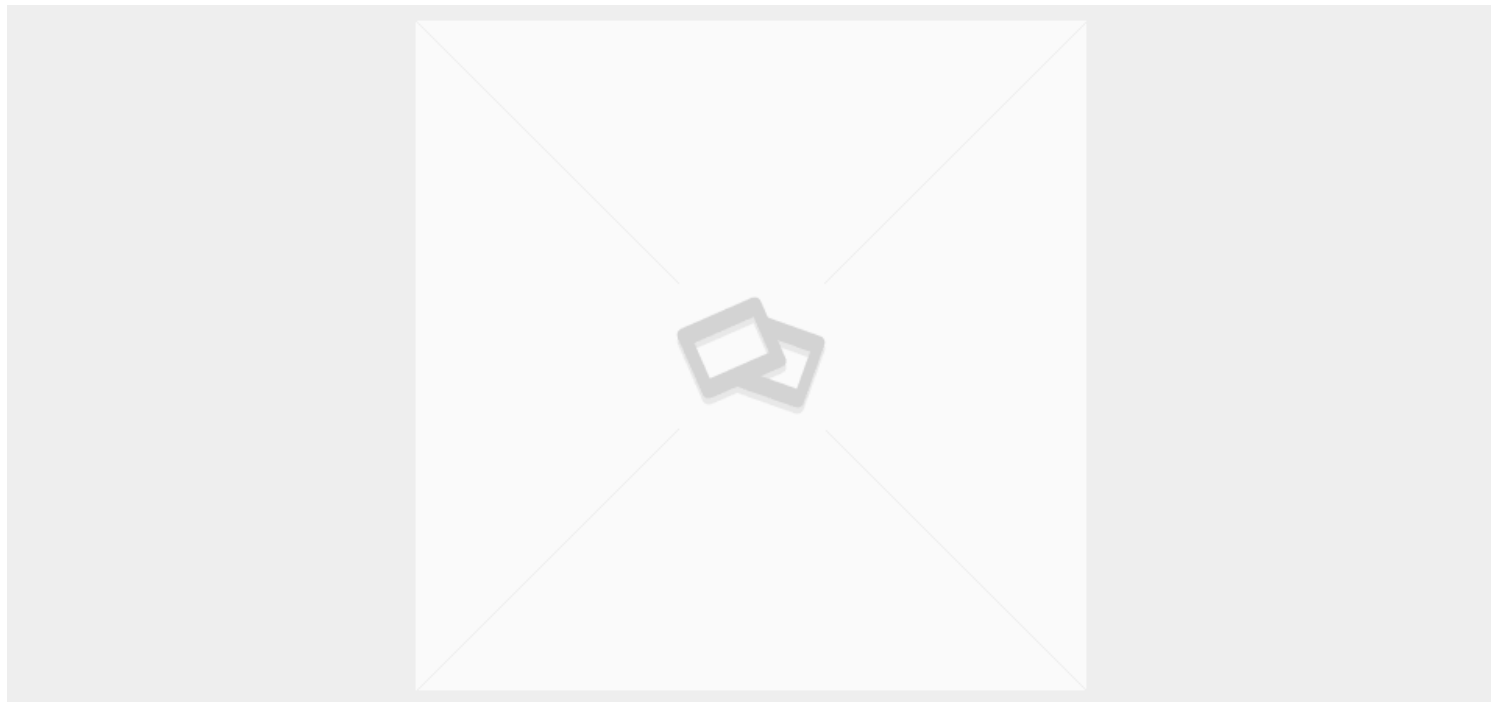


"TEAM SALATO O TEAM DOLCE?" IN OCCASIONE DELLA GIORNATA MONDIALE DELLA MERENDA CONSIGLI E RICETTE DELL'ESPERTA

Publicato il 13 Settembre 2024 di Rossella Digiacomo



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



Morato, con il supporto della dott.ssa Manuela Mapelli, celebra l'importanza di concedersi questo prezioso momento, utile per il benessere sia fisico che mentale

Settembre è il mese dei nuovi inizi, il momento in cui le città si risvegliano dopo la quiete estiva e si ritorna alle abitudini quotidiane. Gli uffici si rianimano, i bambini tornano a scuola, e le giornate si riempiono di impegni. In mezzo a questa frenesia ritrovata, gli italiani non dimenticano di concedersi un attimo di pausa. Tra le tradizioni più radicate, la merenda emerge come un momento di ristoro indispensabile: un piccolo lusso quotidiano per ricaricare le energie. È proprio per celebrare questo rito che il 17 settembre si festeggia la Giornata Mondiale della Merenda, ricordando l'importanza di prendersi una pausa, dolce o salata, per affrontare con slancio il resto della giornata.

