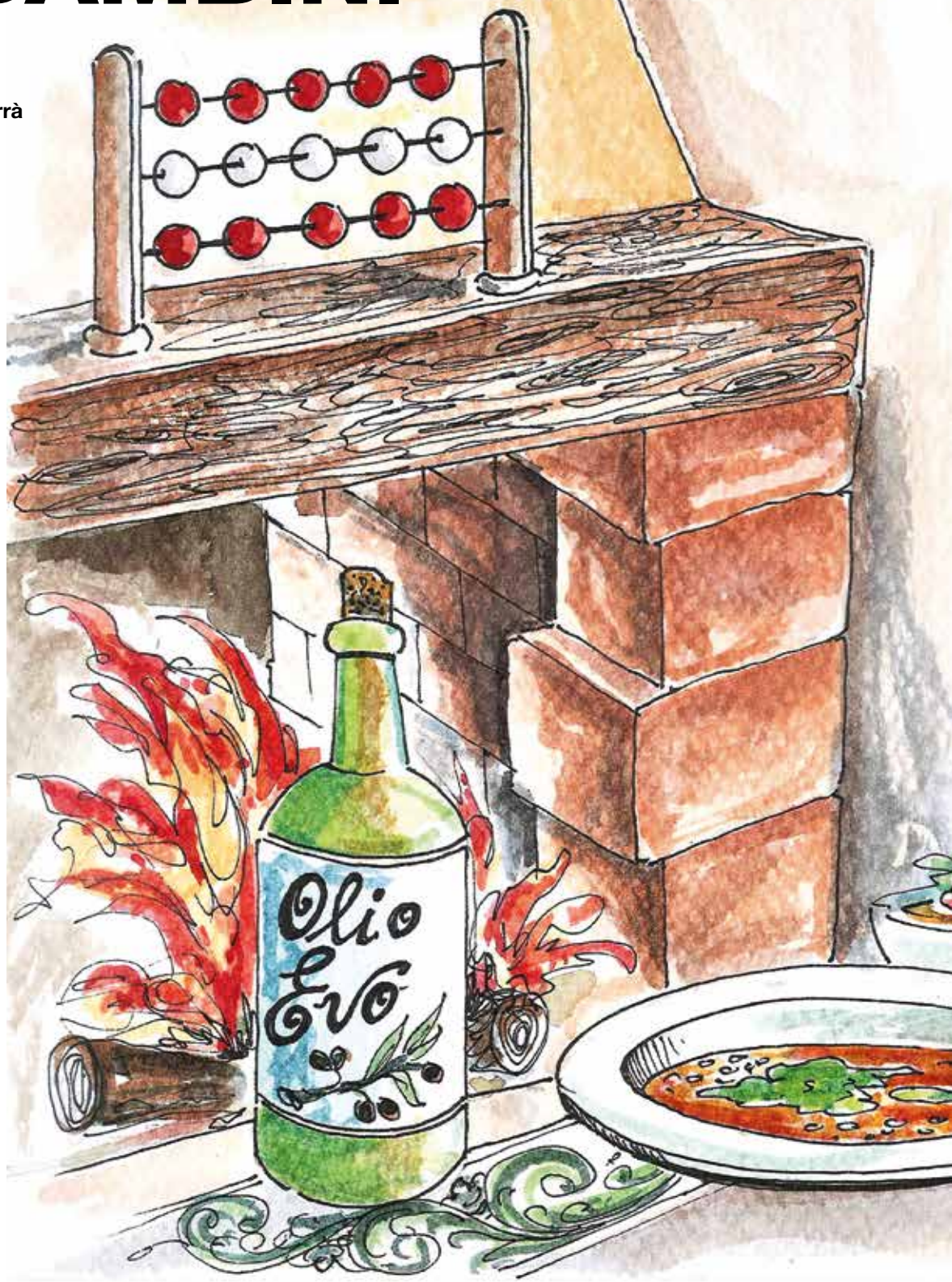


BUONO, GUSTOSO, SANO E SALUTARE

L'OLIO PER LE PAPPE DEI BAMBINI

di **Mario Portera**
e **Maria Gabriella Dongarrà**





Per avere un adulto sano, si parte sin dalla più tenera età. Si inizia dallo svezzamento, dove l'olio extra vergine di oliva fa sempre la differenza rispetto ad altri grassi. Si scopre così che tutto è merito delle incredibili proprietà presenti nel succo di olive, fondamentali nell'aiutare il bimbo nella crescita, come pure nel garantire salute e benessere



Mario Portera, Freelancer of Public Health, esperto di sanità pubblica, epidemiologia, promozione della salute, laboratorio analisi. Titolare di azienda agricola specializzata nella produzione di olio Evo di qualità certificata a marchio Dop Valdemone, Igp Sicilia e Biologico.

