

Dipartimento di Sanità Pubblica

Unità Operativa Igiene e Sanità Pubblica di Forlì - Cesena

Progetto Educhef



INDICE

Cosa intendiamo per sana alimentazione?.....	7
--	---

OGGI PARLIAMO DI...COLAZIONE

Il buongiorno si vede dalla colazione.....	12
"Oggi cosa prepariamo?" Alcune idee per una colazione veloce, gustosa e salutare.....	14
Lo chef propone: ricette colazione IAL Cesenatico.....	15
• Budino ai semi di chia e frutti rossi.....	16
• Crema alle nocciole.....	17
• Plum cake al limone e semi di papavero.....	18
• Torta alla zucca.....	19
La chef propone: ricette colazione ISS P. Artusi Forlimpopoli.....	21
• Camille di carote.....	22
• Torta di banane.....	23
• Torta di pane.....	24

OGGI PARLIAMO DI...MERENDA

E' l'ora della merenda.....	28
Cosa non può mancare a merenda?.....	29
"Oggi cosa prepariamo?" Alcune idee per una merenda veloce, gustosa e salutare.....	33
Lo chef propone: ricette merenda IAL Cesenatico.....	34
• Tortino ACE.....	35
• Farinata di ceci.....	36
• Torta di mele e avena.....	37
• Quiche verde di zucchine e piselli.....	38
La chef propone: ricette merenda ISS P. Artusi Forlimpopoli.....	40
• Cookies d'avena e uvetta.....	41
• Torta allo yogurt con frutti di bosco.....	42
• Muffin salato alla zucca e taleggio.....	43
• Sandwich di segale con ricotta e verdure.....	44

INDICE

OGGI PARLIAMO DI...VERDURE, LEGUMI E PESCE

Verdure, legumi, pesce e dintorni	48
Come aiutare bambinə e ragazzə a mangiare le verdure?.....	49
Facciamo un gioco da tavolo!.....	50
Consigli pratici per favorire il consumo di verdure, legumi e pesce.....	52
“Oggi cosa prepariamo?” Alcune idee veloci, gustose e salutari per assaporare verdure, legumi e pesce.....	53
Lo chef propone: ricette con verdure, legumi e pesce IAL Cesenatico.....	54
• Hamburger di sgombro, cipolla di tropea e pomodoro...	55
• Orzotto , zucca e alici.....	56
• Maionese di ceci.....	57
• Polpettine di lenticchie e avena.....	58
La chef propone: ricette con verdure, legumi e pesce ISS P. Artusi Forlimpopoli.....	60
• Tagliatelle di farro al ragù di ceci.....	61
• Burger di verdure e legumi.....	62
• Crocchette di pesce.....	65
• Cotoletta di melanzane e peperoni.....	66
• Veggie wrap.....	67

CONCLUSIONE.....	69
------------------	----

COSA INTENDIAMO PER SANA ALIMENTAZIONE?

Di sana alimentazione sentiamo parlare spesso, ma non sempre è facile raccapezzarsi tra tante informazioni.

Da dove partire?

Iniziamo con il dire che il cibo è tante cose e ha molteplici significati, sia per gli adulti che per i bambini: il cibo è nutrimento, energia, cultura, tradizione, fame, sazietà, piacere, colori, sensazioni, condivisione, connessione... Non esistono cibi buoni o cattivi e il mondo alimentare non si divide in bianco e nero: ogni sfumatura di colore è importante per assicurare varietà, equilibrio, libertà di scelta. Nulla è bandito dalla tavola o dovrebbe essere proibito nel contesto di uno stile di vita sano; il tutto sta nel proporre e nell'abbinare in maniera sapiente e consapevole la vasta offerta di alimenti.

Il modello alimentare consigliato a tutta la famiglia e a tutte le età è quello della Dieta Mediterranea. Tale modello include tutti i gruppi alimentari (frutta e verdura, cereali e tuberi, latte e derivati, alimenti fonte di proteine, oli e grassi, alimenti voluttuari quali dolci e snack) e valorizza in particolare il consumo di alimenti di origine vegetale quali frutta e verdura, cereali preferibilmente integrali, frutta secca, legumi, olio di oliva.

Poiché il termine "dieta" è da intendersi come "stile di vita", alla base della piramide – la rappresentazione grafica del modello alimentare mediterraneo – troviamo il richiamo ad un adeguato movimento, al riposo, alla centralità della convivialità, al rispetto di biodiversità e stagionalità, affinché un'alimentazione sana possa essere anche sostenibile per l'uomo e per il pianeta.

La Dieta Mediterranea suggerisce l'articolazione in 5 pasti quotidiani, al fine di garantire una quantità adeguata di energia e nutrienti importanti per la crescita e il funzionamento dell'organismo.

Ogni giorno, quindi, non dovrebbero mancare:

- 5 porzioni di frutta e verdura
- 3-5 porzioni di pasta, riso o altri cereali e derivati (pane, fette biscottate, ecc)
- 1-2 porzioni di latte e yogurt
- 1 porzione di noci e semi

Le fonti di proteine andrebbero invece alternate nell'arco della settimana, le frequenze suggerite per i 14 pasti (pranzo e cena) sono le seguenti:

- 4-5 volte legumi
- 3-4 volte pesce
- 2-3 volte carne (le carni lavorate, come prosciutto e salumi, sono consigliate non più di 1 volta a settimana)
- 2 volte formaggio
- 1-2 volte uova

PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare
per tutti i bambini sin dall'età prescolare.



DOLCI-SNACK (consumo al minimo)

patatine fritte, platano fritto, cioccolato nachos, patate dolci stufate,
frittelle di mele, dulce de leche, budino di riso, banane verdi stufate

CONDIMENTI (consumo al minimo)

utilizzo giornaliero dell'olio di oliva

UOVA, TUBERIE E RADICI

1 - 2 porzioni settimanali

FORMAGGI

2 porzioni settimanali

CARNE

Max 3 porzioni settimanali. Pollo, tacchino, vitello,
manzo magro, maiale magro, agnello, coniglio, anatra

PESCE

3 - 4 porzioni settimanali. Alici, sardine, calamari,
merluzzo, gamberi

LEGUMI

4 - 5 porzioni settimanali. Fagioli, lenticchie, piselli, ceci, soia, fave

NOCI-SEMI

1 porzione al giorno

LATTE-YOGURT

1 - 2 porzioni al giorno

CEREALI

3 - 5 porzioni al giorno. Grano, mais, farro, orzo, sorgo, miglio, grano saraceno, quinoa,
(preferire cereali integrali), riso parboiled

FRUTTA-ORTAGGI

3 - 5 porzioni al giorno (varietà di colori e di consistenza). Pomodori, melanzane, okra, carote, germogli di bambua,
squash, mele, arance, albicocche, guava, ciliegie, litchis, frutto della passione, mango, papaya

ACQUA

Assunzione giornaliera adeguata

ATTIVITA' FISICA - ADEGUATO RIPOSO

Convivialità, biodiversità e stagionalità, prodotti locali ed ecologici

TIPICTÀ

REGIONI AFRICANE

CEREALI: teff, sorgo

VERDURA E FRUTTA: okra, foglie di cassava, foglie del baobab,
frutto della passione, frutto del baobab, guava, mango

REGIONI ASIATICHE

CEREALI: miglio, grano saraceno

VERDURA E FRUTTA: okra, germogli di bambua,
alghe marine, frutto del drago, litchis

REGIONI SUD AMERICA

CEREALI: quinoa, amaranto

VERDURA E FRUTTA: squash, okra, mango,
fichi d'India, guava, melograno

REGIONI MEDITERRANEE

CEREALI: grano duro (pasta,
burghul, cous cous), grano
tenero, farro

VERDURA E FRUTTA:

pomodori, insalata,
zucchine, mele,
arance, albicocche

COSA INTENDIAMO PER SANA ALIMENTAZIONE?

