

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Eva Da Ros

www.officinadellasalute.net



È impegnata nella prevenzione dell'obesità infantile a partire dalle prime epoche di vita con l'intervento nutrizionale nei gruppi preparto; segue i bambini e le loro famiglie individualmente e attraverso asili e scuole del territorio con incontri di educazione alimentare volti all'acquisizione di informazioni e strategie utili al miglioramento dello stile alimentare e motorio. Svolge attività di libera professione a Vittorio Veneto e Conegliano.

I consigli dell'esperto:

Fare lo yogurt in casa può essere un buon esperimento scientifico sulla trasformazione del cibo ad opera di amici invisibili: i fermenti lattici. Consente anche di ridurre gli imballaggi e di conseguenza la produzione di rifiuti. Inoltre, la possibilità di scegliere la qualità della materia prima può fare la differenza sulla ricchezza di nutrienti e sull'assenza di sostanze dannose: meglio scegliere prodotti biologici possibilmente ottenuti da mucche allevate al pascolo, può andare bene anche la dicitura "alimentate con fieno". Fare lo yogurt in casa è molto semplice e lo potrete proporre ai bambini con pezzi di banana schiacciata, fragole mature a pezzetti, altra frutta di stagione e un cucchiaino di miele o cioccolato tritato. Liberare la fantasia, e fatevi aiutare dai più piccini!

YOGURT FATTO IN CASA

Ricetta realizzata da: *Linda 5 anni*

Ingredienti e attrezzature:

125 g di yogurt
1 L latte intero
Casseruola
Frusta da cucina
Vaso di vetro da 1 L o piccoli vasetti in vetro riciclati
Canovaccio

Preparazione:

1. Riscaldare il latte nella casseruola ad una temperatura di poco superiore alla nostra (40-45° C) e, mescolando con la frusta, versare lo yogurt.
2. Versare il liquido nel barattolo di vetro, avvitare il coperchio, avvolgere in un canovaccio e posizionare nel forno spento che abbia raggiunto la temperatura di 50° C. Preparato alla sera, sarà pronto la mattina seguente e potrete trasferirlo in frigorifero.



Prova assaggio superata!

Guarda [qui](#) il video della preparazione e [qui](#) la merenda preparata da Linda

Le quantità indicate sono adatte a proporzionare gli ingredienti per la preparazione della ricetta.

Le quantità idonee all'età sono consultabili al [link porzioni per età](#)