



PIEVE DI SOLIGO

Lo spido gigante,
buono da mangiare
e da ...studiare



CONEGLIANO

Conegliano
cittadella dello
sport?

il Quindicinale

Periodico di informazione, cultura e tempo libero - Anno XXVI n. 18 - 26 settembre 2007 - Euro 1,50

N. 687



Compagni di merende

Chi ha paura del fuoripasto cattivo?

Mamma "merendina"

Barbara Fausto, coneglianese nata a Vittorio Veneto, con radici cimbre e pugliesi, ha intrapreso la "crociata dei biscotti". Obiettivo: liberare i bambini (Barbara è una mamma dolcissima, ma agguerrita) dalla schiavitù di merendine iperpubblicitizzate e ipercaloriche. Per ridare loro il diritto a qualcosa di davvero-buono

di Emanuela Da Ros



Barbara Fausto ai fornelli

Avranno anche più latte e meno cacao, una po(r)zione di fermenti-lattici-vivi, un pizzoc di granella-di-noccioline, ma contengono zuccheri, grassi saturi e sali in quantità

(letteralmente) industriale.

E quindi, più che nutrire ingrassano, più che saziare strozzano.

Soggetto del prologo: le merendine, con cui i bambini - spesso - fanno colazione e pausa pranzo-cena. Alimenti dolcissimi, appetibili anche grazie alla confezione, che i dietologi hanno ribattezzato junk-food, cibi-spazzatura, dato che, promesse-da-marinaio a parte, nutrono poco e male, fanno ingrassare tanto e in fretta.

A veicolare le merendine dalle aziende alimentari agli scaffali dei supermercati e poi alle mense casalinghe sono gli spot che rendono irresistibili croissant, brioches, girelle, fette-al-latte.

Un recente studio, commissionato da Coop, sugli alimenti destinati ai ragazzi e che aveva il titolo eloquente di "In bocca al lupo", ha chiarito (se ce ne fosse stato bisogno) che i bambini italiani sono bombardati da spot pro-merendine. Nella fascia televisiva "protetta" che va dalle 16 alle 19, bambini e adolescenti incollati alla tivù si sorbiscono uno spot ogni 5 minuti per un totale di 33 mila messaggi pubblicitari all'anno. Il 77 per cento di

questi esplose nelle reti Fininvest (in particolare Canale 5 e Rete 4), il resto nelle reti pubbliche. Inghiotti da plumkake che si gonfiano in diretta tivù, da piene di torrenti di cioccolato al latte, da tranci di torta farcita all'essenza di felicità familiare, i bambini annaspiano in una sorta di interregno alimentare a cui - diciamo francamente - solo gli adulti (responsabili) possono mettere fine e confine.

In zona, a dire stop al fasullo piacere delle merendine da spot è Barbara Fausto, una mamma coneglianese, nata a Vittorio Veneto, che ha una figlia (Giorgia) di 7 anni e un piacere - vero - per la cucina. Creativa al punto giusto (si è dilettata di oreficeria, decorazione, costruzione di maschere) Barbara ha messo il suo talento nelle merende e nei biscotti per bambini. Ha creato una serie di ricette ad hoc che piacciono sia a sua figlia Giorgia e ai piccoli amici che frequenta, sia ai genitori e le ha sperimentate tutte-ma-proprio, tutte nella cucina di casa sua. Risultato un ricettario facile e genuino che a ottobre verrà pubblicato da Gammarò editore col titolo di "Due cuori e un fumetto

La sofficiosa al budino



in 60 ricette". Da questo numero del *Quindicinale*, Barbara Fausto inoltre sarà dei nostri. In ogni numero proporrà la ricetta di una merenda o di un dolce casalingo, pensati e realizzati con amore e tutti gli accorgimenti necessari.

Merende ricche di grassi?