Quale olio per i bambini?

È una domanda frequente a cui si può e si deve rispondere, senza esitazione: l'olio extra vergine di oliva, uno degli ingredienti più utilizzato nella dieta mediterranea e anche in quella dei bambini, ideale da aggiungere a pappe e preparazioni sin dall'inizio dello svezzamento, merito delle incredibili proprietà che sin dalla tenera età aiutano il corpo dei bambini a crescere e a mantenersi in salute.

Perché preferire l'olio extravergine d'oliva?

Perché è il grasso meglio tollerato dall'apparato digerente e per tale motivo particolarmente adatto per i bambini: protegge le mucose dell'intestino, riduce l'acidità gastrica, regola lo svuotamento della colecisti, favorendo la digestione degli altri grassi. Nel complesso, regola tutte le funzioni intestinali ed è particolarmente efficace contro la stipsi del bambino. Inoltre, durante l'infanzia, è un ottimo alleato per la formazione delle ossa e per lo sviluppo del sistema nervoso. Veicola e facilita l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E e K.

Che dire, poi, degli effetti anti-invecchiamento? L'extra vergine è una miniera di antiossidanti, tra cui la vitamina E, il tocoferolo, e diversi composti fenolici. Molecole, tutte, in grado di difendere il corpo dall'invecchiamento precoce attraverso la lotta ai radicali liberi. Tra le molte proprietà degli oli extra vergini di oliva vi è anche, sicuramente, quella di proteggere le arterie. Ciò avviene attraverso la regolazione dei livelli di colesterolo circolanti nel sangue.

Cosa ha di diverso l'olio extravergine d'oliva rispetto ad altri oli vegetali?



Maria Gabriella Dongarrà, Dirigente medico pediatra presso il P.O. di Sant'Agata di Militello. Esperta di pediatria, scienze dell'alimentazione, promozione della salute, svezzamento dei bambini. Co-founder del sito pappablog.it

C'è da osservare che essendo ottenuto attraverso la spremitura a freddo delle olive, senza ricorso ad alcun trattamento termico o chimico, questa particolarità consente di preservare intatte tutte le sostanze antiossidanti presenti nel frutto. Mentre per l'estrazione di altri oli vegetali si ricorre a temperature elevate e a trattamenti chimici che distruggono o riducono sensibilmente gli antiossidanti, non giovando certamente sul piano della salute nella stessa misura degli extra vergini.

Tutto ciò ci spinge a ritenere che sia alquanto saggio portare a tavola in via esclusiva un olio extra vergine, tanto più se di qualità certificata, da agricoltura biologica, e magari anche con attestazione di origine territoriale Dop o Igp, in modo da poter condire le prime pappe del bambino già a partire dall'inizio dello svezzamento.

Occorre considerare che l'extra vergine è un alimento che possiede proprietà nutraceutiche che recano numerosi effetti benefici sull'organismo, tanto più interessante per il fatto che ogni extra vergine ha un proprio profumo, un proprio sapore e una particolare intensità di gusto. Fruttato, amaro e piccante sono attributi

peculiari molto importanti, indicatori di qualità e salubrità dovuti soprattutto alla presenza di polifenoli, preziose sostanze antiossidanti alla base di molte delle proprietà salutistiche dell'olio, derivanti da una raccolta delle olive ancora verdi o che hanno appena cominciato a virare dal verde al nero-violaceo, secondo il naturale processo di maturazione. In un olio di qualità, a tutto ciò si aggiungono anche le note olfattive e i sentori gustativi che ricordano le olive verdi e altre fragranze: erba appena tagliata, erbe di campo, cicoria, mela, banana, mandorla fresca, carciofi o anche gambi di pomodoro e legno.

Il lattante può apprezzare i sapori dell'olio extra vergine di oliva?

Sì, è in grado di percepire tutti i sapori degli alimenti, e dell'olio Evo in particolare. Con lo svezzamento il bimbo inizia a conoscere nuovi sapori. L'incontro con questi inizia già prima della nascita. Alla trentesima settimana di gestazione le papille gustative sono formate e percepiscono le variazioni di sapore che il liquido amniotico presenta in relazione a ciò di cui si nutre la propria madre. Nasce così, già nel feto, una prima "memoria del gusto", e questa si rafforzerà sempre più durante l'allattamento materno. Il latte è veicolo di nuovi sapori in base all'alimentazione della madre. Tanto più è varia l'alimentazione della mamma, tanto più vario sarà il sapore del latte, aprendo così il lattante a gusti nuovi. Occorre tuttavia chiarire che i neonati hanno una preferenza innata verso il gusto dolce. Tutto ciò ha un significato evolutivo. Quando il cibo scarseggiava, era necessario, per sopravvivere, essere attratti da cibi ricchi di energia, come lo sono appunto i cibi dolci.

