

FamigliaCristiana.it home / chi siamo / contatti / abbonamenti / 

INIZIATIVE BLOG SERVIZI 29 agosto 2012

FAMIGLIA | CHIESA | ATTUALITÀ | VOLONTARIATO | **COSTUME E SOCIETÀ** |  RSS |  RICERCA

VIAGGI | CULTURA | MODE | GUSTI | STAR BENE | SCIENZA E TECH | DIRITTI E RISPARMIO | FAMIGLIA TV | FAMIGLIA CASA

FAMIGLIA | CHIESA | ATTUALITÀ | VOLONTARIATO | **COSTUME E SOCIETÀ** | RSS

VIAGGI | CULTURA | MODE | GUSTI | STAR BENE | SCIENZA E TECH | DIRITTI E RISPARMIO | FAMIGLIA TV | FAMIGLIA CASA

CON BUC - I NARRATORI VINCI TUTTO CHAPLIN
 Il grande premio **famigliacristiana.it**: mandaci il tuo racconto ogni settimana premieremo il migliore con i film di Charlie Chaplin. **SCOPRI COME** >>>

Costume e società | Mode | Style

Merenda, e adesso si torna all'antico

Non manca mai nella giornata degli italiani, soprattutto i più piccoli. Ma nel tempo è cambiata: dai frullati alle "merendine" industriali. E oggi ritornano pane, burro e marmellata.



09/08/2012
 Merenda viene dal latino "merere" che significa "meritare". Una volta, a differenza del pranzo e della cena, non rientrava nel piano dei pasti giornalieri e bisognava quindi meritarsela. Per gran parte della popolazione, inoltre, che era impegnata nel duro lavoro nei campi o comunque in attività fisicamente pesanti, la merenda a metà giornata era un vero e proprio pasto estremamente sostanzioso perché doveva sopprimere al grande dispendio energetico e a pasti serali molto frugali.

Oggi la situazione è cambiata e si tende, secondo un modello più salutare, a suddividere l'alimentazione giornaliera in 5 pasti nell'arco della giornata. Il Censis parla della merenda come un'abitudine consolidata per oltre il 60% degli italiani, con punte (ricerca Ospedale San Paolo di Milano, in collaborazione con Spes) del 90%, per la merenda della mattina, e del 97%, per quella del pomeriggio, per i più piccoli.



Per molti bambini merenda è sinonimo di "merendina", un'invenzione degli anni Settanta che è coincisa con la progressiva uscita delle donne dai confini esclusivi della cura della casa e della preparazione dei pasti e delle merende. Non a caso molte merendine sono la versione "confezionata" di quelli che erano i dolci (crostate, pan di spagna, ciambelle, torte margherita e lievitati ripieni di marmellate etc) preparati dalle mamme per la merenda dei figli.



Ultimamente si assiste alla riscoperta di una merenda casalinga che non richiede lunghi tempi di preparazione (pane, burro e marmellata, per capirci), oppure latte e frutta. Ancor più che nelle altre stagioni, infatti, in estate gelati, frullati, smoothies e milk shake non dovrebbero mai mancare nell'alimentazione di ogni giorno, come suggerisce anche il ministero della Salute nel



decalogo sull'alimentazione estiva 2012. Con la frutta e il latte ci si può sbizzarrire nel creare declini di bevande diverse. Ad esempio, dopo una partita di beach volley o un trekking in montagna ci si può riprendere dalla stanchezza con un milk shake "rinforzato" con frutti rossi e tuorlo d'uovo, un vero concentrato di carboidrati, vitamine, proteine e fibre.



Chi passa l'estate al lavoro, per combattere il calo di forze che lo assale nel caldo di metà pomeriggio, può pensare a un frullato di latte, cioccolato e mandorle, che apportano diverse sostanze che danno sprint, come potassio, magnesio e vitamine del gruppo B. Infine, per vincere la difficoltà a prendere sonno si può ricorrere a un frullato di latte e cocco, che aiuta a diminuire i fastidi provocati dall'acidità

Università Telematica UNICUSANO
 L'UNIVERSITA' AL PASSO CON TE
2 SESSIONI D'ESAME AL MESE
 Clicca e Richiedi Informazioni

arte bambini cinema famiglia
 festival film Italia lavoro
 Milano mostra musica rai 1 rai
 3 rai 5 recensione ricette Roma
 salute Sudafrica teatro

NOVITA'

- MODA**
Le tendenze, lo stile, gli accessori e tutte le novità
- FONDATORI**
Le grandi personalità della Chiesa e le loro opere
- CARA FAMIGLIA**
Le vostre testimonianze pubblicate in diretta
- I NOSTRI SOLDI**
I risparmi, gli investimenti e le notizie per l'economia familiare

ULTIME NOTIZIE

Una sentenza contro l'embrione
 La Corte di Strasburgo dà ragione a una coppia italiana: è incoerente la parte della nostra legge che vieta la diagnosi preimpianto. L'opzione contraria del Movimento per la vita.