E' vero, nel tran-tran della vita quotidiana non sempre è facile osservare queste indicazioni o conciliare gusti ed esigenze diversificate; tuttavia, senza mantenere un atteggiamento rigido, è possibile fare propria una dieta sana e sostenibile e adottare la dieta mediterranea per tutta la famiglia. Pianificazione, flessibilità, condivisione sono alcune delle parole chiave: sappiamo che i bambini invitati a sperimentare naturalmente con il cibo durante l'infanzia saranno dei consumatori più curiosi da adulti, e che la disponibilità nell'ambiente di vita di cibi e bevande dall'alto valore nutritivo, così come l'esempio degli adulti di riferimento, sono fondamentali per migliorare l'accettazione della dieta mediterranea.

Non dimentichiamoci che, infine, per aiutare bambinè e ragazzè a superare il pregiudizio verso alcuni alimenti per lasciarsi abbracciare dallo stupore della scoperta e dalla curiosità per la conoscenza, è importante che tutti quanti iniziamo a considerare il cibo "al plurale".



Il cibo "al singolare", infatti, è subito riconoscibile: è qualcosa di standardizzato nell'aspetto e nel sapore, semplificato, caricato di pregiudizi, privo di contesto. È un oggetto commestibile.

Il cibo "al plurale", al contrario, acquisisce complessità e spessore: non è mai uguale, è qualcosa di interpretabile in diversi modi, mutevole, ricco di rimandi culturali, entra in relazione con le persone attraverso i canali dei sensi, delle emozioni, dei pensieri, dell'affettività ed è portatore di valori. È un linguaggio.



Una dieta sana, quindi, dovrebbe proprio essere questo: un linguaggio che consenta a tutta la famiglia e la comunità, anche scolastica, di dialogare, di arricchirsi di esperienze, di stare insieme, di co-costruire salute e benessere.



Oggi parliamo di:
COLAZIONE

IL BUONGIORNO SI VEDE DALLA COLAZIONE

La colazione è il primo pasto della giornata che rompe il digiuno notturno: oltre a fornire un adeguato apporto di energia, deve avere una composizione equilibrata in nutrienti.

Per bambin@ e ragazz@ l'abitudine alla prima colazione incide positivamente sull'apprendimento, sulla performance cognitiva e scolastica. Nonostante questi benefici, in Italia negli ultimi anni è in aumento il numero di bambini della scuola primaria che non fanno il primo pasto della giornata.

Gli ultimi dati OKkio alla Salute 2023, un sistema di sorveglianza nazionale promosso dal Ministero della Salute e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità che raccoglie informazioni sugli stili di vita delle bambine e dei bambini della scuola primaria, indicano che circa l'89% dei bambini consuma la colazione (dato in diminuzione rispetto alle precedenti rilevazioni) ed emerge che 1 su 3 fa una colazione non adeguata, ossia non bilanciata in nutrienti.

Come comporre una sana colazione?

Oggi la colazione più diffusa tra bambin@ e ragazz@ è costituita da latte/yogurt, biscotti, merendine e cereali. Nessun alimento deve essere demonizzato, ma sarebbe importante aiutare bambin@ e ragazz@ ad assumere alimenti meno ricchi di zuccheri semplici e grassi saturi, inserendo maggiore varietà, senza rinunce.

Una colazione nutriente e bilanciata dovrebbe garantire un'adeguata quantità di energia e nutrienti; questo è possibile se ricordiamo di proporre un componente di ogni gruppo alimentare, ovvero:

- una quota di alimenti ricchi di carboidrati complessi, possibilmente integrali: pane, biscotti secchi, fette biscottate, crackers senza sale o altri cereali da prima colazione;
- una quota di alimenti ricchi di proteine: latte o derivati (yogurt o formaggio fresco), hummus di legumi, uova;
- una quota di alimenti ricchi di grassi protettivi: frutta secca a guscio (noci, mandorle, anacardi, nocciola ecc.) che può essere offerta cruda, tostata senza sale oppure come crema spalmabile; olio EVO (es: pane e olio); avocado oppure anche una noce di burro che ogni tanto, può andare bene;
- una quota di alimenti fonte di vitamine, sali minerali e un po' di fibra: frutta fresca intera o frullata senza zuccheri aggiunti.

Molti genitori riferiscono il timore di sovraccaricare l'intestino dei bambini con l'introduzione di cereali integrali: in realtà, dopo l'anno di vita il bambino sviluppa progressivamente le capacità digestive ed è anzi raccomandato proporre prodotti integrali. I bambini che consumano cereali integrali a colazione non solo presentano un migliore apporto di vitamine e minerali e un minor apporto di sodio, ma tendono ad essere più frequentemente normopeso rispetto ai coetanei che non li consumano.

IL BUONGIORNO SI VEDE DALLA COLAZIONE

Nell'ottica della varietà, è importante proporre a bambin@ e ragazz@ anche la colazione salata, come alternativa a quella dolce; ad esempio, è possibile consumare formaggi freschi (es. ricotta), uova (es. uovo strapazzato) o legumi (es. hummus di ceci), tenendo però presente che per la proposta della colazione occorre considerare le scelte alimentari negli altri pasti della settimana.

Come comportarsi se bambin@ e ragazz@ saltano la colazione?

I motivi per cui bambin@ e ragazz@ saltano la colazione possono essere tanti: proviamo ad elencarne alcuni:

- Cena troppo abbondante

Una cena troppo abbondante o consumata poco prima di andare a letto oppure, ancora, uno spuntino prima di dormire sono tutte abitudini che potrebbero compromettere l'appetito al mattino seguente e spingere il tuo bambino a rifiutare la colazione.

- Un esempio positivo vale più di tante parole

Se i genitori tendono a non fare colazione, molto probabilmente neanche bambin@ e ragazz@ avranno voglia di farla. Ricorda che i più piccoli guardano con attenzione mamma e papà ed è da loro che imparano le abitudini alimentari della famiglia.

- Mannaggia la fretta!!

Anche la sveglia troppo a ridosso della colazione e la fretta mattutina molto spesso non aiutano: la colazione è un pasto che merita il giusto tempo. Provate, magari, a puntare la sveglia dieci minuti prima del solito per avere un attimo in più di calma: è importante condividere il momento della colazione non solo per assicurarsi il giusto apporto di energia e principi nutritivi, ma anche per rendere il tutto un prezioso momento di condivisione in famiglia.

- Scarsa varietà di alimenti offerti

Se non ci hai ancora pensato, la scarsa varietà degli alimenti che vengono offerti potrebbe essere un motivo perché tuo figlio rifiuta la colazione. La ripetitività, caro genitore, non giova né alla varietà della dieta, né alla curiosità della scoperta: che noia svegliarsi la mattina e trovare sempre le stesse proposte!

Nel weekend, quando di solito si ha più tempo a disposizione rispetto al resto della settimana, prova(te) a sperimentare qualche nuova ricetta, dolce e salata, per una colazione indimenticabile!

"OGGI COSA PREPARIAMO?"

ALCUNE IDEE PER UNA COLAZIONE VELOCE, GUSTOSA E SALUTARE



Yogurt bianco naturale con crema di nocciole (100%) + cereali soffiati misti (miglio, quinoa, farro, orzo...) o granola + gocce di cioccolato + lamponi e mirtilli.



Pane ai cereali con crema di avocado (mezzo avocado schiacciato) e un uovo



Pane o fette biscottate con ricotta + un cucchiaino di miele + noci pecan tagliate al coltello.



Smoothie (frullato di latte e frutta fresca) + pane con olio



Una tazza di latte fresco + un cucchiaino di cacao amaro e un cucchiaino di miele + cereali soffiati + una banana.

LO CHEF PROPONE

Docente chef Marcello Ornelli
IAL Cesenatico



**Budino ai semi di
chia e frutti
rossi**



**Crema alle
nocciole**



**Plum cake al
limone e semi di
papavero**



Torta alla zucca

Budino ai semi di chia e frutti rossi



Per 4 - 6 persone

INGREDIENTI

- *Semi di Chia 30 g*
- *Latte di mandorle 200 g*
- *Cacao amaro in polvere 3 g*
- *Miele 10 g*
- *Yogurt greco 200 g*
- *Frutti rossi 100 gr*
- *Menta (per decorare) q.b.*



PROCEDIMENTO

Per preparare il budino di Chia iniziate versando i semi di Chia in una ciotola capiente, poi versate anche il cacao amaro in polvere, mescolate con una frusta e versate a filo anche il latte di mandorle mescolando continuamente in modo da creare un composto omogeneo.

