

Salute e benessere

il blog di Viviana Persiani



18

GEN 16

Mensa scolastica? Arriva una novità

Mi piace 0

G+1 0

Tweet

Tweet



Fate parte anche voi del gruppo whatsapp della classe di vostro figlio? Se la risposta è sì, scommetto che uno degli argomenti più dibattuti è quello legato alla mensa scolastica. Noi mamme siamo sempre sul chi va là, con domande che, inevitabilmente, aprono discussioni via cellulare. Ma cosa hanno mangiato i nostri bimbi a scuola? I menu garantiscono, dal punto di vista nutrizionale, il loro fabbisogno

quotidiano? E poi, che tipo di materie prime vengono utilizzate per preparare i numerosi pasti? Le casistiche sono diverse e ognuno di voi potrà portare la propria esperienza, positiva o negativa che sia. Ma lo scopo di questo post non è trattare un argomento così vasto, ma segnalarvi che nelle mense dei nostri figli sta per arrivare la cottura sottovuoto, quella a bassa temperatura. Una tecnica che venne applicata, la prima volta, in Francia, nel 1974, quando lo chef George Pralus, presso il ristorante tristellato "Troisgros", si ingegnò per trovare un metodo che prolungasse il tempo di conservazione del suo rinomato foie gras, senza alterarne le caratteristiche nutrizionali, di colore e anche di sapore. Con risultati eccellenti. Oggi anche nelle mense delle scuole dei nostri ragazzi si potrà introdurre questo tipo di cottura considerata, dopo autorevoli ricerche scientifiche, la tecnica che garantisce importanti vantaggi rispetto a quelle tradizionali. L'Università degli Studi di Pavia, ad esempio, ha fatto una analisi dalla quale è emerso che questo metodo mantiene inalterate le proprietà organolettiche dei cibi, riducendo il picco glicemico e conservando i macronutrienti. Insomma, una notizia che potrebbe interessare quanti, come me, hanno figli che quotidianamente affidiamo ai ristoratori che forniscono le scuole. Se siete interessate all'argomento, martedì 2 febbraio, So.Vite (proprietaria di uno stabilimento di Guinzano - PV - che sta dedicandosi alla produzione di alimenti cotti sottovuoto a bassa temperatura) e la Fondazione Umberto Veronesi organizzano un incontro sul tema "Nutrigenomica e Alimentazione" (dalle 17 alle 19, presso la Sala Multimediale del Collegio San Carlo di Milano, di corso Magenta 71), dove vari esperti discuteranno di un tema tanto delicato, ma a noi così caro, come l'alimentazione sana e corretta nelle mense scolastiche. Aperto a tutti, soprattutto genitori e insegnanti



Rating: 9.0/10 (1 vote cast)

CHI SONO



Sono nata a Busto Arsizio, ma sono cresciuta in un paesino in campagna all'aria aperta dove da piccina giocavo ad arrampicarmi sugli alberi del frutteto dei miei genitori, che produce, ancora oggi, frutta eccezionale e, soprattutto, biologica. Ora vivo in città e ho un marito, Maurizio Acerbi, e due figli, Gianmarco di 14 anni e Federico di 12, dividendomi tra famiglia e gli articoli che, da anni, scrivo, con passione e orgoglio, per Il Giornale. Essere madre è, spesso, una missione impossibile. Soprattutto, di questi tempi. Per questo, trovo fondamentale essere preparata ed informata su ogni aspetto che riguarda la vita dei miei ragazzi. Una mamma curiosa, in servizio H24