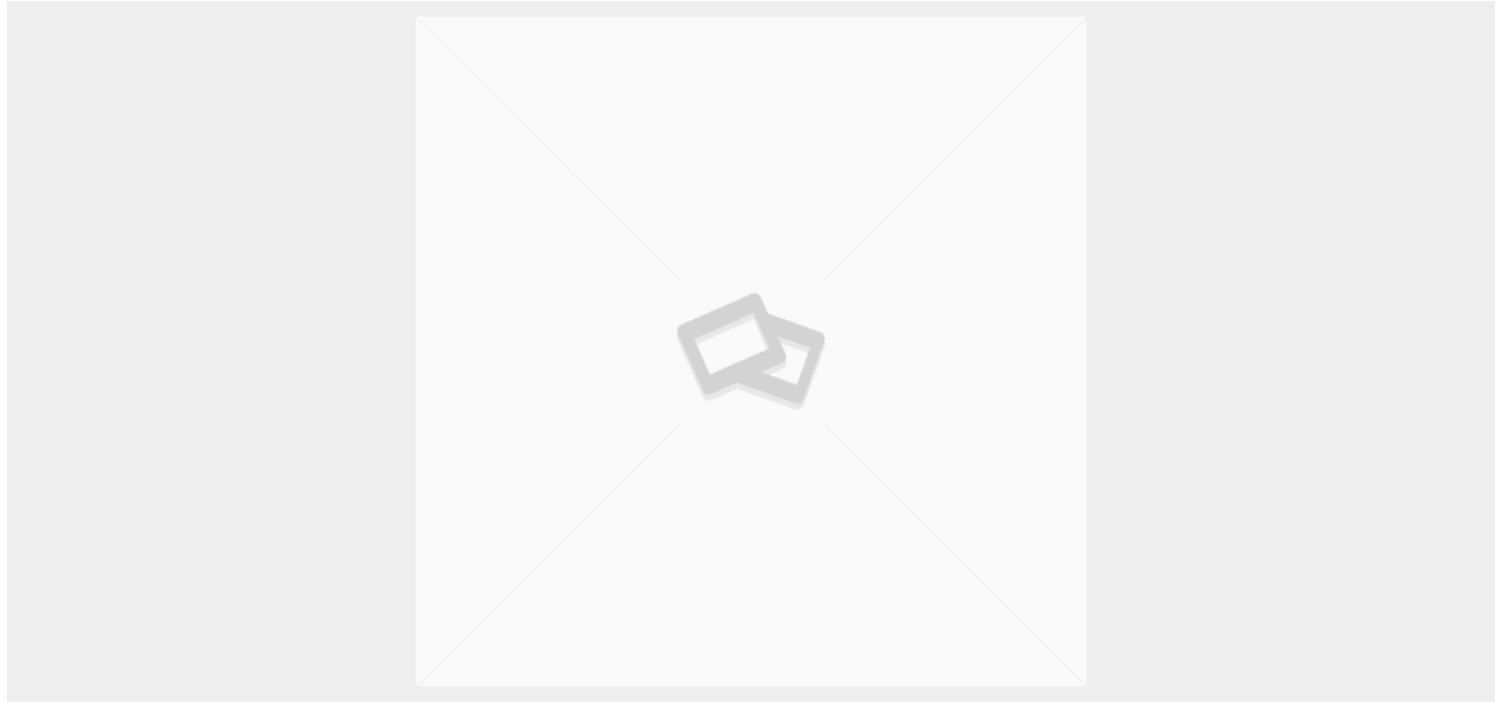


GIORNATA MONDIALE DEI VEGETARIANI, SEMPRE PIÙ IN CRESCITA LE DIETE CON PROTEINE ALTERNATIVE: DA NUTRIPIATTO CINQUE RICETTE VARIE E BILANCIATE

Publicato il 1 Ottobre 2024 di Rossella Digiacomò



Categoria: [POLITICA](#), [SCUOLA](#), [SINDACATO](#), [ECONOMIA](#)