Unite anche il miele mescolate ancora e coprite con pellicola.

Lasciate il composto in frigo per tutta la notte.

Una volta pronta, potete assemblare il budino nel bicchiere: prendete il composto di Chia con il cucchiaino, create uno strato sul fondo del bicchiere, poi aggiungete uno strato di yogurt greco e poi i frutti rossi. Quindi proseguite ancora con uno strato di Chia e uno di yogurt greco arrivando fino al bordo del bicchiere.

Infine decorate con i frutti rossi ed un ciuffo di menta fresca.

Crema alle nocciole



Per 4 - 6
persone

INGREDIENTI

- 200 g nocciole, tostate
- 70 g cioccolato fondente (70% di cacao)
- 1 cucchiaino miele, opzionale



PROCEDIMENTO

Inserire nel cutter le nocciole e dare 3-4 colpi di turbo.

Riunire sul fondo con la spatola e frullare 10 sec.

Riunire sul fondo con la spatola e frullare nuovamente 10 sec.

Riunire sul fondo con la spatola e continuare a frullare facendo le pause per non surriscaldare il boccale. Continuare fino a che non si ottiene una crema di nocciole liscia.

Aggiungere il cioccolato e il miele (opzionale) e continuare a frullare facendo pause e riunendo sul fondo con la spatola.



Plum cake al limone semi di papavero



Per 4 - 6 persone

INGREDIENTI

- 2 uova
- 300 gr farina integrale
- 100 gr zucchero di canna
- 1 bustina lievito in polvere per dolci
- 200 gr yogurt magro
- 2 limoni
- 70 ml olio di semi
- 30 gr di semi di papavero

PROCEDIMENTO

In una ciotola montare le uova con lo zucchero finché non saranno molto spumose. Dopodiché aggiungere l'olio, la scorza e il succo di limone continuando a mescolare con una frusta.

A questo punto unire la farina e il lievito setacciati al composto alternandoli con lo yogurt.

Continuare a mescolare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Quindi, aggiungere i semi di papavero e amalgamare bene il tutto.

Trasferire nello stampo da plum-cake precedentemente oleato e infarinato e cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 40 minuti. Trascorsi questi, fare la prova stecchino e trasferire il plum-cake su un vassoio.

Torta alla zucca



Per 4 - 6 persone

INGREDIENTI

- 125 gr di polpa di zucca cruda
- 140 gr farina integrale
- 60 gr di farina di mandorle
- 50 gr olio di semi
- 40 gr latte
- 115 gr di zucchero
- 2 uova
- 10 gr lievito chimico
- Scorza di arancia
- 1 pizzico di sale



PROCEDIMENTO

Tagliate la zucca a cubetti, metterla in una teglia da forno con scorza di arancia e cuocerla a 150°C fino a che diventa morbida e leggermente abbrustolita.

Togliere le scorze d'arancia e assieme all'olio di semi e al latte, frullate con un frullatore ad immersione.

Dividere le uova e montare i tuorli con lo zucchero e gli albumi con un pizzico di sale.

Incorporare alla zucca frullata le due masse montate mescolando delicatamente con una spatolina, infine unite la farina, la farina di mandorle e il lievito miscelati fra loro.

Colare negli appositi stampi e cuocere in forno a 170°C per 30 minuti circa.

LA CHEF PROPONE

Ricette a cura della chef Giulietta Pasini
ISS P. Artusi Forlimpopoli



Camille di carote



Torta di banane



Torta di pane



Camille di carote

INGREDIENTI

- *Carote* 500 g
- *Zucchero canna integrale fine* 150 g
- *Farina di mandorla* 50 g
- *Fecola di patate*
- *Farina di farro* 110 g
- *Uova* 350 g
- *Tuorli* n. 2
- *Olio di girasole* n.2
- *Cremor tartaro* 300 ml
- *Vaniglia in stecca* 16 g
- *Scorza di arancia non trattata* q.b. n. 1

PROCEDIMENTO

1. Sbucciare le carote e tritarle finemente con un mixer;
2. Nel frattempo con una frusta elettrica montare le uova con lo zucchero, l'olio di girasole, l'aroma di vaniglia e l'arancia grattugiata;
3. Aggiungere mescolando delicatamente con un cucchiaino le farine, il lievito setacciato con la fecola e le carote;
4. Disporre il composto nei pirottini di carta monoporzione, lasciando circa 1 cm dall'alto;
5. Infornare le tortine a 170 gradi per 20-25 minuti.



Torta di banane

INGREDIENTI

- *Banane* n. 6-7
- *Formaggio spalmabile* 370 g
- *Albumi* n. 2
- *Tuorli* n. 3
- *Zucchero di canna fine* n. 3 cucchiaini
- *Burro per imburrare lo stampo* q.b.

PROCEDIMENTO

1. Sbucciare 2 banane, tagliarle nel senso della lunghezza e saltarle con lo zucchero in una padella;
2. Sbucciare le altre banane e schiacciarle fino ad ottenere una purea, circa 450 g;
3. Mescolare il formaggio, aggiungere i tuorli e la purea di banane;
4. Montare a neve gli albumi con 2 cucchiaini di zucchero e amalgamare al composto di banane;
5. Imburrare una pirofila, distribuire il composto, aggiungere la banana spadellata;
6. Cuocere a 170 gradi per 30 minuti circa;
7. Decorare con banane saltate con poco zucchero.



Torta di pane

INGREDIENTI

- *Pane raffermo* 1 kg
- *Latte intero* 600 ml
- *Olio di girasole* 200 ml
- *Zucchero di canna fine* 150 g + 2 cucchiaini per la superficie
- *Uova intere* n. 4
- *Miele* n. 2 cucchiaini
- *Pane grattugiato integrale* 200 g
- *Limone non trattato grattugiato* N. 1
- *Mele* N. 6
- *Uvetta ammollata nel succo di arancia* 100 g

PROCEDIMENTO

1. Tagliare il pane a pezzetti, inzupparlo nel latte tiepido e lasciare riposare per 30 minuti;
2. Mescolare bene il pane con le mani, aggiungere l'olio, le uova, lo zucchero, il pane grattugiato e la scorza di limone;
3. Tagliare le mele a pezzettini tenendone una a parte per la decorazione e aggiungerle all'impasto con l'uvetta ammollata nel succo di arancia e mescolare bene il tutto con un cucchiaino;
4. Disporre il composto su una teglia imburrata e infarinata, cospargere con fettine di mele e zucchero di canna;
5. Cuocere in forno a 170 gradi per 40-50 min circa fino a doratura.

Oggi parliamo di:
MERENDA

E' L'ORA DELLA MERENDA!

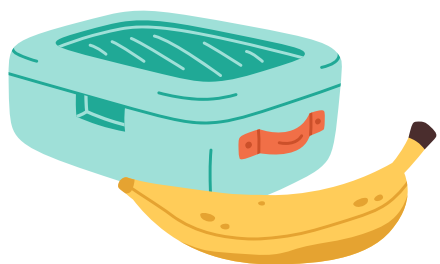
La merenda è uno dei momenti della giornata preferito da bambinæ e ragazzæ: è una parentesi di riposo e di ricarica delle energie, ma anche di condivisione e di gioco.

L'**obiettivo della merenda** è quello di aiutare bambinæ e ragazzæ a:

- ripristinare le energie per mantenere l'attenzione nelle ore scolastiche o nelle attività pomeridiane;
- arrivare al pasto successivo con il giusto appetito, riducendo il rischio di effettuare scelte alimentari inadeguate per quantità o qualità;
- coprire il fabbisogno di nutrienti fondamentali e che non sempre sono completamente assicurati dagli altri pasti (carboidrati complessi, grassi protettivi, fibre, vitamine, sali minerali, acqua).



Considerato il suo ruolo di "spezza-fame", la merenda dovrebbe fornire una piccola dose di energia, senza determinare un impegno digestivo eccessivo che potrebbe compromettere la capacità di concentrazione.



