

## Mele, pere, mandarini e noci, nella calza della Befana

Mele, pere, mandarini e noci, nella calza della Befana si puo' trovare anche questo anche nel 2008, perche' le sane tradizioni piu' tardi si abbandonano meglio e'. E sono cosi', portate in dono, anche un messaggio ai nostri bambini, di quanto la frutta e' un tesoro e di quanto valga la pena curarsene. Magari aggiungere un po' di noccioline, che peraltro stanno iniziando a divenire un frutto coltivato e prodotto anche nelle nostre aree.

E per aumentare la voglia di verdura nei bambini, a volte e' sufficiente fantasia e gusto, , complice magari il tempo in piu' a disposizione durante le festività per menu' piu' stuzzicanti . Ecco un'idea: affettare una cipollina ,farla dorare con un goccio d'acqua in una padella. Pulire 2 zucchine e due carote , e aggiungerle tritate alla cipolla. Cuocere a fuoco vivo per 5 minuti, versare le verdure in una terrina e una volta raffreddate mescolarle a quattro cucchiaini di formaggio grana .Stendere la pastasfoglia, ritagliare dei cerchi col bicchiere , al centro dei quali mettere un cucchiaino di verdure cotte. Richiudere a meta' i cerchi formando mezzelune da mettere sul vassoio del forno . Infornare a 180 gradi e cuocere per un quarto d'ora. Gusto e aspetto attraente riescono cosi' a fare apprezzare le verdure anche ai piu' piccoli .Tra l'altro un'arte facile e anche simpatica da imparare e mettere in pratica , e' quella dell'incisione dei prodotti per farne forme, oggetti, animali. Lo si puo' fare con le piccole zucche, ma anche con le mele , con le zucchine o con i ravanelli L'Epifania davvero puo' diventare l'occasione per una educazione alimentare divertente , perche' ormai ogni osservatorio lo dice : frutta e verdura sono salutari e se volete che i vostri bambini preferiscano senza fare i capricci gli spinaci alle merendine, allora bisogna iniziare ad educarli sin dalla prima infanzia, anzi, sin dall'allattamento. E' il risultato di uno studio realizzato dal Monell chemical senses center di Philadelphia, ente non profit , e dal Canadian institutes of health. La ricerca dimostra che i bambini allattati al seno da madri che consumano regolarmente, ogni giorno, frutta e verdura, si abituano al loro retrogusto nel latte materno e poi, una volta in grado di mangiare cibi solidi, dimostrano di gradire maggiormente la frutta e la verdura rispetto ai coetanei non allattati allo stesso modo. Durante l'esperimento a due gruppi di madri con i rispettivi bambini in età d'allattamento sono stati somministrati piselli freschi per 8 giorni in un caso e piselli e pesche nell'altro. L'esperimento ha dimostrato che i piccoli, una volta assaggiate le pesche per la prima volta, le hanno trovate gradevoli e ne hanno mangiato in quantitativo superiore ai bambini allattati normalmente, grazie all'allattamento alla pesca che li avrebbe aiutati ad abituarsi al gusto del frutto.

E per tutta la famiglia ,zuppe calde, passati e creme di verdura, o perche' no, un'idea originale, come la crema di astice con ananas .Sistematelo in casseruola gli odori (timo, mazzetto di alloro, carota, e cipolla). Uniteci un po' di vino bianco e del brodo. Portate a ebollizione. Aggiustate di sale e tuffateci un bell' astice vivi di almeno un chilo. Cuocete per circa 20 minuti. Rompete le zampe. Passate al setaccio il corallo e l'interno verde. Lavoratelo con una noce di burro. Fate saltare in un tegame con un pezzo di burro la polpa dell'astice. Bagnate il succo d'ananas. Fate cuocere per 10 minuti. Passate il tutto al mixer e successivamente passate al setaccio. Lavorate a bagnomaria i tuorli con la panna. Aggiungeteci il brodo di cottura filtrato da tutti gli odori. Addensateci la crema d'astice, il burro al corallo e un pizzico di noce moscata grattugiata Salate, pepate e servite.