Tribunali chiusi, riforma coraggiosa
 La riduzione degli uffici di giustizia farà risparmiare all'Italia 80 milioni di euro in tre anni per rendere la giustizia più efficiente, più specializzata e con meno sprechi.

Brasile 2016, non solo Olimpiadi
 Il Paese carismatico al centro del mondo: dalle contraddizioni al miracolo economico e sociale, verso Rio 2016.

Made in Bangladesh, stipendi da fame
 I lavoratori, soprattutto donne, addetti al settore tessile del Bangladesh guadagnano meno di 37 dollari al mese. Aumentano le tensioni. Ma il Governo rifiuta di aumentare i salari.

Scuola: concorso sì, ma per i giovani
 Concorso a cattedre, il bando esce a settembre. Una buona notizia, ma c'è delusione: la scuola italiana ha disperatamente bisogno dell'entusiasmo dei giovani.



gastrica e favorisce il rilascio della serotonina, l'ormone del benessere, che predispone a fare sogni d'oro.

RSBox power

Se la nostra merenda diventa una sorta di pasto rapido allora si può abbinare la frutta al formaggio, magari con degli originali spiedini. Mozzarella certo, ma anche formaggi stagionati come Parmigiano Reggiano e Grana Padano, che garantiscono una buona dose di energia. D'estate i formaggi freschi si deperiscono più rapidamente con possibili rischi per la salute, mentre basta una maturazione di almeno 60 giorni per non trovare più alcun traccia di batteri patogeni. Del resto è stata proprio quest'evidenza ad aprire ai nostri formaggi tipici le frontiere di Paesi, come gli Stati Uniti e l'Australia, che sono particolarmente severi in materia di sicurezza sanitaria.



Le merendine, che storia!

Quando nel 1951 venne messo in commercio il "Mottino", probabilmente nessuno avrebbe pensato all'incredibile successo che le merendine avrebbero avuto negli anni. Il Mottino, un panettone mignon, intuizione di uno dei padri dell'industria alimentare italiana, Angelo Motta, è il capostipite di tutte le merendine. Nelle confezioni veniva inserita la carta d'identità del prodotto, con tanto di foto, dati anagrafici e analisi chimico/fisica. Nel 1953 il Mottino si trasformò nel Buondi.



Il successo di questo prodotto sta nell'impasto a lievitazione naturale e nel processo produttivo originale, con bassa aggiunta di grassi, che richiama uno dei dolci più tipici della tradizione italiana: la colomba pasquale, della quale il Buondi conserva la glassatura superficiale all'amaretto e la granella di zucchero.

Negli anni '60, inizia anche la produzione del Pandorino, formato mignon del tipico dolce natalizio veronese, e arriva sul mercato nel 1961 la Brioss, uno dei primi prodotti di successo della Ferrero (l'azienda era nata appena 15 anni prima): soffice trancino di pandispagna, semplice negli ingredienti e nella lavorazione proprio come un dolce casalingo. Farcito con marmellata di albicocche o di ciliegie, legò il suo successo anche alle prime raccolte punti, tra le quali il famoso concorso "una giornata con il tuo calciatore preferito". Debutta anche la Fiesta, morbido pandispagna con una bagna al profumo di arancia e curacao ricoperto di cioccolato. Questa merendina giocherà un ruolo da protagonista nell'era di Carosello con i jingle dei "Ricchi e poveri" e il tormentone "Fiesta ti tenta tre volte tanto".



Negli anni '70, sulla scia del successo della Fiesta, arrivano altre merendine a base di pandispagna farcite, o ricoperte con il cioccolato, come la "mitica" Girella (1973): "La morale è sempre quella, fai merenda con Girella!". Questo è il primo prodotto a inserire una sorpresa all'interno delle confezioni. Kinder Brioss e la "Linea merende" della Barilla (chi non ricorda il Saccottino e la Crostatina?) sono sempre degli anni '70, quando nasce la campagna pubblicitaria TV del Mulino Bianco, con un claim che diventerà famoso: "Mangia sano, torna alla natura"...

Poi sarà la volta, sul finire degli anni Ottanta, delle merendine di "seconda generazione", che vedono tra gli ingredienti anche le fibre e lo yogurt. Le Camille, soffici tortini alle carote e mandorle e i Plum cake, ammorbiditi dall'aggiunta di yogurt, entrambi del 1989, ne sono i capofila. Gli anni '80 sono stati, per eccellenza, il periodo del boom delle merendine confezionate. Tuttora, nei supermercati, larga parte delle merendine-icona degli anni '80 continua a essere protagonista sui ripiani degli scaffali: Girella, Crostatina, Brioss, Tegolino, Buondi, Fiesta.

Le "sorpresine" ancora oggi sono scambiate dai collezionisti su siti dedicati o su ebay e si sono evolute, sbarcando sugli iPhone. È stata da poco lanciata un'applicazione che, attraverso una scatola digitale, identica alle confezioni degli anni '80 - '90, permette di ritornare per un attimo bambini giocando alle "Biglie Incappucciate", gioco dal sapore vintage... Per sapere di più sulle merendine e sulla loro storia si può consultare il sito www.merendineitaliane.it.