

I cuochi



Come ogni mattina, anche oggi la sveglia suona presto. Oggi è giovedì prima di Natale. Il cielo è sereno, ci sono ancora le stelle e il freddo si fa sentire.

Le finestre in strada si accendono una dopo l'altra; le mamme e i papà, già in cucina, vi stanno preparando la colazione.

Anche noi siamo già in cucina. Siamo i vostri cuochi, i cuochi di Milano Ristorazione.

La nostra giornata inizia quando siete ancora nei vostri letti: le luci dei Centri Cucina si accendono alle sei! Mentre infiliamo i grembiuli, sistemiamo le pentole e i mestoli. Poi, con i menù sotto gli occhi, prepariamo gli ingredienti e accendiamo i fuochi e i forni. Ora siamo pronti a cucinare i vostri pranzi!

Cuciniamo per i bambini delle scuole primarie il menù del giovedì della terza settimana: oggi pasta aglio, olio e grana, arrosto di lonza alla pizzaiola e fagiolini. Altri nostri colleghi, in un altro Centro Cucina, preparano per i piccoli, delle scuole dell'infanzia, il menù della prima settimana, per loro gnocchi al pomodoro, stracchino bio e broccoletti mentre, in un'altra cucina, i ragazzi delle medie, arrivati alla quarta settimana, troveranno nei loro piatti, riso con la zucca, frittata con gli spinaci e insalata.

E mentre nei Centri Cucina mestoli e tegami tintinnano, voi state uscendo di casa per andare a scuola. Ben coperti, perché fuori continua a far freddo!

In cucina, invece, inizia a fare caldo! L'acqua bolle nelle pentole, gli odori densi vagano nell'aria, l'arrosto prende colore. Anche il sugo degli gnocchi sta finendo di cuocere... bisogna solo aggiungere un po' di sale.

Anche voi siete al lavoro ora: oggi c'è la verifica di matematica e serve tanta concentrazione.

Tutti pronti? Il vostro pranzo sta per partire per raggiungere le vostre scuole!

Concentrati sui numeri e le operazioni, dovete ottenere un buon risultato nel compito, ma quando scenderete in sala mensa la verifica toccherà a noi: e i piatti vuoti e puliti saranno il nostro dieci!

Ora, però, stanno per iniziare le vacanze di Natale e per qualche giorno saranno mamma e papà a preparare i vostri pranzi e speriamo di cuore che tutti insieme passerete dei meravigliosi giorni di festa.

Noi, intanto, sistemeremo le nostre cucine e selezioneremo i migliori ingredienti per farci trovare pronti quando tornerete a scuola.

I vostri cuochi non vedono l'ora di rincontrarvi e vi fanno tantissimi auguri di Buon Natale e di un Felice Anno Nuovo sano e gustoso!

**I cuochi
di Milano Ristorazione**



PARLIAMOCI

Mese di
Dicembre '10
n° 24



Milano



Comune
di Milano

**MILANO
RISTORAZIONE**
S.P.A.

- Cari genitori, come sapete la città di Milano è stata scelta ufficialmente dai 157 paesi dell'OCSE per organizzare l'edizione 2015 dell'Esposizione Universale.
- Si tratta di un'opportunità irripetibile per valorizzare e rilanciare Milano tra le grandi metropoli mondiali e dare nuovo impulso economico e occupazionale che ci consente di guardare al futuro con ottimismo e fiducia. Ma soprattutto si tratta di un appuntamento fondamentale sul tema Nutrire il pianeta. Energia per la vita.
- L'alimentazione, infatti, è l'energia vitale del Pianeta, necessaria per uno sviluppo sostenibile basato sul corretto nutrimento del corpo e sul benessere. L'Expo 2015 rappresenta, in questo contesto, un'occasione importante per dare risalto alle eccellenze della nostra Regione e del Paese nel settore agro-alimentare ed è un momento unico per valorizzare i sapori genuini ed autentici della cucina lombarda e della dieta mediterranea. Un ruolo da protagonisti in questo evento spetterà ai nostri figli, che potranno intrecciare rapporti più stretti con bambini e ragazzi di altri paesi. Il loro coinvolgimento, insieme alla famiglia e alla scuola, è, infatti, decisivo per la crescita e la formazione di quel valore fondamentale che è la corretta alimentazione. Sappiamo bene quanto questo aspetto sia importante, per questo siamo consapevoli che l'Expo 2015 rappresenta un'occasione unica in tal senso; ma sappiamo anche che questo evento non è che una tappa fondamentale di un percorso che vede da anni Milano impegnata in prima fila a sostenere l'importanza della sinergia tra i bambini, le famiglie e le scuole nell'educazione alimentare.
- In questo percorso Milano Ristorazione si sta impegnando con un lavoro attento e costante, insieme al Comune di Milano, perché nei piatti dei nostri piccoli arrivino quotidianamente ingredienti sani e selezionati da esperti nutrizionisti.
- Le tematiche dell'Expo 2015 che Milano Ristorazione ha deciso di fare proprie sono:
 - rafforzare la qualità e la sicurezza dell'alimentazione;
 - educare a una corretta alimentazione per favorire nuovi stili di vita;
 - valorizzare la conoscenza delle "tradizioni alimentari" come elementi culturali ed etnici.
- Crediamo che tutti insieme possiamo realizzare in modo concreto questo progetto, partendo dal nostro quotidiano. Non è un augurio, è una certezza che porteremo avanti con sempre maggiore determinazione anche nel prossimo anno.
- **Buon Natale, un saluto affettuoso a voi, ai vostri bambini e un Felice Anno Nuovo.**