Ho evitato - spiega Barbara - di farcire le mie ricette con creme pasticcere, panna e grassi in eccesso. Credo che la leggerezza sia un ingrediente importante e che il buon gusto si possa ottenere con ingegno e fantasia.

Le ricette che proponi sono difficoltose? No: sono pensate per la mamma imbranata in cucina, ma anche per la cuoca barava, che può personalizzare e arricchirle.

Di' la verità: non comperi mai merendine confezionate a tua figlia?

Una merendina kinder ogni tanto ci scappa. Non voglio proibire nulla. Piuttosto educare al sapore e a una alimentazione corretta. E nutrita di passione. Un segreto? Sono anni che non compero il pane. E a casa nessuno ha mai sentito la mancanza di una michetta-da-fornaio...

Come si fa

Procedimento per l'IMPASTO:

- Preparate lo stampo con il burro + la farina e tenetelo da parte.
- Separate i tuorli dagli albumi e conservate quest'ultimi in frigo.

- In una tazza capiente, mettete i tuorli + gli zuccheri + l'olio + il latte e lavorate con le fruste elettriche per 1'.

- Rversate in una terrina capiente e aggiungete, setacciandoli, l'amido + la farina + l'orzo + il lievito. Mescolate ora con una frusta a mano, sino ad avere un impasto omogeneo.

- Con le fruste elettriche (pulite!) montate a neve gli albumi + il sale poi amalgamateli delicatamente al resto dell'impasto.

- Versate nella tortiera e infornate a 170° per 25'-30' circa.

Procedimento per il BUDINO:

- Fate cadere a pioggia l'amido + il cacao in una tazza e mescolando con la frusta a mano, aggiungete metà dose di latte.

- Scaldate il latte rimanente + lo zucchero e quando comincia a essere caldo, toglietelo dal fuoco, uniteci il composto latte-amido-cacao e a fiamma bassa proseguite la cottura (mescolando continuamente con la frusta).

- Dopo breve, la crema comincia a rapprendersi, quindi spegnete il fuoco e lasciatela riposare sino al momento dell'utilizzo.

Procedimento per i DECORI e CONCLUSIONE:

- Una volta raffreddata, tagliate in due la torta e con il latte in cui avete fatto sciogliere il miele, spennellate i dischi insistendo sui bordi.

- Rimstate il budino e spalmatelo sulla base del dolce. Ricomponetelo e cospargetelo con lo zucchero a velo.

Buona merenda a tutti, anche a voi mamme e papà, perchè quando vedrete i vostri bambini godere della sofficità di questo dolce, non potrete fare a meno di assaggiarlo!

Cosa Serve

Ingredienti per 4-6 porzioni:

IMPASTO

- 2 cucchiaini di orzo solubile
- 30 gr. di amido di frumento
- 25 gr. di farina oo
- 45 gr. di zucchero semolato
- 40 gr. di zucchero di canna
- 2 uova
- 1 cucchiaino di olio di semi
- 4 cucchiaini di latte tiepido
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale

BUDINO

- 170 ml. di latte (tipo intero)
- 20 gr. di amido di frumento
- 10 gr. di zucchero semolato
- 30 gr. di cacao zuccherato

DECORI

- zucchero a velo vanigliato q. b.
- 30 ml. di latte caldo + 2 cucchiaini di miele per inumidire i dischi di pasta burro + farina oo utili per imbrattare e infarinare 1 stampo (diametro cm. 18)

Barbara Fausto

Barbara Fausto si è diplomata presso l'istituto d'arte di Vittorio Veneto. Ha espresso la propria manualità, unita alla passione per il colore e all'inventiva artigianale - artistica, svolgendo attività da orafa in parallelo a quella di creatrice e decoratrice di maschere in cartapesta.

È una mamma amante della casa e appassionata cuoca, sempre alla ricerca di personali "proposte culinarie" (anche estetiche) con il semplice utilizzo degli ingredienti tipici della tradizione. La cucina viene intesa come espressione d'amore verso chi ci vive accanto e come tale viene vissuta e considerata.