Nelle preferenze alimentari entra-

no però in gioco altri fattori importanti, di natura genetica e ambientale. La preferenza individuale verso determinati cibi è geneticamente determinata, ma è ormai dimostrato come sia comunque possibile apprendere nuovi gusti attraverso un'offerta ripetuta; e sono proprio le esperienze gustative delle prime fasi della vita a risultare determinanti nella definizione del gusto e delle preferenze alimentari. Di conseguenza, tanto più un cibo è familiare tanto più finisce con l'essere preferito. I bambini amano ciò che conoscono e mangiano ciò che amano. Da tutto ciò nasce l'invito, rivolto ai genitori, ad abituare i bimbi a gustare, apprezzare e amare l'olio Evo, tanto più se di qualità certificata, sin dallo svezzamento. È sufficiente far provare i differenti oli nelle diverse intensità di gusto. Ciò serve ad aiutare i bambini a scoprire qualcosa di nuovo, di buono e di salutare. Questa esperienza sensoriale, sperimentata sin da piccoli, resterà impressa in ciascuno di loro e contribuirà a costruire la "memoria del gusto" attraverso la quale sarà possibile educare e formare i consumatori e gli assaggiatori di domani.



CONSIGLI PER LE MAMME

La quantità ideale di olio Evo per i bambini è un cucchiaino da tè, pari a 10 grammi, come condimento di brodi, pappa e minestrine.

Aggiungere l'olio Evo a crudo, dopo che la pappa è stata versata nel piatto, così che l'olio risulti più digeribile e le sue caratteristiche sensoriali rimangano inalterate.

L'olio Evo è il miglior olio da usare per le frittore grazie al punto di fumo più alto. Il punto di fumo indica i gradi ai quali i grassi dell'olio si bruciano, dando vita a sostanze tossiche. L'olio extra vergine di oliva, da questo punto di vista, ha una tolleranza al calore piuttosto alta: 210°C contro i 130 dell'olio di girasole e i 160 dell'olio di mais.

USING EVO IN A CHILD-FRIENDLY MENU

To make a healthy adult, we start at an early age: from weaning, a time when EVO always makes a positive difference compared to other fats. The reason being that “olive juice” is packed with incredible properties, crucial to supporting child growth and guaranteeing health and wellness



by **Mario Portera** and **Maria Gabriella Dongarrà**

Which oil is best for children?

We get asked this frequently, so it's a question that can and must be answered with confidence: EVO. It's one of the most widely used ingredients in the Mediterranean diet, as well as in children's, ideal for adding to infant foods and recipes right from the start of weaning, thanks to the incredible properties that help children grow and stay healthy from an early age.

Why is EVO best?

Because it's the fat best tolerated by the digestive system, so it's particularly suitable for children: it protects gut mucous membrane, reduces stomach acidity, regulates gallbladder emptying, thus encouraging digestion of other fats.

Overall, it regulates all intestinal functions and is particularly effective against constipation in children. Moreover, in childhood it is an excellent ally for bone and nervous system development. It carries fat-soluble vitamins A, D, E and K and facilitates their absorption.

What about anti-ageing effects?

EVO is a mine of antioxidants, including vitamin E, tocopherol, and various phenolic compounds. All molecules that will protect the body against premature ageing by fighting free radicals. The many properties of EVO include protecting arteries by regulating cholesterol levels circulating in the bloodstream.

Why is EVO different to other vegetable oils?

First of all, bear in mind that it is made by cold pressing olives, without using heat or chemicals, thus preserving intact all the antioxidant substances they contain. Conversely, other vegetable oils are extracted at high temperatures and using chemical treatments that destroy or significantly reduce antioxidants, which certainly does not provide the same sort of health benefits as EVOs.

All this leads us to believe that the only condiment that should be on the table during a child's first meals, as soon as they start weaning onto solid foods, is EVO, especially if it is of certified quality, from organic groves, and perhaps even has a PDO or IGP certificate of territorial origin.

