

## cibo & gusto



### abitudini a tavola **merendine? Figlie del lavoro**

Secondo un recente rapporto del Censis, la merenda è oggi un fatto consolidato per oltre il 60% degli italiani, con punte, in base ai dati di una ricerca dell'ospedale San Paolo di Milano, del 90%, per la merenda della mattina e del 97% per quella del pomeriggio, per i più piccoli. Un'abitudine che ha iniziato a diffondersi, non a caso, negli Anni 70, quando le donne hanno fatto l'ingresso in massa nel mondo del lavoro, passando di conseguenza più tempo fuori casa e meno ai fornelli. Secondo un'analisi sociologica del sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it), la storia delle merendine s'intreccia indissolubilmente con la progressiva crescita del tasso di occupazione delle donne: oggi quasi il 60% delle mogli, infatti, lavora. Chi è madre, poi, ha anche il carico delle incombenze domestiche. È inevitabile quindi, che ci sia stata una richiesta sempre più ampia di merende pronte, ma che ricordano quelle fatte in casa, come le crostate alla marmellata e i pan di Spagna.

#### SAPER SCEGLIERE Il burro agli aromi

Il Piemonte è una delle regioni italiane tipiche per la produzione di burro. A volte viene impreziosito con l'aggiunta di prodotti locali aromatici, trasformandosi così in una delizia perfetta per alcuni abbinamenti. Ecco alcuni suggerimenti realizzati con il burro "Goloserie di campagna" dell'azienda piemontese In.Al.Pi.



#### ALLE FRAGOLE PER IL MATTINO

Il burro amalgamato alle fragole è delicatamente profumato, delizioso spalmato sul pane tostato, per la prima colazione.



#### ALL'ARANCIA PER LA CARNE

Un abbinamento che dà origine a un gusto agrodolce, perfetto con gli arrosti di maiale o di vitello.



#### ALL'ERBA CIPOLLINA PER LE TARTINE

Piccante e saporito, è ideale per preparare degli snack salati per una merenda golosa o per l'aperitivo.

#### PASTA Più golosa con il sugo di pesce

Findus ha pensato a chi ama mangiare il buon pesce e ha creato la nuova linea Misti di mare, ideale per primi piatti sfiziosi. Tre le proposte tra cui scegliere: il Misto di mare "bianco" con vongole, code di mazzancolle, totani e un delicato tocco di vino bianco; il Misto di mare "rosso" con cozze sgusciate, calamari, totani e sugo di pomodoro; il Misto di Mare "ragù" con orata, branzino, nasello e pomodoro.



#### ALESSANDRO BORGHESE Ci svela il trucco dello chef



Perché la stessa ricetta seguita da noi e preparata da un cuoco professionale ha un gusto diverso? Ci ha risposto Alessandro Borghese: «Il trucco sta in un'attenta scelta della materia prima, che dev'essere naturale, fresca, di stagione e possibilmente del territorio. La vicinanza del luogo d'origine, infatti, non solo è una maggiore garanzia di freschezza e genuinità, ma permette di evitare tutti quei trattamenti che rendono i prodotti resistenti al trasporto e agli sbalzi di temperatura».

#### TISANE Rinfrescanti come la menta

Moltissime sono le proprietà benefiche della Menta piperita, dall'aroma fresco e persistente; proprio per questo i laboratori di ricerca de l'Istituto Erboristico L'Angelica hanno creato la nuova Tisana alla Menta piperita (grande distribuzione) che, con le sue note decisamente balsamiche, svolge un'azione positiva sull'apparato respiratorio grazie a un olio essenziale, il mentolo. Inoltre, la menta ha un effetto positivo sui diversi organi del sistema digerente, favorendo la digestione se bevuta dopo i pasti. In estate, sorseggiata fredda, la Tisana alla Menta piperita è una perfetta bibita dissetante e rinfrescante.



#### LINEA Il diario alimentare gratuito online

I chili di troppo sono sempre fastidiosi, ma in estate sembrano diventare pesantissimi. Del resto, non è semplice dimagrire, anche perché spesso non ci si rende conto di quanto si mangi ogni giorno. Per aumentare la propria consapevolezza, dunque, molti specialisti suggeriscono di tenere un diario alimentare, che permetta di verificare il proprio stile di vita. Molto pratico è quello online, come il diario di Zuccari, facile e gratuito. Basta connettersi a [www.re-code.it](http://www.re-code.it), inserire i dati anagrafici e le proprie misure, scrivere ogni giorno che cosa si mangia, cosa si beve e quale attività fisica si pratica. In automatico, si ottiene il calcolo delle calorie assunte e di quelle consumate; un bollino indicherà se si sono fatti progressi.

A cura di Letizia Sofia Comola