esseri viventi. Gli animali accumulano inquinanti ambientali che persistono nelle loro carni e nel latte che poi noi mangiamo. Mangiare vegano almeno una volta al giorno significa ridurre le percentuali di inquinamento a cui ci sottoponiamo. Da questo punto di vi-



sta, più ti spingi verso il 100% del vegetale, maggiori sono i benefici”.

## LA GIORNATA TIPO

Certo che comprare frutta e verdura fresca, sbucciare, tagliare e cucinare porta via un sacco di tempo. “È vero. A pranzo da noi, nella maggior parte dei casi, ci pensa la tata, che va a prendere i bambini a scuola e prepara da mangiare, ma si tratta di piatti unici molto semplici. Anche per la sera preparo piatti molto veloci, come quelli che racconto nel libro: per fare una pasta e fagioli o un cereale non ci impiego più di mezz'ora, quaranta minuti al massimo. La vera preparazione è la spesa: bisogna fare una sorta di pianificazione, in modo da essere preparati anche all'imprevisto di una giornata difficile che finisce più tardi del solito”.

## CI SONO DOLCI PIÙ BUONI DELLE MERENDINE

Mai uno strappo alla regola? “La piramide

mediterranea dice che gli zuccheri aggiunti si possono consumare due volte a settimana. Però sprecare quegli zuccheri aggiunti con le merendine mi sembra davvero un peccato, considerato che ci sono cose non solo più sane, ma anche più buone”. Facciamo un esempio concreto: qual è il menu di oggi della tua famiglia? “A colazione abbiamo mangiato del pane con crema di mandorle e delle fettine di banana; a metà mattinata dei dolcetti fatti con datteri e nocciole (fidatevi, ci si mette più a dirlo che a farlo). A pranzo la pasta al pesto con tofu; a merenda della frutta fresca con un po' di frutta secca e per cena mangeremo cavolo viola, un po' di miglio con olio e limone e hummus di ceci”.

## NON AFFIDARSI AD ALTRI

Come può fare chi non è capace di cucinare? “Basta davvero solo un frullatore. Un pochino bisogna rimboccarsi le maniche, perché il problema è che quando hai dei fi-

gli sei responsabile di quello che mangiano e, a meno che tu non voglia affidarti a ciò che altri hanno deciso che dobbiamo dargli, bisogna pensare a un'alternativa. In fondo, tutti possiamo imparare a far bollire l'acqua della pasta e frullare un pesto di verdure". Nei tuoi figli non c'è mai stato un momento di rifiuto? "Loro ogni tanto chiedono di assaggiare qualcosa che non è vegano e io non gliel'ho mai negato, ma gli ho sempre spiegato cos'era. Alla fine sono sempre loro a decidere di rinunciare, più che altro perché sposano del tutto l'idea di non mangiare gli animali: è più facile per loro che per un adulto, perché tutti i bambini vogliono bene agli animali".

### LE VERDURE, CHE FATICA

Come si fa a far mangiare le verdure ai bambini? "Non c'è un modo per farlo diverso dal mangiarle tu genitore in prima persona. Se io comincio a mangiare qualcosa, qualsiasi cosa, dopo un secondo la vogliono assaggiare anche loro. A volte capita che siano gli stessi genitori a mostrarsi sospettosi o timorosi nel proporre le verdure e questo innesca il primo meccanismo di rifiuto. È il modo in cui vengono proposte a essere generalmente sbagliato: le verdure si mangiano come tutto il resto. Non è un'imposizione: se non le vuoi, sono ben felice di mangiarle io".

E se proprio il bambino le rifiuta? "Se non vuole mangiare non mangia, semplicemente. Se stasera c'è questa cosa da mangiare, io non preparo qualcos'altro, anche perché è un meccanismo sbagliato: se lo fai una

volta dovrai poi farlo sempre. Se i bambini imparano che non c'è il menu fisso ma si mangia 'à la carte', è la fine, soprattutto per i genitori lavoratori. Non bisogna farne un dramma: un bambino che ha accesso al cibo non morirà di fame, recupererà il giorno dopo e prima o poi imparerà ad assaggiare senza cercare un'alternativa".

### IL NEMICO NUMERO UNO

Qual è il principale nemico nell'alimentazione per i bambini? "Magari ce ne fosse uno soltanto! In Italia un bambino su tre oggi è sovrappeso o addirittura obeso ed è un dato davvero allarmante. Le cause sono due: l'eccesso di zuccheri semplici e l'eccesso di proteine animali. Pensiamo alla giornata tipo di tanti bambini italiani: la mattina bevono il latte con il cacao e mangiano i biscotti. A metà mattina mangiano altri biscotti o una merendina. A pranzo pasta e niente verdure. Per merenda uno yogurt zuccherato. Alla sera pasta al ragù e magari dopo cena un dolcino. In questa alimentazione sono assenti o quasi le proteine vegetali".