Ecco che Morato, ambasciatore di tutti i "bread explorer", riparte dalla merenda per ispirare le pause di tutta la famiglia. Tra chi non sa rinunciare al salato anche a merenda e chi ha bisogno di dolcezza, "Team dolce o team salato?" è una delle eterne diatribe che accompagnano il momento della merenda. Che sia per gola o per scelta salutare, chi opta per la merenda dolce avrà una carica rapida di energia, ideale per riprendere con slancio le attività quotidiane grazie al contributo di zuccheri che ristorano in fretta la mente e il corpo. Dall'altra, i sostenitori della merenda salata godranno di alimenti più ricchi di proteine e grassi, che offrono generalmente un'energia più duratura e una sensazione di sazietà prolungata. Secondo le più recenti indagini (Doxa - Unione Italiana Food), il 47% degli italiani alterna merende dolci e salate, seguendo il consiglio dei nutrizionisti di puntare sulla varietà. Tra chi prende posizione, il 40% predilige merende dolci mentre, il 13% degli italiani, opta esclusivamente per merende salate. Entrambe le opzioni, se bilanciate correttamente, contribuiscono a mantenere un equilibrio nutrizionale ideale, sottolineando come la merenda non sia solo un semplice spuntino, ma un vero e proprio momento di benessere.

"Che sia dolce o salata, alla merenda va data la sua giusta importanza. – afferma la Dott.ssa Manuela Mapelli, Biologa Nutrizionista – Non una "cosa al volo", bensì è lo spuntino, quel micro pasto di grande supporto alla dieta che accompagna uno stile di vita sano ed equilibrato. Fare merenda aiuta grandi e piccini ad evitare cali di attenzione, impedisce gli attacchi di fame nervosa e favorisce un break dalle varie attività. Quindi rappresenta un vero e proprio momento per ricaricare le batterie sia fisiche che mentali".

Ma quali sono le ricette salate o dolci che contribuiscono ad un apporto sano ed equilibrato alla dieta? L'esperta raccomanda per una merenda dolce ingredienti semplici e naturali come frutta fresca ricca di vitamine, minerali e fibre o frutta secca e semi che offrono grassi buoni e proteine, oltre a essere una fonte di energia a lungo termine. Un'idea semplice per una ricetta gustosa ed equilibrata è un Rotolo dolce preparato con le Spuntinelle Classiche. Basterà stendere sulla fetta di pane un velo di miele, ricotta e una noce sbriciolata e arrotolarla. Ideale anche da preparare al mattino e conservarlo per essere mangiato nel momento di break. Se si è a casa e si vuole rendere lo spuntino ancora più invitante si potrà aggiungere al rotolo anche una composta di mele e cannella.

Per la merenda salata invece, l'attenzione si concentra sull'equilibrio tra carboidrati complessi e proteine. L'idea per una ricetta salata, ideale per la merenda del pomeriggio anche per chi pratica attività sportiva, è un godurioso panino preparato con Nuvolatte Classico. La farcitura comprende circa 30 gr di prosciutto crudo o bresaola, zucchine grigliate e pomodorini. Per una versione vegetariana l'apporto proteico può essere sostituito con 2 cucchiaini di hummus di ceci. Questo tipo di ricetta aiuterà anche a mantenere bassa la curva glicemica e a supportare lo sforzo muscolare. In occasione della Giornata Mondiale della Merenda, Morato ribadisce l'importanza di questo pasto e ispira tutti gli esploratori del gusto a divertirsi con le preparazioni delle merende più fantasiose, gustose ed equilibrate.