Non sempre è facile capire come comportarsi o come assecondare le esigenze e i gusti di bambinæ e ragazzæ: può capitare che la merenda venga saltata perché sembra che non se ne avverta la necessità o, viceversa, che venga fornita una merenda eccessiva, con il rischio di sbilanciare l'apporto nutritivo e di arrivare troppo sazi al pasto successivo.

Varia le scelte

Per la merenda dovrebbe valere lo stesso principio alla base di tutti gli altri pasti: al bando la monotonia e ben venga la varietà!

Trovare ricette gustose e al tempo stesso sane e gradite da bambinæ e ragazzæ, però, può sembrare difficile. Niente paura!

A volte basta un pizzico di creatività per trasformare gli ingredienti più semplici in un'alternativa sfiziosa, colorata e accattivante.

Cosa non può mancare a MERENDA?



1. Frutta fresca

Si sa, bambinè e ragazzè dovrebbero introdurre ogni giorno almeno 2-3 porzioni di frutta di stagione: la merenda rappresenta un'occasione privilegiata per consumare questo alimento, preziosa fonte di acqua, vitamine e minerali.

Ma perchè sia il palato sia l'occhio vogliono la loro parte, è bene adottare qualche strategia per rendere più invitante la vasta gamma di frutta che la natura ci mette a disposizione.

Perchè non provare con formine tagliafrutta, spiedini, forchette colorate per la macedonia, chips di mela fatte in casa, gelatini di yogurt e frutta home-made o smoothie di frutta e cacao da portare con sè a scuola?

Presentare la frutta sotto aspetti mutevoli e divertenti e proporla in diverse preparazioni dalla consistenza diversificata, così come coinvolgere bambinè e ragazzè nel taglio e nell'assemblaggio della merenda, aiuta a prendere confidenza con questo gruppo alimentare e a sperimentare con il gusto.

E' bene ricordare che **i succhi di frutta non sostituiscono la frutta fresca** (non hanno fibra) e dovrebbero essere consumati solo occasionalmente, prediligendo spremute fatte in casa o succhi di frutta senza zuccheri aggiunti.

2. Frutta secca

La frutta secca a guscio, tra cui noci, mandorle, nocciole, pistacchi e pinoli, costituisce un'ottima fonte di sostanze protettive: grassi buoni, vitamine E, antiossidanti e minerali come calcio e magnesio.

Può essere proposta al naturale per arricchire yogurt o macedonie di frutta, ma per bambinè e ragazzè può essere deliziosa sotto forma di crema da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (si possono facilmente realizzare in casa diverse creme spalmabili di frutta secca, oppure si può optare per prodotti del commercio senza grassi e zuccheri aggiunti).



Inoltre, la frutta secca tritata, a lamelle o in farina può essere utilizzata come ingrediente di numerose preparazioni domestiche, tra cui biscotti, barrette, torte semplici, muffin.

Cosa non può mancare a MERENDA?

Consiglio per i più piccoli:

Secondo quanto indicato nel documento del Ministero della Salute per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica (2017), fino ai 4-5 anni di età la frutta secca dovrebbe essere evitata, o somministrata tritata finemente o previa riduzione in farina.

Poiché la frutta secca oleosa ha un ruolo rilevante all'interno del modello alimentare mediterraneo, le linee guida della regione Emilia-Romagna per l'offerta di alimenti e bevande salutari e sostenibili nelle scuole (2023) ritengono importante educare i bambini al gusto e al consumo di frutta secca fin dalla prima infanzia, a patto che sia proposta in modalità adeguate e sicure.



3. Latte e yogurt

Latte e yogurt apportano calcio e vitamine utili alla crescita e al benessere di ossa e denti, motivo per cui bambin@ e ragazz@ dovrebbero essere incoraggiati a consumarne 1-2 porzioni al giorno.

E' bene evitare di aggiungere zucchero o preparati ricchi in zucchero al latte, ma si può stuzzicare il palato con l'aggiunta di cacao amaro in polvere o di spezie gradite, come cannella o bacche di vaniglia.

E quale yogurt? L'ideale sarebbe quello bianco al naturale (intero!) a cui possiamo aggiungere frutta fresca in pezzi o ridotta in gelatina, frutta secca, cereali semplici in fiocchi o gocce di cioccolato fondente.

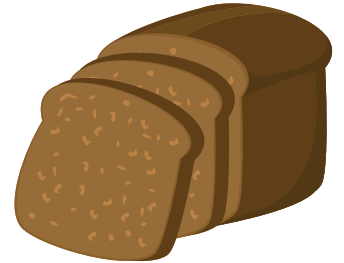
Cosa non può mancare a MERENDA?

4. Pane

Il pane è un'ottima fonte di energia e dovrebbe essere consumato più volte al giorno.

Può essere offerto anche per merenda? Certo! Purchè sia abbinato a prodotti semplici, come marmellata, miele, ricotta, crema di frutta secca, olio e pomodoro (tipo bruschetta) o altre verdure gradite sia crude che cotte (ad esempio, possono essere realizzati buonissimi paté domestici a base di diverse verdure, quali zucca, zucchine, carciofi).

Da non trascurare la qualità del pane; è bene prediligere un pane a basso contenuto di sale oppure di tipo integrale/semi-integrale.



E il classico panino?

Per molti ragazzi e ragazze il panino farcito con salumi o formaggi costituisce una merenda abituale. Il panino non è certamente un alimento da demonizzare, ma è bene ricordare che non rispecchia le caratteristiche nutrizionali che dovrebbe avere una merenda.

In particolare, il consumo di formaggio o affettato è indicato come pietanza all'interno dei pasti principali della giornata (come alternativa a carne, pesce, legumi, uova), pertanto il classico panino imbottito può rappresentare una soluzione veloce per il pranzo (possibilmente con l'aggiunta di verdura nella farcitura), ma non s'addice ad una merenda.

Quando ragazzi e ragazze arrivano a merenda molto affamati e

sentono l'esigenza di una merenda sostanziosa, è importante assicurarsi, prima di tutto, che la colazione sia adeguata.

Infatti, è molto diffusa la tendenza a saltare la colazione e purtroppo questo si ripercuote negativamente non solo sulla capacità di concentrazione, ma anche sull'equilibrio nutrizionale della giornata e sulla ricerca di cibi dall'elevata densità energetica.

Qualora sia previsto il doppio intervallo nelle ore scolastiche, la merenda non dovrebbe essere raddoppiata, ma è invece fondamentale assicurare una adeguata idratazione con acqua.

Tuttavia, se il pranzo viene consumato molto tardi, potrebbe essere utile prevedere due piccole merende, di cui almeno una a base di frutta e una a base di prodotti semplici (es. biscotti secchi, piccolo panino con marmellata o ricotta e verdure)

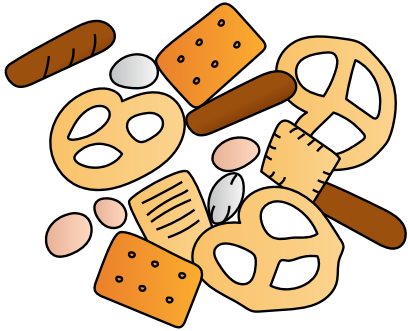
Cosa non può mancare a MERENDA?

5. Biscotti e dintorni: prodotti da forno dolci e salati

Come la mettiamo con biscotti, merendine e altri snack molto apprezzati da bambinæ e ragazzæ?

Come già abbiamo visto, nulla va vietato, ma l'obiettivo è costruire insieme un equilibrio flessibile, in cui c'è spazio per tutto, con misura e moderazione.

Certamente sono da preferire prodotti da forno semplici e possibilmente di tipo casalingo: nel corso del laboratorio esploreremo diverse proposte dolci e salate, che possono essere realizzate anche insieme ai più piccoli nelle giornate in cui c'è maggiore disponibilità di tempo.



Variare le merende proposte, coinvolgere bambinæ e ragazzæ nella preparazione per stimolarne la naturale curiosità, dare per primi l'esempio e aumentare l'offerta (in casa e a scuola) di prodotti sani, porterà in modo fisiologico a ridurre il consumo di merendine e altri prodotti confezionati meno adeguati dal punto di vista nutrizionale.

Infine, non dimentichiamoci che il momento della merenda è un'occasione di crescita, di scoperta e di scambio con gli altri: la merenda è sempre più buona se condivisa!