Invece? "Invece una volta al giorno bisognerebbe fare un pasto completamente vegetale. In più, in un giorno solo ci siamo bruciati il doppio degli zuccheri aggiunti concessi in una settimana. E per colpa di tutti quegli zuccheri che rovinano la fame, alla fine non c'è posto per le verdure. Quello che spiego è che non bisogna negare una fetta di torta o un gelato al bambino, che una volta alla settimana fa bene. Il principio è non abituare i gusti a cibi insalubri e non nutrienti".

# Diventa vegetariana (almeno una volta a settimana)

DI BENEDETTA SANGIRARDI

*Ridurre il consumo di carne, pesce e formaggi fa bene all'ambiente e alla salute. Ecco perché vale la pena modificare le nostre abitudini. Un passo alla volta: inizia introducendo nella dieta sempre più verdure e legumi, poi concentrati su un pasto o su un giorno esclusivamente green. E divertiti a sperimentare nuove ricette*

**M**angiare bene per vivere meglio, e più a lungo. La ricetta c'è, e prevede una sola rinuncia: la carne rossa. Metterla

meno a tavola rispetto a quanto facciamo oggi può ridurre del 5 per cento la "mortalità prevenibile" collegata all'alimentazione nei Paesi più ricchi, secondo quanto ha stabilito uno studio del World Economic Forum e dell'Oxford Martin School. «Le linee guida redatte in diverse parti del mondo recitano tutte la medesima litania. Mangiate più frutta, verdura, cereali integrali, legumi: ma non basta», spiega Silvia Goggi, medico specialista in scienza dell'Alimentazione e autrice di *La mia famiglia mangia green* (Edizioni Sonda). «Per ridurre l'apporto alimentare di colesterolo e grassi saturi bisogna lasciare fuori dal piatto gli alimenti di origine animale (carne, pesce) e i derivati animali indiretti (latticini e uova)», raccomanda l'esperta. Ci siamo fatti dare alcuni consigli, preziosi, per iniziare a mettere a tavola piatti "green", che fanno bene alla nostra salute e al pianeta. Perché, assicura Goggi, «tutti dovremmo avere dimestichezza con la cucina vegetariana. Portare in tavola un piatto 100 per cento vegetale ogni giorno è l'unico modo per poter dire di mangiare in modo corretto».

## Non vuol dire solo insalata

Sfatiamo un mito, innanzitutto. Mangiare in modo semplice, ecologico, sano non significa dire addio al sapore o alla bontà dei piatti. «Se qualcuno associa l'idea di un piatto vegetariano con una triste insalata vuol dire che la sua alimentazione è comunque da migliorare, perché non conosce altro vegetale che l'insalata! E questo è un problema», scherza Goggi. Al contrario, vuol dire fare in modo che in ogni forchettata siano presenti il massimo delle sostanze protettive utili al nostro organismo, e nel contempo la minor quantità possibile di sostanze che potrebbero rappresentare un rischio per la salute, presente e futura». L'alimentazione vegetariana non è esclusiva, come molti pensano. Cereali e derivati (come pane e pasta), legumi e derivati (soia inclusa, se piace), frutta secca, semi oleosi, verdure, frutta fresca, oli vegetali sono i gruppi alimentari che garantiscono la maggior parte dei nutrienti indispensabili per vivere bene. Nella dispensa non devono mancare, inoltre, capperi (per insaporire le insalate), olive, pomodori secchi, senape, passata di pomodoro, spezie, bevande vegetali.

## A cosa bisogna rinunciare

Carne, pesce, latticini, uova. Perché eliminarli? «Mentre negli alimenti green troviamo solo lati positivi per la salute, in quelli di origine animale, oltre ai nutrienti, c'è sempre anche un rovescio

## PER APPROFONDIRE



A sinistra, *La mia famiglia mangia green* di Silvia Goggi (Edizioni Sonda, 19 euro). Una guida per introdurre più verdure nella dieta quotidiana e ridurre il consumo di carne.



della medaglia: colesterolo, grassi saturi, inquinanti ambientali, residui di antibiotici, interferenti endocrini, metalli pesanti», spiega l'esperta.