We should consider that EVO is a food with nutraceutical properties that provide the



Mario Portera, Public health freelancer and expert in public health, epidemiology, health promotion, laboratory analysis. Owner of a farm specializing in production of certified quality EVO under the PDO Valdemone, Sicilia IGP and Biologico brands.

body with numerous beneficial effects, all the more interesting given that each EVO has its own fragrance, flavour, and a particular intensity of taste. Fruitiness, bitterness, and spiciness are very important specific attributes, indicators of quality and wholesomeness, due above all to the presence of polyphenols. These precious antioxidants are the reason for many of EVO's healthy properties, deriving from olives harvested while still green or when they have just begun to turn purplish-black, in the natural maturation process. In a quality oil, there are also nose and palate notes to consider, with hints of green olives and other fragrances: freshly-cut grass, wild herbs, chicory, apple, banana, fresh almond, artichokes, and even tomato stalks and wood.

Can an unweaned child appreciate the flavour of EVO?

Yes, they perceive all food flavours, and EVO in particular. Weaning is when a baby first gets to experience new flavours. Their first encounter actually takes place before birth. By the thirtieth week of gestation, taste buds have formed and pick up the variations in flavour that amniotic fluid contains from what the mother eats. This is how the foetus acquires its first "memory of taste", which is further strengthened during breastfeeding. Milk is the carrier of new flavours based on the mother's diet. The more varied her eat-

ing habits, the more varied the flavour of her milk, so the baby learns new tastes. But let's not forget that newborns have an innate preference for sweet flavours.

All of this has evolutionary significance – when food was scarce, in order to survive, humans had to be attracted to energy-rich foods, such as sweet products.

Nevertheless, other important genetic and environmental factors come into play in food preferences. An individual's preference for certain foods is genetically determined, but it has now been shown that new tastes can be learned if they are offered repeatedly. Precisely the palate experiences of the early stages of life are decisive in defining taste and food preferences.

Consequently, the more familiar a food is, the more they will love it. Children love what they know and eat what they love.

So we invite parents to get their children used to tasting, appreciating and loving EVO, especially certified-quality oil, from weaning time on. Just get them to try the different oils with their different intensities of taste: this helps children discover something new, tasty and healthy. From an early age, this sensory experience will remain imprinted in each of them and will help build the "memory of taste", which will enable us to educate and train tomorrow's consumers and tasters.



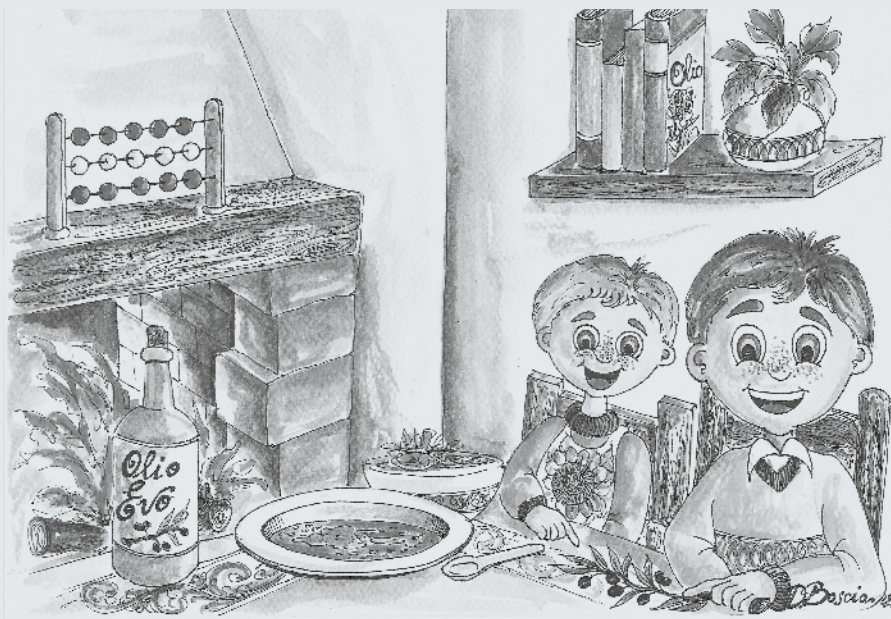
Maria Gabriella Dongarrà, Paediatrician and medical director at Sant'Agata di Militello hospital. Expert in paediatrics, food science, health promotion, weaning. Co-founder of the website pappablog.it

ADVICE FOR PARENTS

The ideal amount of EVO for children is a teaspoon, around 10 grams, as a condiment for broths, soups and purées.

Add the raw EVO after the baby's food has been poured into a dish, so that the oil is more digestible and its sensory characteristics are unaltered.