"OGGI COSA PREPARIAMO?"

ALCUNE IDEE PER UNA MERENDA VELOCE, GUSTOSA E SALUTARE



Spiedini di frutta fresca: banana, kiwi, pera, pesca, albicocca, mirtilli, lamponi...via libera ai colori!



Barrette fatte in casa: ne esistono tantissime versioni, prova ad usare fiocchi di avena, miele e un mix a piacere di frutta secca e frutta essiccata (come uvetta o cocco); semplice e sfizioso!



Gelato di frutta e yogurt fatto in casa: basta munirsi di appositi stampi e il gioco è fatto!



Hummus dolce al cacao: legumi (ceci o cannellini), cacao, crema di mandorle e un po' di latte possono dare origine a una golosa crema da spalmare sul pane!



Frullato di frutta fresca e secca: prova a sperimentare diversi abbinamenti per un frullato sempre diverso!

LO CHEF PROPONE

Docente chef Marcello Ornelli
IAL Cesenatico



Tortino ACE



Farinata di ceci



**Torta di mele e
avena**



**Quiche verde di
zucchine e piselli**

Tortino ACE

INGREDIENTI (dosi per 8 persone)

- *3 uova*
- *250 gr di carote*
- *300 gr di farina integrale*
- *50 gr maizena*
- *200 gr zucchero*
- *100 gr succo d'arancia*
- *50 gr succo di limone*
- *Scorza arancia*
- *80 gr di olio di girasole*
- *1 busta di lievito chimico*



PROCEDIMENTO

1. In un frullatore da cucina frullare le carote tagliate a piccoli pezzi con il succo d'arancia e di limone.
2. In una ciotola con l'aiuto delle fruste elettriche montare le uova con lo zucchero e la scorza d'arancio grattugiata.
3. A montata raggiunta e mentre ancora sta lavorando unire l'olio di semi.
4. Unire delicatamente le due masse ottenute e infine aggiungere delicatamente la farina, la maizena e il lievito miscelati fra loro.
5. Colare l'apparato nelle apposite tortiere e cuocere in forno a 170°C per 30/40 minuti circa.

Farinata di ceci

INGREDIENTI (dosi per 6 persone)

- *150 grammi di farina di ceci*
- *400 millilitri di acqua*
- *40 millilitri di olio extravergine di oliva*
- *½ cucchiaino di sale*
- *Rosmarino (facoltativo)*



PROCEDIMENTO

Preparazione della pastella:

In una ciotola capiente, mescola la farina di ceci con l'acqua usando una frusta fino a ottenere un composto omogeneo. Copri la ciotola e lascia riposare per almeno 6 ore a temperatura ambiente.

Aggiunta degli ingredienti:

Dopo il riposo, rimuovi la schiuma che si è formata in superficie. Aggiungi l'olio e il sale, mescolando bene.

Cottura:

Versa la pastella in una teglia ben oliata. Cuoci in forno preriscaldato a 250°C per circa 20-25 minuti, finché la superficie non sarà dorata e croccante.

Servizio:

Una volta sfornata, puoi aggiungere un po' di rosmarino fresco se lo desideri. Taglia la farinata a fette e servila calda.



Torta di mele e avena

INGREDIENTI (dosi per 6 persone)

- *3 mele renette (o quelle che preferite)*
- *200 gr di farina d'avena*
- *50 gr di olio di semi*
- *70g di zucchero*
- *2 uova grandi*
- *200 gr di yogurt greco 0% grassi*
- *1 bustina di lievito chimico*
- *1 bacca di vaniglia (o busta di vanillina)*
- *Scorza di limone*
- *Un pizzico di sale*

PROCEDIMENTO

1. Con le fruste elettriche montare le uova, lo zucchero, gli aromi, l'olio e lo yogurt fino ad ottenere un composto spumoso e soffice.
2. A mano incorporare la farina miscelata con il lievito e il sale.
3. Versate il composto in una tortiera di circa 24 cm precedentemente oleata e infarinata.
4. Disponete sulla superficie della torta le mele precedentemente tagliate a fettine sottili, a raggiera partendo dal bordo.
5. Cuocere in forno, possibilmente statico, per circa 45 minuti a 170°C.
6. Lasciate raffreddare e servite.



Quiche verde di zucchine e piselli

INGREDIENTI (dosi per 10 persone)

Per la pasta:

- 500 gr farina tipo 1
- 200 gr acqua tiepida
- 10 g sale
- 50 gr olio e.v.o.
- 1 pizzico bicarbonato

Per il ripieno:

- 100 gr cipolla tritata
- 100 gr riso basmati
- 2 zucchine di medie dimensioni
- 200 gr piselli
- 100 gr grana padano
- 2 uova
- Sale
- Olio evo
- basilico

PROCEDIMENTO

Per la pasta:

1. impastare tutti gli ingredienti.
2. Fare riposare la pasta almeno 30 min.

Per la farcia:

1. Fare sudare in un tegame la cipolla con poco olio, unire le zucchine tagliate a dadini i piselli ed il riso.
2. Coprire e fare stufare fino a cottura. se necessario bagnare con un po' di acqua. Togliere dal fuoco, fare intiepidire e unire le uova, il basilico e il grana grattugiato.
3. Foderare una tortiera unta di olio con della pasta stesa sottilmente.
4. Bucare il fondo come per una crostata. Riempire con la farcia fredda.
5. Coprire con il resto della pasta, pennellare di olio e infornare a 180° per circa 30 minuti.
6. Servire fredda.

LA CHEF PROPONE

Ricette a cura della chef Giulietta Pasini
ISS P. Artusi Forlimpopoli



**Cookies d'avena
e uvetta**



**Torta allo yogurt
con frutti di
bosco**



**Muffin salato
alla zucca e
taleggio**



**Sandwich di
segale con
ricotta e verdure**



Cookies d'avena e uvetta

INGREDIENTI (dosi per 12 persone)

- *Fiocchi d'avena* 500 g
- *Zucchero di canna* 100 g
fine
- *Uvetta* 100 g
- *Olio extravergine* 100* ml
di oliva o girasole
- *Uova* n. 2
- *Nocciole* 40 g
- *Cremor tartaro* 2 cucchiaini

PROCEDIMENTO

1. Frullare i fiocchi d'avena con le nocciole;
2. Unire a fiocchi di avena e nocciole lo zucchero, le uova, l'uvetta, il cremor tartaro e l'olio;
3. Formare un panetto e lasciare riposare in frigorifero;
4. Formare delle palline e disporle in una placca con carta forno;
5. Cuocere a 170 gradi per 15-20 minuti.

**nota: aggiungere un po' alla volta l'olio all'impasto e incrementare gradualmente le quantità se il composto dovesse risultare troppo asciutto*



Torta allo yogurt con frutti di bosco

INGREDIENTI (dosi per 12 persone)

- *Yogurt greco* 800 g
- *Uova* n. 8
- *Amido di mais* 6 cucchiaini
- *Zucchero di canna* 6 cucchiaini + 3 cucchiaini per i frutti di bosco
- *Cremor tartaro* 2 cucchiaini
- *Sale* q.b.
- *Frutti di bosco misti* 500 g
- *Zucchero a velo* per decorare

PROCEDIMENTO

1. Separare i tuorli dagli albumi;
2. Sbattere i tuorli con lo zucchero e aggiungere lo yogurt;
3. Montare gli albumi con un pizzico di sale e, una volta sodi, aggiungerli delicatamente al composto;
4. Aggiungere l'amido setacciato e il cremor tartaro;
5. Distribuire in una tortiera unta e cuocere a 160 gradi per 30 minuti;
6. Nel frattempo cuocere i frutti di bosco in padella con 3 cucchiaini di zucchero di canna, fino a formare una salsa;
7. Raffreddata la torta, distribuire la salsa sopra.