### **Il primo passo per iniziare**

Abituati al nostro menu settimanale, fatto di bistecche, hamburger, frittate e pesce spada, la svolta vegetariana, seppur graduale, sembra una strada tutta in salita. «Non fatevi prendere dal panico! Se avete capito che l'alimentazione vostra e di tutta la famiglia non è ottimale, siete già a buon punto», assicura l'autrice. Insomma, prendere coscienza del problema è già parte della soluzione. Iniziate con l'aggiungere gruppi alimentari vegetali ogni giorno a quello

che già mangiate abitualmente. Prefissatevi poi di fare almeno 2-3 pasti a settimana completamente vegetali. Infine, inserite una nuova regola in famiglia: far diventare la colazione (o la cena) 100 per cento vegetale per tutti. Sarà anche divertente scoprire nuovi ingredienti, ricette e combinazioni e piano piano "inventare" un nuovo modo di stare in cucina.

### **I benefici per la salute di adulti e bambini**

Non ci sono dubbi. Introdurre un'alimentazione vegetariana è un toccasana. «Protegge dallo sviluppo di sovrappeso, obesità, diabete mellito di tipo 2, malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumore. Il miglior regalo che si

può fare ai propri figli è quello di insegnare loro ad amare fin dall'infanzia alimenti davvero sani».

### **Il carrello della (nuova) spesa**

C'è solo da guadagnarne, in fatto di gusto. Iniziamo il tour virtuale del supermercato dal reparto della frutta e della verdura. Mettiamone nel carrello di diversi tipi e colori, così da massimizzare l'introito di molecole protettive. Non dimentichiamoci di comprare anche erbe aromatiche fresche. Passiamo poi al reparto di pasta e riso (provate le paste di legumi, buonissime), ma acquistiamo anche altri cereali in chicco, per variare, e cereali in fiocchi e soffiati per la colazione. Nella corsia dei legumi, prendiamo sia quelli secchi per quando avremo più tempo per cucinare, sia quelli già pronti per pranzi o cene veloci. Non dimentichiamoci della frutta secca e dei semi oleosi, oltre che dei loro burri da spalmare sul pane al mattino! Nel banco frigo, infine, fate il pieno di tofu, tempeh e del latte vegetale che più vi piace.

### **Un menu per provarci**

**Colazione** Iniziate la giornata con del latte o yogurt vegetale dove inzuppare cereali e frutta tagliata. In alternativa scegliere del pane tostato e spalmateci sopra una crema 100 per cento di nocciole o marmellata e una macedonia.

**Spuntino** Come snack, a metà mattina e metà pomeriggio, frutta o una manciata di frutta secca.

**Pranzo** Se il tempo a disposizione è poco, saltate delle verdure e usatele per condire una pasta, aggiungendo dei legumi già pronti o del tofu a cubetti.

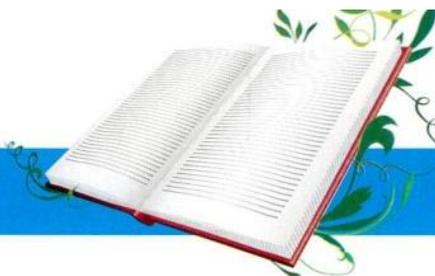
**Cena** La sera, invece, prendetevi del tempo (bastano 20 minuti!) per cuocere un cereale in chicco da abbinare con legumi e verdure, oppure per preparare dell'hummus di ceci da accompagnare con piadine integrali e verdure crude.

### **L'idea in più**

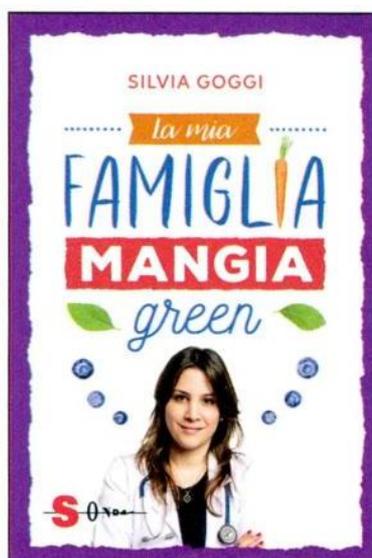
Al posto della classica pasta al pomodoro con parmigiano, scegliete pasta al pomodoro con frutta secca tritata. E per i più piccoli, invece di cotoletta e patatine, crocchette di legumi con patate al forno. 📖

© Riproduzione riservata

DA LEGGERE



# Il benessere inizia a tavola: mangia sano e naturale



**Q**uando non siamo appesantiti, riposiamo bene, siamo pieni di energia, la nostra mente è lucida e concentrata, e riusciamo portare a termine le incombenze quotidiane con lo sprint giusto. Per farlo, abbiamo bisogno di nutrirci bene. Gli alimenti che portiamo in tavola, per tre, quattro, cinque volte al giorno, sono ciò che più fa la differenza per la nostra salute, di oggi e di domani. Questo libro aiuta proprio a conoscere le proprietà del cibo sano, per sapere come cucinarlo in modo da impostare un'alimentazione naturale e costruire pasti equilibrati per tutta la famiglia. È una guida pratica e chiara, ricca di ricette, curiosità e consigli, scritta dalla dottoressa Goggi che insegna, pagina dopo pagina, le azioni e le associazioni giuste delle sostanze nutritive. Grazie alle sue nozioni si impara così a fare la spesa, per poi pianificare e realizzare menu appetitosi a base vegetale, ricchissimi di vitamine.

