

Ingredienti per quattro persone

- Pasta all'uovo per quattro persone
- 1 testa di broccolo suddivisa in cime
- 400 g di filetto di salmone cotto a piacere
- 1 confezione piccola di crème fraiche (panna acida)
- 1 cucchiaino di aneto fresco, tagliato finemente
- Pepe nero
- Parmigiano Reggiano grattugiato e basilico per servire



Istruzioni

Cuocere sufficiente pasta per quattro persone in base alla istruzioni della confezione. Circa 4-5 minuti prima del termine di cottura della pasta aggiungere i broccoli alla pentola. Nel frattempo, in una grande padella (antiaderente) riscaldare a fuoco basso mezza confezione di crème fraiche insieme con l'aneto. Quando la pasta e i broccoli saranno cotti, scolarli e aggiungerli alla salsa insieme con il salmone e il pepe nero a piacere; alzare il fuoco e mescolare il tutto. Se necessario o se lo si preferisce aggiungere altra crème fraiche. Servire in piatti riscaldati completando con Parmigiano Reggiano grattugiato e basilico.

Nutrimenthe

Nutrimenthe è un progetto di ricerca parzialmente finanziato dalla Commissione Europea che studia l'effetto di alcune sostanze nutritive sulle prestazioni intellettuali dei bambini. Il progetto unisce un team di ricercatori esperti nella salute del bambino che hanno avviato studi a lungo termine in tutta Europa per verificare gli effetti di tali sostanze prima della nascita e durante l'infanzia sul comportamento, lo sviluppo e l'intelligenza dei bambini. Il progetto è coordinato dall'Università di Granada, Spagna, e ha una durata di cinque anni, fino al 2013.

Le sostanze nutritive studiate comprendono le vitamine B (compreso il folato), ferro, zinco e in particolare gli acidi grassi omega 3 in quanto il loro ruolo nelle prestazioni intellettuali dei bambini è attualmente molto dibattuto in Europa. Una eccellente fonte di acidi grassi omega 3 è il pesce grasso, ad esempio il salmone.

Gli ingredienti della ricetta riportata contengono sostanze nutritive oggetto della ricerca Nutrimenthe e avranno un effetto positivo sia negli adulti che nei bambini.

I benefici del mangiare pesce grasso²

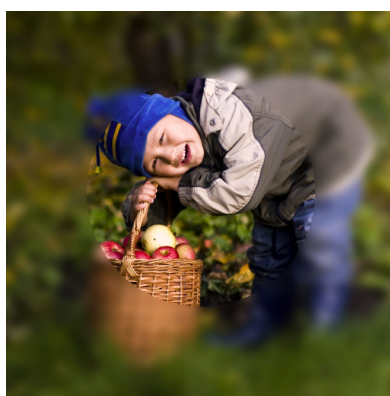
È ormai comprovato che mangiare pesce grasso, una buona fonte di acidi grassi omega 3, riduce il rischio di decesso per cardiopatia. Gli acidi grassi omega 3 sono importanti per lo sviluppo del sistema nervoso centrale dei bambini, prima e dopo la nascita. Esistono riscontri che mostrano che se le donne mangiano pesce grasso durante la gravidanza e l'allattamento, lo sviluppo del bambino ne trarrà beneficio. Tutti dovremmo mangiare almeno due porzioni di pesce alla settimana, compresa una porzione di pesce grasso. Una porzione corrisponde a 140 g.

Il contenuto di sostanze nutritive della ricetta

Sostanze nutritive studiate da Nutrimenthe	Funzione ²	Ingrediente nella ricetta
Acidi grassi omega 3	Contribuiscono ad evitare cardiopatie. Importanti per le donne in gravidanza o allattamento in quanto contribuiscono allo sviluppo del sistema nervoso centrale del bambino.	Salmone
Zinco	Contribuisce a trasformare i carboidrati, le proteine e i grassi. Favorisce la cicatrizzazione delle ferite. Contribuisce allo sviluppo di nuove cellule ed enzimi.	Salmone Crème fraiche
Ferro	Necessario alla produzione dei globuli rossi che trasportano l'ossigeno a tutto l'organismo.	Salmone Broccoli
Folato	Contribuisce alla formazione di globuli rossi sani. Riduce il rischio di difetti del tubo neurale nel feto come ad esempio la spina bifida.	Broccoli Basilico

Nei prossimi anni Nutrimenthe prevede di ottenere, grazie ai propri studi, una grande quantità di nuove informazioni sull'assunzione di alimenti nei bambini e di collegarle alle misurazioni delle prestazioni intellettuali in una vasta popolazione dell'Europa. Nutrimenthe ha come obiettivo la realizzazione di consigli dietetici concreti relativi alle sostanze nutritive di questa scheda, in particolare gli acidi grassi omega 3, e di migliorare le conoscenze di genitori, insegnanti e mondo industriale ponendo le basi per corrette indicazioni sulla salute relative agli effetti della dieta sulle prestazioni intellettuali dei bambini.

Per saperne di più su Nutrimenthe, contattare Tania Anjos nutrimentheproject@yahoo.es o Claire Horton claire.horton@betatechnology.co.uk oppure visitare il nostro sito web all'indirizzo www.nutrimenthe.eu



Fonti:

1: Ricetta basata su <http://www.mumsnet.com/Recipes?call=RecipePage&pid=1504>

2: Informazioni tratte dal sito web della Food Standards Agency del Regno Unito <http://www.food.gov.uk/>