Muffin salato alla zucca e taleggio

INGREDIENTI (dosi per 15-20 persone)

- *Farina di farro* 350 g
- *Zucca* 600 g
- *Taleggio* 300 g
- *Uova* n. 6
- *Olio extravergine di oliva o girasole* 180 ml
- *Bicarbonato* 2 cucchiaini
- *Sale* q.b.
- *Semi di zucca per la superficie*

PROCEDIMENTO

1. Cuocere la zucca in forno a vapore con la buccia, estrarre la polpa e frullarla;
2. In una ciotola mescolare la farina, il bicarbonato, il sale, le uova, l'olio, il bicarbonato, il taleggio a pezzettini e la purea di zucca;
3. Distribuire il composto nei pirottini per muffin spennellati con olio;
4. Cospargere la superficie con semi di zucca;
5. Cuocere a 170 gradi per 20-25 minuti.



*Sandwich di segale con
ricotta, zucchine marinate,
pomodori secchi e avocado*

INGREDIENTI

(dosi per 12-15 persone)

- *Zucchine* 1000 g
- *Peperoni gialli* 500 g
- *Ricotta* 500 g
- *Pomodori secchi* 500 g
sott'olio
- *Pane di segale* n.30 fette
- *Avocado* n.3
- *Aceto di mele* q.b.
- *Olio extravergine* q.b.
di oliva
- *Origano* q.b.
- *Mandorle tritate* 100 g

PROCEDIMENTO

1. Sbucciare l'avocado e frullarlo con pepe e olio evo;
2. Grigliare le zucchine e i peperoni, salarli, aggiungere l'aceto di mele, l'origano e l'olio evo;
3. Tostare il pane di segale, spalmarvi sopra la ricotta, aggiungere le zucchine, i pomodorini secchi sgocciolati, i peperoni e le mandorle;
4. Spalmare l'avocado su un' altra fetta di pane e formare un sandwich.



Oggi parliamo di:
VERDURE, LEGUMI e PESCE

Verdure, legumi, pesce e dintorni

E' vero che i bambini non consumano verdure, legumi e pesce?



I dati di una recente indagine del Ministero della Salute mostrano che nel 2023 il consumo non quotidiano di frutta e/o verdura dei bambini, secondo quanto dichiarato dai genitori, rimane elevato (25,9%). I legumi sono consumati dal 37,0% dei bambini meno di una volta a settimana, mentre il 52,9% e il 12,1% consuma rispettivamente snack dolci e salati più di 3 giorni a settimana.

Proporre alcuni gruppi di alimenti a volte può rappresentare una vera sfida

Complice la frustrazione derivata dalla difficoltà a far consumare preparazioni meno gradite, può essere molto facile cadere nella trappola della dinamica del “ricatto”: frasi come “prima mangia tutta la verdura e poi avrai il dolce”, “finisci tutto che poi ti do una caramella” o “se non sei brava poi niente torta”, non solo non sono efficaci, ma rischiano di facilitare l’interiorizzazione di quella cultura del “cibo proibito” che può aprire le porte a un rapporto disfunzionale con il cibo.



Dobbiamo fargli mangiare la verdura a tutti i costi?

Se ci fossilizziamo sul solo obiettivo di “far mangiare” le verdure ai bambini, saremo inevitabilmente più portati a fare pressioni su di loro. Oppure ci verrà spontaneo iniziare a nascondere le verdure nelle preparazioni. Queste strategie non si possono considerare del tutto sbagliate a priori. Tuttavia, se proviamo a spostare l’obiettivo un po’ più in là nel tempo, puntando cioè a favorire un buon rapporto con il cibo e con le verdure, ci verrà forse più facile agire con meno tensioni e più flessibilità.

E’ importante limitare al massimo ogni genere di aspettativa (*Come mai non lo mangi? Giorni fa ti era piaciuto tanto...*), così come i pregiudizi (*Questo non è nemmeno il caso di proporglielo, tanto sono sicuro che non gli piacerà..*). Insomma, lasciamoci sorprendere!

Come aiutare bambin@ e ragazz@ a mangiare le verdure?

L'alimentazione sana dovrebbe essere un'avventura divertente da condividere con tutta la famiglia o con i compagni e le compagne di scuola: ogni pasto può essere un'occasione per scoprire nuovi sapori e "allenare" il palato ad apprezzare gusti diversi.

Consigli per i più piccoli:

Se legumi, pesce e verdura sono poco graditi, è molto importante non arrendersi ai primi rifiuti: possono essere necessari molteplici assaggi prima che un sapore nuovo venga accettato e apprezzato. Per questo è bene non scoraggiarsi, proponendo più volte un alimento poco gradito in diverse forme e mantenendo un atteggiamento positivo, sereno e di incoraggiamento. Inoltre, per i più piccoli l'esempio dei genitori e degli adulti di riferimento è uno degli strumenti più potenti per facilitare l'accettazione di nuovi gusti.

E per i più grandi:

Con il crescere dell'età può verificarsi un fisiologico distacco dal modello alimentare proposto in famiglia, con una crescente ricerca di snack o prodotti confezionati abitualmente consumati insieme al gruppo di amici. A questo scopo può essere utile proporre frutta, verdura e legumi in varianti più "appetitose" agli occhi dei ragazzi, utilizzando anche spezie ed erbe aromatiche per stimolare la curiosità verso sapori diversi: chips di verdure, ceci tostati, pop-corn fatti in casa eventualmente accompagnati da salse domestiche a base di pomodoro o altre verdure sono solo alcuni esempi.

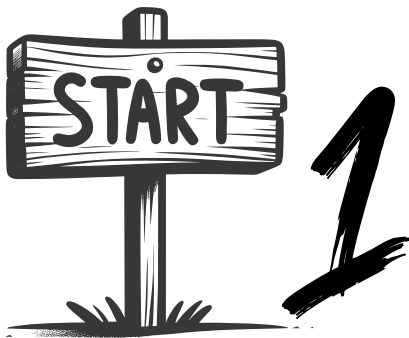
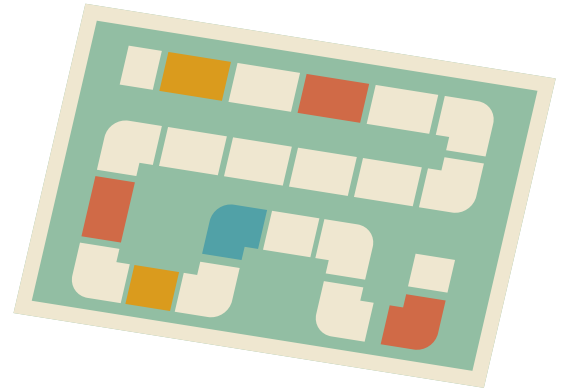
Facciamo un gioco da tavolo!

Per raggiungere il tesoro, bisogna seguire il percorso!
Come in tutti i giochi di sfida, il percorso non sempre è facile. Ci sono alcuni ostacoli da superare, ma ci avete mai pensato che sono proprio gli ostacoli a rendere il gioco accattivante?

Se vuoi incentivare tuo figlio a mangiare verdure, legumi e pesce, prova a seguire questi step.

Siete pronti?

Via al gioco!



Da dove vengono gli alimenti?

Coltivare un ortaggio o anche solo una piantina aromatica sul davanzale di casa porta i bambini a fare il viaggio dal seme alla piantina adulta che ci regalerà un bell'ortaggio. In questo modo il bambino potrà fare esperienza diretta dei processi della natura e comprenderà con facilità che quelle verdure che finiscono sulla sua tavola sono alimenti familiari, con una storia riconoscibile e ripetibile.



Non tutti gli alimenti che portiamo a tavola si trovano nell'orto. Dobbiamo integrare la dispensa e il frigorifero con **la spesa** fatta al supermercato o da piccoli rivenditori, al mercato del quartiere o da un'azienda agricola che apre le porte alle famiglie... tutti questi sono luoghi in cui i piccoli possono toccare con mano il cibo delle loro tavole ed utilizzare i loro sensi per scoprire il meraviglioso, coloratissimo mondo degli alimenti!

Sappiamo che la vita frenetica impone di scegliere e dosare con cura questi momenti, ma sempre che possibile, porta il tuo bambino con te quando fai la spesa.



Facciamo un gioco da tavolo!

3



Strumenti in mano, mettiamoci all'opera! Abbiamo scelto i nostri ingredienti, facciamo la magia di trasformarli in un piatto che diventerà poi la nostra refezione!

