



Istituto
comprensivo
"N. Rezzara"

VERLATA
qualità sociale



Il mio primo Ricettario

PICCOLI CUOCHI CRESCONO
All'interno le ricette preparate a scuola
durante i laboratori e alcuni consigli
della nostra amica dietista




MERENDE SANE E CREATIVE

Ecco le ricette che abbiamo preparato nei laboratori a scuola

1. BRUSCHETTE DI PANE Sane e veloci


Prendi una fetta di **pane** e guarniscila con gli ingredienti che preferisci.

- a. **olio di oliva extravergine**
- b. **olio di oliva extravergine e rosmarino**
- c. **olio di oliva extravergine e origano**
- d. **olio di oliva extravergine, pomodoro fresco e origano**

 **Consiglio:** Per un risultato più gradito e profumato, prova a tostare leggermente il pane in forno.

2. PANE CON RICOTTA E MARMELLATA

Prendi una fetta di **pane comune**, spalma una giusta quantità di **ricotta fresca** e guarnisci con la **marmellata** del tuo gusto preferito.

 **Consiglio:** La marmellata è ottima se fatta in casa o di provenienza bio. Se non ne hai, chiedi ai tuoi genitori di acquistare una marmellata a basso contenuto di zuccheri aggiunti.



Laboratori effettuati nelle scuole di Chiuppano, Carrè e Zanè, gennaio-febbraio 2020

3. PANE CON RICOTTA, MIELE E NOCI


Prendi una fetta di **pane comune**, spalma una giusta quantità di **ricotta fresca** e due cucchiaini da tè di **miele**. Guarnisci con due **noci** tritate o intere.

 **Consiglio:** Se vuoi, puoi non usare la ricotta.



4. POP-CORN

Riscalda un cucchiaino di **olio extravergine di oliva** in un tegame. Versa il **mais per pop-corn**, chiudi con il coperchio, e aspetta lo scoppiettio dei pop-corn. Togli il tegame dal fuoco, fai raffreddare un po' e cospargi a piacimento i pop-corn con **zucchero** o **sale** (attenzione al sale!)

 **Consiglio:** Non usare i sacchetti di pop-corn per microonde, perché sono molto carichi di sale.

4. MERENDA CON YOGURT E FRUTTA FRESCA

Ingredienti:

- 60 g di yogurt intero
- ½ banana piccola
- 2 fragole
- ¼ pera
- ¼ pesca noce



Lava, pela e taglia la frutta a pezzi regolari. Aggiungi lo yogurt e servi. In alternativa, puoi frullare tutto in un frullatore e otterrai un'ottima variante di yogurt da bere.

6. FRULLATO DI FRUTTA E LATTE

Ingredienti:

- Un cestino di fragole (200 g)
- 1 mela
- 1 banana
- 500 ml di latte fresco



Lava le fragole, sbuccia la banana e la mela. Taglia a pezzi tutta la frutta e mettila in un recipiente capiente a bordi alti. Aggiungi il latte e frulla tutto con un frullatore. Quando il composto sarà omogeneo e cremoso, la merenda è pronta per essere servita.



E ora divertiti a prepararle insieme con la tua famiglia oppure invita i tuoi amici e fai il "merenda party"!


5. YOGURT CON FRUTTA FRESCA, FRUTTA FRULLATA E CEREALI

Ingredienti:

- 60 g di yogurt intero
- ½ banana piccola
- ½ mandarino
- ½ kiwi

Lava, pela e taglia la frutta a pezzi regolari. Frulla il kiwi in modo da renderlo come una crema. Prendi un bicchiere e parti mettendo uno strato di kiwi frullato, poi un cucchiaino da tavola di yogurt, e così via. Procedi così a strati con frutta preparata a pezzi e pulita, infine aggiungi un



 **Consiglio:** Usa la frutta fresca di stagione per assaporare al meglio il gusto e i profumi e rispettare la natura.



SUCCHI DI FRUTTA DAL GUSTO INSUPERABILE...

solo se rispetti la stagionalità!

1. SUCCO D'AUTUNNO

Ingredienti:

- 2 mele
- 2 pere
- il succo di 1 limone



Prendi le mele e le pere, lavale e tagliale grossolanamente. Volendo, puoi aggiungere una carota. Prendi una centrifuga e centrifugale bene. Aggiungi il succo di limone, mescola bene e una bevanda di frutta fresca è pronta!


2. SUCCO DI PRIMAVERA

Ingredienti:

- 2 banane
- 1 cestino di fragole (200 g)
- il succo di ½ limone

Sbuccia le banane e lava le fragole. Taglia la frutta a pezzi e mettila in un recipiente a bordi alti. Aggiungi circa 100 ml di acqua con un po' di succo di limone.