Dal Risotto integrale alle zucchine e le Polpette di lenticchie verdi fino al Crostone di ricotta e verdure e lo Sformatino di carciofi e patate – senza dimenticare la Piadina di zucca con humus di cannellini – sono cinque le ricette pensate da Nutripiatto per promuovere una dieta varia ed equilibrata anche tra i più piccoli

In Italia, il numero di persone che scelgono una dieta a base di fonti proteiche vegetali è in costante aumento, anche in età pediatrica. Secondo il rapporto Eurispes del 2024, circa il 9,5% della popolazione italiana segue infatti un'alimentazione vegetariana o vegana, con un incremento significativo rispetto agli anni precedenti. Inoltre, come evidenzia l'ultimo rapporto Coop2 negli ultimi 12 mesi il 29% degli italiani ha acquistato prodotti vegetali o vegani per una dieta sempre più varia.

Ecco perché Nutripiatto insieme all'Università Campus Bio-Medico di Roma, in occasione del World Vegetarian Day ha dato vita a cinque nuove ricette bilanciate e con proteine vegetali, pensate sia per i bambini che seguono uno stile alimentare vegetariano ma anche come piatti da inserire all'interno di una dieta sempre più varia e bilanciata. L'approccio Nutripiatto rende ogni pasto non solo equilibrato, ma anche facile e divertente da preparare con i genitori, senza compromettere il gusto. Anche per i più piccoli è fondamentale variare la propria dieta incentivando il consumo di fonti proteiche vegetali al fine di comporre pasti bilanciati che contengono tutti i nutrienti essenziali e cioè le proteine, i carboidrati, le fibre e lipidi.

La protagonista della prima ricetta proposta da Nutripiatto è l'ortaggio d'eccellenza dell'autunno: la zucca. Anziché utilizzarla per il tradizionale risotto o una semplice passata, qui diventa l'ingrediente principale per realizzare le Piadine o tortillas. Basterà unire la polpa di zucca all'impasto composto da fiocchi d'avena, acqua, olio e sale, cuocerle in padella e farcirle con un gustosissimo hummus preparato con fagiolini cannellini e la ricotta.

Ma ad arricchire la tavola di verdure è anche il Crostone con ricotta e verdure al forno, realizzato spalmando la ricotta sul pane tostato e aggiungendo poi carote, pomodorini datterini e zucchine –precedentemente gratinati al forno con olio e pangrattato.

La terza ricetta, invece, mixa carciofi e patate in uno sformatino che unisce il gusto della patata e del carciofo – legati insieme da uova e olio e arricchiti dal pangrattato.

Adatte sia a pranzo che a cena sono le Polpette di lenticchie verdi, preparate aggiungendo alle lenticchie frullate le zucchine e le cipolline, il mix di semi (lino, girasole e zucca), basilico ed origano e infine il pangrattato – insieme a olio, sale e pepe.

Infine, un classico della cucina italiana: il Risotto integrale con zucchine e parmigiano, dove il gusto delicato delle zucchine si sposa alla cremosità del parmigiano grattugiato.

Nutripiatto – da sempre un punto di riferimento per i più piccoli e per la corretta nutrizione - dà quindi vita a cinque ricette vegetariane e bilanciate, pensate come piatto unico per pranzo o cena,

che aiutano i più piccoli a seguire una dieta varia ed equilibrata con tutto il gusto delle proteine vegetali.

Nutripiatto è il kit realizzato da Nestlé con il contributo scientifico dell'Università Campus Bio-Medico di Roma per aiutare i più piccoli e le famiglie a compiere scelte alimentari più sane ed equilibrate. Nutripiatto, pensato per i bambini tra i 4 e i 12 anni e per gli educatori (famiglia e scuola), è un progetto che dà il nome a una serie di Guide con ricette bilanciate suddivise per fasce di età e ad un "piatto intelligente" studiato per mostrare e favorire una combinazione corretta tra i vari gruppi alimentari che compongono un pasto equilibrato.