A ottobre verrà pubblicato il suo primo libro di cucina **DUE CUORI E UN FUMETTO IN 60 RICETTE** (Gammarò Editori). Ricette dolci e salate per tutti i giorni, proposte con semplicità ed un pizzico d'ironia.

Per contatti: mike-za@libero.it

Merendine: dannose?

“Non si può dire che facciano male, altrimenti l'ufficio d'igiene le avrebbe già ritirate dal commercio - afferma il dott. Silvio Gasponi, per anni in forze al reparto di Diabetologia dell'ospedale civile di Conegliano - certo bisogna assumerle con moderazione, ma come del resto dovrebbe essere per gli altri alimenti ipercalorici”.

Al di là della composizione più o meno sana delle merendine confezionate, è stato chiesto al dottor Gasponi un parere in riferimento al problema dell'obesità nei bambini. “Importante è anche l'associazione degli alimenti; una merendina accompagnata ad una spremuta d'arancia al naturale non comporta un'assunzione elevata di zuccheri - Consumata invece insieme alla cioccolata, ad esempio, può significare un'assunzione elevata di zuccheri”.

La regola è perciò sempre la stessa: la virtù sta nel mezzo. **Elisa Giraud**

Il Veneto che ingrassa

Ci si è allargata la bilancia! Secondo la Fadoi (Federazione dirigenti ospedalieri internisti) i Veneti negli ultimi anni tendono a consumare più farmaci (38,2% contro una media nazionale del 34,9%) e a ingrassare: il 33,2% della popolazione è in soprappeso, il 9% è obeso.

E tra le persone che tendono ad avere un giro-vita pesante ci sono bambini e adolescenti, che mangiano troppo, male e fanno poca attività fisica.

Tra le associazioni che, in Regione, danno dritte importanti contro obesità e disturbi alimentari c'è Alice (centro regionale per i disturbi del comportamento alimentare) che, attiva dal 1999, ha già vagliato 3000 casi e che, ogni anno, si “arricchisce” di 200 nuovi pazienti.

E.D.R.

Nove consigli utili e veloci

1 SETACCIATE la FARINA prima di utilizzarla, fatelo con uno scolapaste con la retina a trama fissa.

2 Se le UOVA adoperate non hanno dato la giusta umidità all'impasto preparato per biscotti e crostate, aggiungete del burro oppure, se previsto nella ricetta, dell'olio o del latte in piccole dosi.

3 Lavorate la PASTA per le CROSTATE e i BISCOTTI sempre con la spianatoia e il mattarello infarinati.

4 Per TRASBORDARE la PASTA della crostata nello STAMPO, infarinatene la superficie e mantenendola sempre tale, arrotolatela sul mattarello. Adagiate quest'ultimo sopra lo stampo e srotolate la pasta, fatela aderire al fondo e alle pareti, infine ripassate il mattarello sopra lo stampo per togliere quella in eccedenza.

5 Utilizzate gli AVANZI di PASTA per confezionare dei biscottini che

possono tornare utili anche come decori delle crostate.

6 Se lo STAMPO da CROSTATI è fondo e la quantità di farcia diventa esagerata rispetto allo spessore della crostata, farcirla solo fino a 3/4 della profondità. A 1 cm. dal ripieno, fate scorrere la lama di un coltello lungo la parete dello stampo e asportate la pasta eccedente. Ripiegate il bordo rimasto sulla farcia.

7 Per VERIFICARE la COTTURA di torte e crostate, infilate nell'impasto uno stuzzicadenti, se una volta estratto quest'ultimo rimane asciutto, il dolce è cotto.

8 Per FONDERE il CIOCCOLATO, utilizzate il microonde oppure il sistema a bagnomaria.

9 Quando GUARNITE con lo zucchero a velo o il cacao, setacciateli con un colino.

Buon lavoro!