Frulla il tutto utilizzando un frullatore ad immersione o a bicchiere. Il succo di frutta è pronto!

 **Consiglio:** Divertiti a inventare tu succhi di altre stagioni!

TORTA DI CAROTE

Ingredienti:

- 250 g di carote
- 60 g di farina "00"
- 50 g di fecola di patate
- 150 g di mandorle spellate
- 150 g di zucchero a velo
- 5 uova
- 1 bustina di lievito in polvere
- 1 limone (buccia e succo)
- Una noce di burro



Lo sapevi che si possono fare i dolci anche con la VERDURA?

Ecco una ricetta semplice, veloce e buonissima!

Per questa ricetta fatti aiutare da un adulto!

Accendi il forno e regolalo a 180 °C. Fodera la tortiera con un foglio di carta da forno. Pela e lava le carote. Asciugale con un canovaccio da cucina, poi grattugiale finemente. Riduci le mandorle in polvere. Lavora i tuorli d'uovo con 100 g di zucchero a velo fino ad ottenere un composto gonfio e spumoso. Aggiungi le carote grattugiate, le mandorle in polvere, la farina e la fecola di patate setacciate insieme al lievito, il succo e la buccia grattugiata del limone (solo la parte gialla).

Monta a neve gli albumi d'uovo con lo zucchero a velo rimasto e incorporali delicatamente al composto. Versa il tutto nella tortiera imburrata e infarinata. Fai cuocere la torta nel forno già caldo per 40-50 minuti circa. Sforna la torta e lasciala raffreddare. Se ti piace, spolverizzala di zucchero a velo!



I CONSIGLI DI SILVIA

Buoni consigli per gli adulti dalla nostra dietista, la Dott.ssa Silvia Maccà



- ◆ Non scaricare sulle spalle dei bambini le responsabilità degli adulti.
- ◆ Se teniamo in casa merendine di ogni sorta, non possiamo pretendere che nostro figlio si abitui a spuntini sani a base di frutta.
- ◆ Non far consumare cibo davanti alla tv.
- ◆ Non proibire i dolci, ma ridurli al minimo il consumo.
- ◆ Non proporre sempre un'alternativa quando il bambino rifiuta un cibo.
- ◆ Non far spiluccare fuori dai pasti.
- ◆ Se il bambino ha scarso appetito è meglio strutturare il suo pasto iniziando dalla portata di cui è meno ghiotto.
- ◆ Ogni giorno e ad ogni pasto si dovrebbero mangiare cibi diversi.



...e per far mangiare le VERDURE?



- ◆ Promuovere un'alimentazione il più varia possibile fin dall'allattamento. In questo modo il latte materno si arricchirà di sostanze che saranno accettate dal bambino anche dopo lo svezzamento.
- ◆ Creare se possibile un piccolo orto per i bambini, al quale possano dedicarsi in prima persona.
- ◆ Insegnare loro a fare la spesa e inviarli all'acquisto dei cibi per loro meno buoni.
- ◆ Preferire il consumo di alimenti naturali, evitando i prodotti pronti che alterano il reale sapore dei cibi, specialmente le verdure.
- ◆ Eventualmente inserire l'alimento meno gradito cucinandolo come piace di più, ad esempio con la pizza, pasta sfoglia, passati e altro ancora.
- ◆ Coinvolgere i bambini nella preparazione, inventare insieme delle nuove ricette.
- ◆ Presentare le pietanze in modo allegro dando nomi di fantasia.
- ◆ Riproporre gli alimenti meno richiesti in più modi.
- ◆ Lasciar mangiare i bambini con le mani quando si è a casa, così che possano sentire il cibo usando tutti i sensi.



La **PIRAMIDE ALIMENTARE** ti aiuta a seguire una sana e corretta alimentazione.

La **PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA** aiuta a mantere in forma tutta la famiglia.



“La nostra scuola crede nella collaborazione con le famiglie per realizzare quella comunità educante che, sola, può rendere la nostra azione formativa realmente efficace.”

Dott. Cristiano Rossi
Dirigente scolastico

“Una corretta alimentazione è fondamentale per determinare un buono stato di salute e di benessere.”

Dott.ssa Silvia Maccà
Dietista

Ricettario prodotto da Verlata Ristorazione



Un'alimentazione consapevole coltiva la salute di grandi e piccini. L'ingrediente in cui crediamo maggiormente è la qualità. Qualità delle materie prime, genuine e sane, che ogni giorno usiamo nei nostri piatti. Qualità educativa, nell'impegno della diffusione di buone prassi alimentari in collaborazione con il territorio. Qualità sociale, nell'inclusione lavorativa di persone impegnate in percorsi di integrazione sociale.

