

# VareseNews

## Ecco come si prepara una merenda di zucca e patate

Pubblicato: Mercoledì 17 Ottobre 2007

**Una merenda sana e gustosa fatta di verdure?** Non si tratta di un'utopia ma di una realtà che gli alunni **dell'Istituto De Filippi vogliono dimostrare**, cucinando i loro piatti presso il Salone Estense in comune **venerdì 19 ottobre dalle 15 alle 17.30** per far assaggiare alle famiglie le loro proposte in cui sono proprio carote e zucchine a far da padroni. La giornata è un'iniziativa promossa in occasione **dell'Obesity Day**, in programma proprio il 19 ottobre, dalla scuola alberghiera in collaborazione con **l'Asl Varese, Coldiretti e col patrocinio del comune di Varese**. Per combattere l'obesità infantile si vuole quindi partire da una corretta alimentazione, con cibi sani e saporiti e con un maggior consumo di verdura e frutta, alimenti spesso non molto amati dai bambini. «Il problema dell'obesità coinvolge troppi bambini – commenta l'assessore alle politiche della famiglia **Gregorio Navarro** -; siamo passati da una civiltà agricola ad una società in cui regna l'opulenza, e l'obesità di tanti bambini ne è un esempio».

Una merenda, quella preparata dai giovani cuochi del terzo anno del De Filippi, che vedrà in tavola **crostoni di pane con crema di carote e zucchine, involtini alle verdure, tortino di patate e torta di zucca**, le cui ricette i ragazzi saranno lieti di illustrare. Un menù interamente creato dal chefTiziano Bertoni e con le verdure fornite da Coldiretti, partner dell'iniziativa. Per il preside **Giovanni Baggio** si tratta di un tentativo di sensibilizzazione nei confronti dei genitori su come si alimentano i loro figli: «Dobbiamo **alzare la loro soglia di attenzione** su cosa mangiano i bambini, che non si deve fermare solo ai loro primi anni di vita ma deve andare avanti». «Un progetto di sensibilizzazione che non si deve fermare ai genitori – continua Baggio -; ma deve coinvolgere anche gli stessi ragazzini: come gli studenti del De Filippi, i futuri cuochi del domani che **devono imparare fin da ora a cucinare dei cibi correttamente calibrati**».

Un impegno quello dell'istituto alberghiero giunto al secondo anno, visto anche gli ottimi risultati ottenuti: una collaborazione importante anche per la Asl di Varese. «Bisogna prevenire l'obesità infantile – dichiara la dottoressa **Mariantonietta Bianchi** della Asl -; dobbiamo **proporre una corretta alimentazione** che si basa su prodotti naturali e locali, la riscoperta di alimenti che, elaborati diversamente, possono piacere ai bambini senza minacciare il loro peso».

«È un segnale che vogliamo lanciare alla città, dobbiamo **aprire gli occhi** per aiutare i nostri bambini sul tema dell'alimentazione, per evitare tutti gli eccessi, dall'obesità all'anoressia» conclude l'assessore Navarro.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it

