

Gruppo verde: frutta e verdura, consigli pratici

Dandovi il benvenuto dopo il rientro dalle vacanze, proseguiamo oggi il discorso circa il primo gruppo di alimenti trattato finora. Nelle scorse edizioni abbiamo parlato di alcune proprietà benefiche di frutta e verdura; proseguendo, parliamo oggi di qualche accorgimento da attuare se proprio i vostri figli non vogliono sentir parlare di queste due categorie di alimenti. Per quanto riguarda la frutta è possibile aggiungerla in pezzi piccoli ai cereali della prima colazione, addizionala tagliuzzata o in purea allo yogurt o al gelato oppure somministrarla come un frullato. Da evitare sarebbero invece gli yogurt alla frutta, arricchiti in modo spaventoso, nella maggior parte dei casi, di zuccheri semplici; stesso discorso vale per i succhi di frutta, che spesso hanno solo un vago ricordo dei preziosi materiali vegetali di partenza.

Per le verdure sarebbe consigliabile consumarle crude, tuttavia prepararle in modi diversi per cambiare la consistenza può essere un buon metodo per aumentarne il gradimento: cotte, crude, in purea, al forno, gratinate o in frittata, nel sugo, sulla pizza, nel polpettone... È inoltre possibile creare vere e proprie scenografie per incuriosire il bambino: ad esempio 2 cucchiaini di purè con le zucchine incorporate possono essere colline verdi e un gambo di broccolo la pianta sulle colline. E ancora perché non fare un topolino con gli spinaci, gli occhi con pezzetti di formaggio e le orecchie con carote bollite? Ad ogni modo è sicuramente buona prassi mettere a disposizione entrambe le tipologie di alimento sin dai primi anni di età in modo che i bimbi si abituino a notarle e siano invogliati a sperimentarne il consumo, per esempio preparando degli spiedini da lasciare in bella vista.

Tuttavia, per gustare questi prodotti al meglio delle loro potenzialità, è importante che siano di stagione. Perché? Essenzialmente per due motivi:

- ✓ i prodotti di serra possono essere importati da Paesi che potrebbero utilizzare quantità di pesticidi superiori ai limiti consentiti in Italia. Il modo migliore per tutelare noi ed i nostri figli è controllare con estrema attenzione ciò che si porta in tavola adottando alcune semplici precauzioni:

- a) leggere bene le etichette che accompagnano i prodotti verificandone l'origine;
- b) se non volete rinunciare a pomodori, fragole, asparagi, altri ortaggi e frutti fuori stagione, preferite prodotti biologici;
- ✓ dal punto di vista nutrizionale, sia le pratiche di coltivazione in serra che la raccolta anticipata della frutta (rispetto alla maturazione reale) possono ridurre l'accumulo di vitamine, sali minerali e antiossidanti tipici invece dei prodotti che si sviluppano per un periodo sufficiente sulla pianta. Inoltre la frutta raccolta precocemente perde alcune delle sue caratteristiche, in particolare cala il contenuto di vitamine; c'è, infatti, un rapporto inversamente proporzionale fra contenuti nutrizionali e tempo intercorso dalla raccolta del prodotto al momento del consumo.