## La mia famiglia mangia green

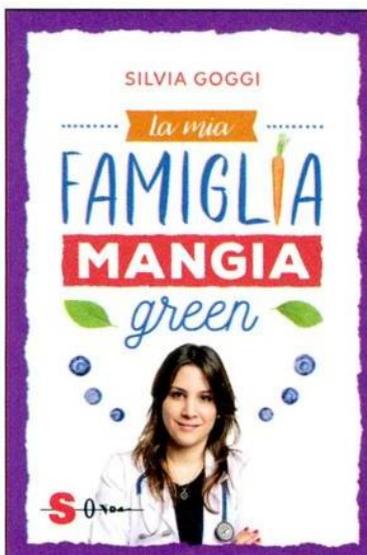
di Silvia Goggi, Sonda Editore - pag. 320  
In edicola a 19 €



DA LEGGERE



# Il benessere inizia a tavola: mangia sano e naturale



**Q**uando non siamo appesantiti, riposiamo bene, siamo pieni di energia, la nostra mente è lucida e concentrata, e riusciamo portare a termine le incombenze quotidiane con lo sprint giusto. Per farlo, abbiamo bisogno di nutrirci bene. Gli alimenti che portiamo in tavola, per tre, quattro, cinque volte al giorno, sono ciò che più fa la differenza per la nostra salute, di oggi e di domani. Questo libro aiuta proprio a conoscere le proprietà del cibo sano, per sapere come cucinarlo in modo da impostare un'alimentazione naturale e costruire pasti equilibrati per tutta la famiglia. È una guida pratica e chiara, ricca di ricette, curiosità e consigli, scritta dalla dottoressa Goggi che insegna, pagina dopo pagina, le azioni e le associazioni giuste delle sostanze nutritive. Grazie alle sue nozioni si impara così a fare la spesa, per poi pianificare e realizzare menu appetitosi a base vegetale, ricchissimi di vitamine.

## La mia famiglia mangia green

di Silvia Goggi, Sonda Editore - pag. 320  
In edicola a 19 €



# LE TUE LETTURE

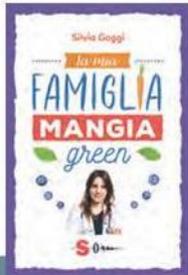
• A cura di Marco Ronchetto

Recensioni delle novità in libreria

## I genitori sono i primi nutrizionisti dei figli

I bambini imparano a mangiare da quello che i genitori mettono loro nel piatto, pertanto è necessario che si tratti di un'alimentazione sana, ma anche semplice e gustosa.

**La mia famiglia mangia green** (Sonda, 320 pagg., 19 €) nasce dall'esperienza della nutrizionista Silvia Goggi, che accompagna i lettori fin dal momento della spesa per passare, poi, alla pianificazione e realizzazione di 200 appetitose ricette (per tutte le età) a base vegetale.



# vita *da* leggere



## LA MIA FAMIGLIA MANGIA GREEN

Silvia Goggi

Sonda

pp. 320 - € 19.00

**U**n'alimentazione sana è il primo dovere dei genitori nei confronti dei figli. E questa guida spiega ai genitori come diventare i primi "nutrizionisti" dei propri figli, dallo

svezzamento ai 17 anni. Dall'esperienza diretta di un medico, Silvia Goggi, nutrizionista - coautrice delle Linee guida internazionali per la pianificazione di diete a base vegetale - nella sua pratica clinica accompagna i pazienti, prevalentemente mamme e bambini, a pianificare al meglio la propria alimentazione e a crescere figli sani e forti. Come i bambini imparano a parlare ascoltando gli adulti, così imparano a mangiare da quello che mamma e papà mettono nel loro piatto. I cibi che mettiamo nel piatto (o nello zaino) dei nostri bambini per tre, quattro, cinque volte al giorno sono ciò che più fa la differenza per la loro salute, di oggi e di domani. Silvia Goggi ci presenta oltre 200 ricette suddivise per fascia di età e per menu stagionali e settimanali (primavera/estate e autunno/inverno). Con un inserto a colori dei piatti più belli.