Milano Ristorazione

Milano



Comune
di Milano

Per ogni segnalazione o suggerimento:
numero verde **800.710.980**;
email:
parliamoci@milanoristorazione.it.

**MILANO
RISTORAZIONE**
S.P.A.

Riceviamo dal Prof. Franco Berrino una lettera di suggerimenti per le famiglie che, con piacere, pubblichiamo.

Prof. Franco Berrino
direttore del Dipartimento
di Medicina Preventiva
e Predittiva, dell'Istituto Nazionale
dei Tumori di Milano.
Coordinatore dei progetti
di "Cascina Rosa".

Proteine nobili?

Si sa che se non ci sono abbastanza proteine da mangiare i bambini non crescono. Tutti abbiamo davanti agli occhi le immagini drammatiche dei bimbi africani, grandi occhi disperati e ventre gonfio. Si stima che nel mondo ogni sei secondi un bambino muoia di fame. Anche da noi c'era la fame nella prima metà del secolo scorso, e i medici sapevano quanto fosse importante il brodo di pollo per aumentare le difese immunitarie, ed era la prima medicina per guarire un bambino denutrito. Si metteva la carne quando l'acqua era ancora fredda, senza sale, in modo che il brodo ne uscisse più ricco. Oggi le cose stanno diversamente e i nostri bambini sono fin troppo nutriti (e anche noi genitori e nonni). Quando si ammalano è consigliabile tenerli un giorno leggeri piuttosto che arricchirne la dieta.

Ma di quante proteine hanno bisogno i nostri bambini? Ce lo dicono gli esperti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e degli Istituti Nazionali della Nutrizione: per un bimbo delle scuole primarie circa 40 grammi al giorno. In realtà basterebbero meno, ma per essere sicuri che non ci siano carenze i LARN (livelli raccomandati di nutrienti) abbondano sempre un po'.

E quante proteine mangiano effettivamente i nostri bambini? Esaminiamo un menu abituale:

colazione con 250 gr. di latte e biscotti (10 gr. di proteine)

a metà mattina uno yogurt (4 gr.)

pranzo con pasta al pomodoro (8 gr.) e formaggio grattugiato (5 gr.), 50 gr. di pane (5 gr.), 100 gr. di pollo (20 gr.), insalata e frutta (1 gr.)

merenda con una merendina (5 gr.)

cena con pasta in brodo o riso (5 gr.) e un bel cucchiaino di formaggio grattugiato (7 gr.), 50 gr. di prosciutto o di formaggio, o un uovo (10 gr.)

In tutto 80 grammi, il doppio del fabbisogno consigliato.

Con pochissime eccezioni (in pratica solo il sale, lo zucchero, e le bevande alcoliche) le proteine sono presenti in tutti gli alimenti, ma in diversa quantità: ce ne sono tante nei formaggi stagionati e negli affettati magri (fino al 40% del peso) e in certi legumi (30%), un po' meno nelle carni e formaggi freschi, nel pesce e in noci nocciole e mandorle (15-25%), nei cereali (10%), molto meno nelle verdure (1-5%). Le proteine di origine animale sono più "ricche" delle proteine di origine vegetale, perché contengono tutti gli aminoacidi essenziali