In cucina il bambino può scoprire il cibo che mangerà e, contemporaneamente, affinare le sue funzioni esecutive come le capacità manuali (se fornito degli strumenti giusti per la sua età) e di pianificazione!

Arrivati alla fine, siamo tutti vincitori!

Il pasto è un momento di condivisione di valori, opinioni e atteggiamenti, in cui i genitori possono trasmettere ai propri figli le loro abitudini alimentari, i loro atteggiamenti nei confronti del cibo, del corpo e del peso corporeo.

Le sollecitazioni ripetute a mangiare o tentativi di distrarre il bambino mentre mangia per farlo mangiare di più predicono a lungo termine a un maggiore consumo calorico.

Al contrario, minori pressioni da parte dei genitori portano i bambini a trovare piacere di mangiare e sviluppare un buon rapporto con il cibo.

4



Consigli pratici per favorire il consumo di verdure, legumi e pesce



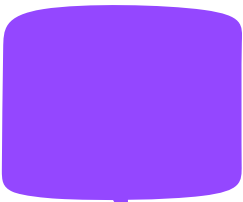
Salse e condimenti: aggiungere salse gustose fatte in casa può rendere le ricette a base di verdure, legumi e pesce molto più invitanti!



Creatività nelle preparazioni: trasformare le verdure in forme divertenti, ad esempio usando stampini e abbinando verdure di diverso colore, è un modo per creare piatti originali e accattivanti.



Verdure e legumi negli impasti: incorporare le verdure o i legumi negli impasti di polpette, muffin salati, frittate, ecc è un modo astuto per aumentare il consumo di questi alimenti (anche se questa modalità non può essere l'unica soluzione)



Sperimentare diverse consistenze: ad esempio, prova a cuocere le verdure o il pesce al forno o nella friggitrice ad aria per renderli più croccanti e appetitosi. Perfetti da abbinare a salse, ad esempio a base di pomodoro, come il ketchup fatto in casa!



Presentazione colorata: i piatti colorati di verdure diverse risultano più gradevoli.



Sperimentare con le cotture: cambiare il metodo di cottura permette di variare la percezione del gusto; oltre a cuocere al forno o a vapore, prova a grigliare o saltare in padella.



Storie: il racconto è la dimensione dell'infanzia con cui i più piccoli e le più piccole possono più facilmente avvicinarsi e comprendere le proprie esperienze e percezioni; prova a creare personaggi con nomi ispirati agli alimenti (es. Fagiolotto, Regina Carciofona) per rendere il momento del pasto un'avventura educativa

"OGGI COSA PREPARIAMO?"

ALCUNE IDEE VELOCI, GUSTOSE E SALUTARI PER ASSAPORARE
VERDURE, PESCE E LEGUMI



Cecini croccanti



Chips di cavolo nero



Spiedini di pesce e verdure



Crocchette di zucchine e carote



Hummus alla barbabielota

LO CHEF PROPONE

Docente chef Marcello Ornelli
IAL Cesenatico



**Hamburger di
sgombro, cipolla
di tropea e
pomodoro**



**Orzotto ,
zucca e alici**



**Maionese di
ceci**



**Polpettine di
lenticchie e
avena**



Hamburger di sgombro, cipolla di tropea e pomodoro



Per 4 persone

INGREDIENTI

- 2 sgombri di media grandezza
- 1 spicchi d'aglio
- Prezzemolo
- Pangrattato
- 1 uovo
- Grana (opzionale)
- Olio extra vergine di oliva
- Scorza di limone
- 50 gr aceto bianco
- Sale e pepe q.b.
- Pomodoro piccadilly 2 pz
- Cipolla di Tropea 1
- Valeriana 100 gr
- 4 piccoli panini ai semi

PROCEDIMENTO

·Pulizia e cottura:

Pulisci gli sgombri privandoli delle interiora. Lessali nel court bouillon per circa 5 minuti. Una volta scolati, lasciali raffreddare.

·Preparazione del composto:

Sfiletta gli sgombri e spezzetta la carne del pesce. Unisci l'uovo, l'aglio tritato, il prezzemolo, il pangrattato, sale, pepe e un cucchiaino di grana (opzionale). Amalgama il tutto fino a ottenere un composto omogeneo.

·Formazione degli hamburger:

Lascia riposare il composto per qualche minuto, poi forma gli hamburger e passali nel pangrattato.

·Cottura:

In una padella, scalda un po' di olio extra vergine di oliva e cuoci gli hamburger per circa 5 minuti, girandoli di tanto in tanto.

·Affetta sottilmente la cipolla ed immergila in acqua e aceto, taglia il pomodoro a fette

·Taglia il panino a metà e fallo rosolare in padella, poi farcisci con la cipolla ,il pomodoro e la valeriana.

Servi a piacere

Orzotto, zucca e alici



Per 4 persone

INGREDIENTI

- 200gr di orzo perlato
- 150 gr di zucca violina
- 50 gr di porro
- Brodo vegetale
- 16 alici freschissime
- 50 gr di mandorle a lamelle
- Olio extra vergine d'oliva
- Curcuma
- Olio evo
- Pepe nero
- sale



PROCEDIMENTO

Tagliare la zucca a piccoli pezzi e cuocerla in forno a 150°C per trenta minuti circa.

A cottura ultimata, con l'aiuto di un frullatore renderla una crema aggiungendo se necessario del brodo vegetale.

Aggiustare di sapore.

Pulire le alici e privarle delicatamente della lisca, stenderle su di una teglia salarle e cospargerle di mandorle. Cucinarle in forno per pochi minuti al momento dell'utilizzo.

In un tegame basso e largo far sudare il porro tagliato a quadretti con poco olio extra vergine, aggiungere l'orzo e cominciare la cottura bagnando con il brodo vegetale.

Incorporate la crema di zucca e portate a cottura aggiungendo il brodo vegetale come fosse un normale risotto.

Aggiustare di sapore e aromatizzare con curcuma, pepe nero appena macinato e un filo di olio extra vergine.

Stendere una porzione di orzo su di un piatto piano e adagiarvi sopra le alici croccanti.



Maionese di ceci

 Per 4 persone

INGREDIENTI

- 3 cucchiaini di acqua di cottura dei ceci (acquafaba)
- 160 ml di olio di semi di mais
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di senape
- Un pizzico di sale

PROCEDIMENTO

Preparazione dell'acquafaba:

Scola i ceci e raccogli l'acqua di cottura (acquafaba). Puoi usare anche l'acqua dei ceci in scatola.

Frullare gli ingredienti:

Versa l'acquafaba nel bicchiere del frullatore a immersione. Aggiungi il succo di limone, la senape e un pizzico di sale.

Aggiungere l'olio:

Inizia a frullare e aggiungi l'olio di semi a filo, continuando a frullare fino a ottenere una consistenza cremosa e vellutata.

Conservazione:

Trasferisci la maionese in un barattolo di vetro con tappo ermetico e conservala in frigorifero per 3-4 giorni.



Polpettine di lenticchie e avena



Per 4 persone

INGREDIENTI

- 400 g di lenticchie precotte
- 70 g di fiocchi d'avena
- 2 carote
- 1 cipolla
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- Sale, pepe, paprika e curcuma a piacere
- 1 rametto di rosmarino
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 4 cucchiaini di pangrattato

PROCEDIMENTO

1. Preparare l'impasto:

Trita finemente la cipolla e le carote. In un robot da cucina, aggiungi le lenticchie, il rosmarino, il prezzemolo, un pizzico di sale e pepe, e un giro d'olio. Frulla il tutto fino a ottenere un composto omogeneo.

2. Formare le polpettine:

Trasferisci l'impasto in una ciotola e unisci il pangrattato poco per volta fino a ottenere un composto lavorabile con le mani e non appiccicoso. Forma delle polpettine con le mani.

3. Cottura:

Scalda una padella con un po' di olio e cuoci le polpettine per 5-7 minuti per lato fino a quando saranno dorate. In alternativa, puoi cuocerli in forno ventilato a 180°C per 15-20 minuti.