EVO is the best oil to use for frying thanks to its higher smoke point. The smoke point indicates the temperature at which the fats in the oil burn and turn into toxic substances. From this point of view, EVO has a rather high heat tolerance: 210 °C as opposed to 130 °C for sunflower oil and 160 °C for corn oil.



UNA RICETTA PER LO SVEZZAMENTO

*A RECIPE
FOR WEANING*



UNA RICETTA DA CONDIVIDERE CON TUTTA LA FAMIGLIA, CON ALIMENTI TERRITORIALI FRESCI DI STAGIONE, DI SICURA PROVENIENZA

Vellutata di carote

Ingredienti

- 500 ml di acqua
- 3 carote
- 1 patata, 50 g
- 1 cipollotto
- 1 gambo tenero di sedano
- 2 pomodorini ciliegini
- 30 g crema multi-cereali
- 10 ml olio extra vergine di oliva (1 cucchiaino da tè)
- 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato, 10 g
- 40 g di omogeneizzato a scelta

Preparazione della ricetta

Sbucciate tutte le verdure, lavatele e tagliatele a tocchetti. In una pentola versate i 500 ml di acqua, portate a ebollizione e aggiungete le verdure tagliate a tocchetti. Cuocete per circa 30 minuti, e comunque fino a che le carote siano ben cotte. Togliete dal fuoco e frullate con frullatore a immersione fino a ottenere una crema. Una volta preparata la vellutata versate una parte del passato ben caldo in un piatto fondo e scioglietevi la crema multi-cereali. Mescolate energicamente. Non aggiungete sale. Aggiungete l'omogeneizzato di carne. Completate la pappa aggiungendo l'olio extra

vergine di oliva (1 cucchiaino da tè) e il parmigiano grattugiato (1 cucchiaino da tè).

Consigli

L'omogeneizzato di carne può essere sostituito con 30 grammi di crescenza. La vellutata di carote può costituire un piatto caldo e nutriente anche per gli altri componenti della famiglia. Nella porzione degli adulti potete aggiungere, prima di servire, una pallina di ricotta fresca o dei quadratini di pane tostato (questi ultimi potete prepararli tagliando delle fette di pane raffermo, tostandolo una diecina di minuti al forno) e olio Evo. Se amate il piccante anche un pizzico di peperoncino.

Conservazione

La vellutata rimasta può essere messa in un contenitore chiuso ermeticamente e conservata in frigo per un massimo di due giorni, pronta per essere utilizzata. Per utilizzare la vellutata basterà versarla in un pentolino, portarla a ebollizione, toglierla dal fuoco, versarla in un piatto e aggiungere la crema multi-cereali, l'omogeneizzato, il parmigiano e naturalmente l'olio Evo.

A RECIPE TO SHARE WITH THE WHOLE FAMILY, WITH FRESH, SEASONAL, LOCALLY SOURCED FOODS

Carrot velouté

Ingredients

- 500 ml water
- 3 carrots
- 1 potato, 50 g
- 1 small onion
- 1 tender celery stalk
- 2 cherry tomatoes
- 30 g multi-grain cream
- 10 ml extra-virgin olive oil (one teaspoon)
- 1 teaspoon of grated Parmesan, 10 g
- 40 g of baby food purée, of your choice

Making the recipe

Peel all the vegetables, wash and cut them into chunks. Pour the 500 ml of water into a saucepan, bring to the boil and add the chopped vegetables. Boil for about 30 minutes, making sure that the carrots are well cooked. Remove from the heat and blend with an immersion blender until smooth. Once the velouté is ready, pour some of the hot puree into a soup plate and melt the multi-grain cream into it. Stir vigorously. Do not add salt. Add the meat purée. Round off the dish with a touch of extra-virgin olive oil (1 teaspoon) and grated Parmesan cheese (1 teaspoon).

Chef's Tips

The meat puree can be replaced with 30 grammes of *crescenza* or *stracchino* cheese. Carrot velouté can also be a warm hearty dish for other family members. Before serving to the adults, you might like to add a scoop of fresh ricotta or squares of toast (which you can make by cutting slices of stale bread, then toasting it for about ten minutes in the oven) and extra-virgin olive oil. If you like spicy food, you might want to add a pinch of chilli.

Storage

Any leftover velouté can be stored in a hermetically sealed container in the refrigerator for up to two days, ready to be used. To use the velouté, simply pour into a saucepan, bring to the boil, remove from the heat, pour into a dish and add the multi-grain cream, food puree, Parmesan cheese and, of course, the extra-virgin olive oil.