(cioè gli aminoacidi che non sappiamo sintetizzare e che quindi dobbiamo prendere dagli alimenti). Per questo sono state chiamate proteine "nobili" e per questo i medici le apprezzano di più. Inoltre le carni rosse sono ricche di ferro e i formaggi sono ricchi di calcio. Le fonti principali di proteine vegetali sono invece i legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, prodotti di soia), poveri di un aminoacido chiamato metionina, e i cereali, che hanno poca lisina. Per questo quasi ovunque nel mondo (fanno



eccezione gli eschimesi!) la dieta base era costituita da cereali e legumi: la nostra pasta e fagioli, il couscous con i ceci del Nord Africa, il riso con la soia dell'estremo oriente, la tortilla di mais con i fagioli neri del Messico. Perché mangiando cereali con legumi otteniamo tutti gli aminoacidi di cui abbiamo bisogno. Ci saziano senza darci una dose eccessiva di proteine, e se aggiungiamo un po' di verdure di stagione, e occasionalmente un prodotto animale (un pesce, un uovo, un pezzo di formaggio), avremo tutte le sostanze necessarie a proteggere la nostra salute. Era la nostra vecchia dieta mediterranea. Orazio la pregustava, tornando a casa la sera "ad ciceri et porri laganique catinum". Anche se talvolta troppo povera, troppo poco varia, e accompagnata da carestie e fame, è stata la nostra alimentazione per migliaia di anni. Solo nell'ultimo mezzo secolo il cibo vegetale è stato in gran parte soppiantato dal cibo animale, e il consumo quotidiano di carni e latticini ha fatto aumentare smisuratamente la nostra dose di proteine.

Farà male ai nostri bambini l'eccesso di proteine e di cibo animale tipico della nostra dieta? Forse non immediatamente, ma alla lunga sì, farà male. I grassi animali che si trovano nei salumi, nei latticini e nei formaggi favoriscono il diabete e le malattie circolatorie, perché ostacolano il buon funzionamento dell'insulina e fanno aumentare il colesterolo e la pressione arteriosa. Le carni rosse, e soprattutto le carni conservate, sono una delle cause dell'aumento drammatico dei tumori dell'intestino, soprattutto perché sono ricche di ferro, che favorisce la formazione di sostanze cancerogene nel nostro tubo digerente. L'eccesso di proteine, inoltre, fa perdere calcio dalle ossa. Se mangiamo 40 grammi al giorno di proteine (sarebbe sufficiente anche per gli adulti) ci basterebbe mezzo grammo di calcio al giorno, facilmente ottenibile anche dal cibo vegetale. Se invece ne mangiamo 80 grammi ci occorre un grammo al giorno di calcio, perché le proteine, e ancor più quelle di origine animale, tendono ad acidificare il sangue e l'osso cede sali di calcio quando occorre tamponare l'acidità. Il cibo animale, inoltre, con l'eccezione del pesce, favorisce gli stati infiammatori ed è probabile che l'eccessivo consumo di carni e formaggi contribuisca a causare le faringiti, tonsilliti, bronchiti, otiti, così frequenti nei nostri bambini (un'altra causa importante sono le sigarette dei genitori e l'inquinamento delle città). Quando non c'erano gli antibiotici i medici curavano queste condizioni somministrando una purghetta. Cibarsi prevalentemente di prodotti animali, infatti, favorisce la stitichezza e le infiammazioni intestinali e se i bambini non fanno bene la cacca sono più suscettibili alle infezioni respiratorie.

Che fare dunque? Ridurre le proteine animali! A scuola sarebbe sufficiente introdurre solo due giorni su cinque, una volta il pesce, una volta un formaggio di buona qualità, ad esempio sulla pizza, e magari la settimana dopo una volta una frittata e una volta una carne, ma senza dare carni conservate (prosciutti, insaccati, bresaola, wurstel). E gli altri giorni creare dei piatti a base di cereali, verdure e un po' di legumi che piacciono ai bambini, ad esempio vellutata di verdure e lenticchie rosse e polpette vegetariane. Se i genitori lo desiderano potranno dare un cibo animale la sera, facendo attenzione che non se ne mangi più di una volta al giorno.

Ma come potremo far mangiare ai bambini dei semplici cibi vegetali quando sono abituati a mangiare quasi solo cibo animale? Il problema è serio, ed io ho solo tre ricette: la prima è che lo mangino quotidianamente anche i genitori e che lo mangino con piacere perché i figli non mangeranno volentieri cibo che non piace ai genitori; la seconda è che sia buono, cioè di buona qualità e cucinato a regola d'arte, per consentire a grandi e bambini di riscoprire i gusti semplici del cibo sano; la terza è che siano introdotti con attenta gradualità, per evitare che un tubo digerente diseducato lo rifiuti. Si potrebbe provare?