4. Servire con la maionese di ceci.

LA CHEF PROPONE

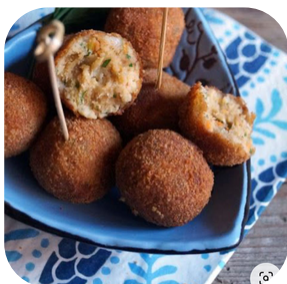
Ricette a cura della chef Giulietta Pasini
ISS P. Artusi Forlimpopoli



**Tagliatelle di
farro al ragù di
ceci**



**Burger di
verdure e
legumi**



**Crocchette di
pesce**



**Cotoletta di
melanzane e
peperoni**



Veggie wrap



Tagliatelle di Farro con ragù di ceci

INGREDIENTI (dosi per 4 persone)

Per il ragù

- Ceci precotti 500 g
- Sedano 200 g
- Carota 200 g
- Cipolla 200 g
- Olio evo q.b.
- Sale fino iodato q.b.
- Pepe nero q.b.
- Rosmarino q.b.
- Brodo vegetale q.b.
- Parmigiano q.b.
- Reggiano

Per le tagliatelle 300 g

- Farina di farro n. 3
- Uova

PROCEDIMENTO

1. Pulire e tritare la cipolla, il sedano e la carota.
2. Fare appassire il trito in poco olio in una casseruola con un goccio d'acqua.
3. Aggiungere i ceci tritati grossolanamente bagnando con un po' di acqua o brodo vegetale; aggiungere un rametto di rosmarino e cuocere per 30 minuti.
4. Per le tagliatelle, disporre la farina a fontana, aggiungere le uova, formare un impasto e lasciarlo riposare; stendere la sfoglia e confezionare le tagliatelle.
5. Cuocere la pasta e saltarla con il ragù; condire con formaggio grattugiato.

Burger di verdure e legumi

INGREDIENTI (dosi per 4 persone)

BURGER DI FAGIOLI ROSSI

- Fagioli rossi cotti 130 g
- Barbabietola rossa N 1 cotta
- Pangrattato 60 g integrale
- Paprika q.b
- Origano q.b
- Olio q.b
- Sale q.b



PROCEDIMENTO

1. Frullare i fagioli rossi già cotti con la barbabietola già cotta; aggiungere la paprika, il sale, l'olio extravergine di oliva e l'origano.
2. Amalgamare bene e aggiungere il pangrattato.
3. Ricoprire una teglia con carta da forno e con un coppapasta formare i burger; aggiungere un po' di pangrattato e un filo di olio evo.
4. Cuocere in forno a 180 gradi per 15 minuti.



Burger di verdure e legumi

INGREDIENTI (dosi per 4 persone)

BURGER DI SPINACI

- Spinaci 250 g
- Piselli 100 g
- Pangrattato 50 g
integrale
- Olio evo q.b
- Sale fino q.b
- Pepe q.b
- Origano q.b

PROCEDIMENTO

1. Frullare gli spinaci precedentemente lessati, i piselli cotti, il pepe, l'origano e l'olio extravergine di oliva.
2. Amalgamare bene e aggiungere il pangrattato.
3. Ricoprire una teglia con carta da forno e con un coppapasta formare i burger; aggiungere un po' di pangrattato e un filo di olio evo.
4. Cuocere in forno a 180 gradi per 15 minuti.



Burger di verdure e legumi

INGREDIENTI (dosi per 4 persone)

BURGER DI CECI

- Cei precotti 250 g
- Pangrattato 40 g
integrale
- Patate N 2
- Rosmarino q.b
- Aglio in polvere o q.b
fresco
- Olio evo q.b
- Sale fino q.b

PROCEDIMENTO

1. Frullare i ceci già cotti con le patate lessate, aggiungere il rosmarino, il sale, l'aglio, l'olio extravergine di oliva.
2. Amalgamare bene e aggiungere il pangrattato.
3. Ricoprire una teglia con carta da forno e con un coppapasta formare i burger; aggiungere un po' di pangrattato e un filo di olio evo.
4. Cuocere in forno a 180 gradi per 15 minuti.



Crocchette di pesce

INGREDIENTI (dosi per 4 persone)

- Merluzzo 500 g
- Patate 200 g
- Aglio 1 spicchio
- Mollica di pane 100 g integrale
- Parmigiano 50 g
- Uova N. 2
- Prezzemolo 1 ciuffo
- Pangrattato q.b integrale
- Sale fino iodato q.b
- Pepe q.b

PROCEDIMENTO

1. Lessare le patate tagliate a tocchetti.
2. Lessate in un'altra pentola il merluzzo.
3. Scolare il tutto e trasferite in una ciotola; schiacciare i due composti.
4. Aggiungere il prezzemolo tritato, le uova, il sale, il pepe, la mollica di pane ed il formaggio.
5. Formare delle palline e passarle nel pangrattato integrale.
6. Foderare una teglia con carta forno, disporre le crocchette e aggiungere un filo di olio evo.
7. Cuocere in forno caldo a 180 gradi per 20 minuti.



Cotoletta di melanzane e peperoni al forno

INGREDIENTI (dosi per 4 persone)

- Melanzane tonde N 3
- Peperoni rossi N 2
- Peperoni gialli N 2
- Pangrattato q.b
integrale
- Farina farro q.b
- Olio evo q.b
- Sale iodato q.b

PROCEDIMENTO

1. Pelare le melanzane e tagliarle a fette spesse circa 3 cm; inciderle leggermente, salare e far sudare.
2. Asciugare le melanzane, condirle con poco olio e cuocerle in forno a 180°C per 15 minuti.
3. Ungere i peperoni e cuocerli in forno a 180°C interi fino a quando non risultino cotti (circa 15-20 min.), sfornare e chiudere fino a completo raffreddamento in un sacchetto di plastica per alimenti.
4. Pulire il peperone dalla buccia e dai semi sotto l'acqua corrente, ottenere dei "petali" ed asciugarli.
5. Abbinare un petalo di peperone a due fette di melanzana, formando un panino.
6. Panare all'inglese (farina, uova, pane), battendo bene, ma avendo cura di non sformare il "panino".
7. Ungere leggermente la superficie con olio extravergine di oliva e trasferire in una teglia con carta forno.
8. Cuocere in forno caldo a 220°C per circa 15-20 minuti, girando le cotolette a metà cottura.
9. Condire la superficie leggermente.



Veggie wrap di piadina di farro

INGREDIENTI (dosi per 4 persone)

Per la piadina:

- Farina farro 500 g
- Olio evo 60 g
- Acqua 250 ml
- Tuorlo d'uovo N 1
- Bicarbonato 1 pizzico
- Lievito in polvere 5 g
- Zucchero di canna $\frac{1}{2}$ cucchiaino
- Sale 5 g
- Scorza di limone 1 pizzico

Per il ripieno:

- Zucchine N 3
- Broccolo N 1
- Patate 200 g
- Cipolla rossa N 1
- Pomodori ciliegini N 10
- Origano q.b.
- Basilico q.b.
- Olio evo q.b.
- Olive taggiasche denocciolate 100 g

PROCEDIMENTO

1. Preparare l'impasto delle piadine mescolando tutti gli ingredienti e lasciarlo riposare un'ora.
2. Nel frattempo tagliare tutte le verdure e cuocerle in forno con l'origano a 200 gradi per 20 minuti.
3. Preparare la besciamella: scaldare l'olio in un pentolino e aggiungere la farina, mescolare il composto; aggiungere un po' alla volta il latte bollente e aromatizzato con noce moscata, servendosi di una frusta.
4. Cuocere le piadine in una padella antiaderente.
5. Una volta cotte, distribuire la besciamella e le verdure sulle piadine, arrotolare e tagliare a becco di flauto i rotoli.

Per la besciamella veg:

- Bevanda vegetale di soia 500 ml
- Olio di oliva 50 ml
- Farina di farro 50 g
- Noce moscata q.b.

 SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna
Dipartimento di Sanità pubblica
U.O. Igiene pubblica Forlì-Cesena



U.O. IGIENE E SANITÀ PUBBLICA FORLÌ-CESENA
DIPARTIMENTO DI SANITÀ PUBBLICA AUSL ROMAGNA
NOVEMBRE, 2024

Per info Cesena: 3381046285 promosalute.ce@auslromagna.it

Forlì: 3311371209 promosalute.fo@auslromagna.it