

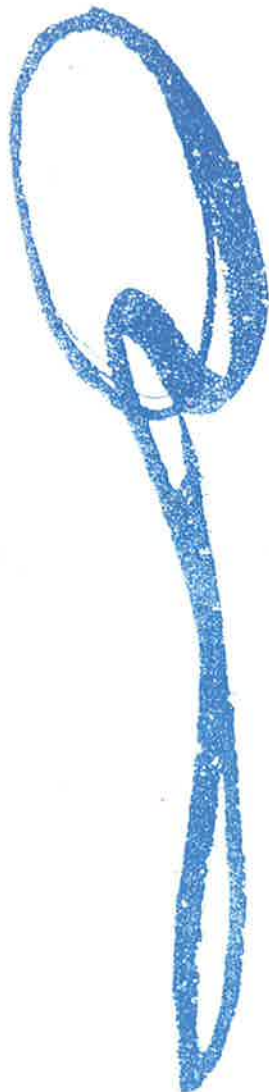
Provincia di Forlì • Cesena  
Azienda USL Cesena • Azienda USL Forlì  
Comune di Cesena • Comune di Forlì

# Il Pappatutto



*come recuperare il gusto  
di una sana alimentazione  
a cominciare dall'infanzia.*

*85 ricette per bambini e adulti.*





*Mare Medi***eterraneo**



**A cura del gruppo di lavoro provinciale costituito da:**

Dietista **Cristina Barducci**, Comune di Cesena;

Dott. **Lucio Boattini** (Medico Area Salute Infanzia), A.USL Forlì;

Dott. **Andrea Bolognesi** (Medico responsabile Staff Comunicazione), A.USL Forlì;

Dietista **Antonella Burnazzi** (Unità Operativa Assistenza Materno Infantile), A.USL Cesena;

Dietista **Loretta Casadio**, Comune di Forlì;

Dott. **Giovanni Faedi** (Dirigente Pubblica Istruzione), Comune di Cesena;

Dott. **Riccardo Fiorini** (Ass.to Agricoltura ed Alimentazione), Provincia di Forlì-Cesena;

I.P. **Agnese Girotti** (Coordinamento Educazione alla Salute), A.USL Cesena;

Dott. **Maurizio Iaia** (Pediatria Unità Operativa Assistenza Materno Infantile), A.USL Cesena;

Dietista **Annamaria Pirini** (Unità Operativa Assistenza Materno Infantile), A.USL Cesena;

Dott. **Elio Sbaragli**, Servizio Provinciale Agricoltura ed Alimentazione Forlì.



*Testo a cura del gruppo di lavoro provinciale*

*Il progetto è stato realizzato grazie al contributo economico  
dell'Assessorato Agricoltura e Alimentazione Regione Emilia Romagna*

*Progetto grafico: Loretta Amadori (studio Estilo, Cesena)*

*Stampa: Wafra litografia, Cesena*

*Un particolare ringraziamento ad Anton Roca  
per la concessione delle illustrazioni contenute nel testo "Dire Fare, Mangiare"*

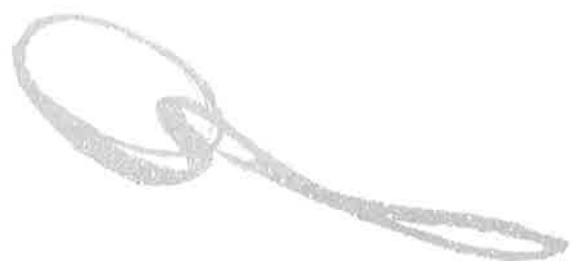
Provincia di Forlì • Cesena  
Azienda USL Cesena • Azienda USL Forlì  
Comune di Cesena • Comune di Forlì

# IL PAPPATUTTO

come recuperare il gusto  
di una sana alimentazione  
a cominciare dall'infanzia

85 ricette per bambini e adulti.





# SOMMARIO

- 7 *Presentazione*
- 9 Introduzione
- 11 Per un'alimentazione equilibrata
  - 14 La cottura degli alimenti
  - 18 La conservazione
- 23 Come orientarsi nel mondo della produzione agricola
  - 25 Calendario della frutta e della verdura
    - 27 Introduzione alle ricette
      - 31 Salse e condimenti
        - 37 Piatti unici
        - 53 Primi piatti
      - 67 Secondi piatti (carne)
      - 77 Secondi piatti (pesce)
      - 91 Secondi piatti (misti)
      - 109 Merende dolci e salate
    - 125 Indice
    - 127 Bibliografia





## **PRESENTAZIONE**

E' davvero interessante, ed anche importante, per diversi motivi questo volume che in rinnovata ed ampliata edizione raccoglie ricette, indicazioni dietetiche frutto dell'esperienza quotidiana delle mense dei nidi e di scuole dell'infanzia di Comuni del territorio: menù davvero speciali che sanno abbinare dietetica, corretta alimentazione, gastronomia.

E credo sia importante che vari soggetti pubblici, la Provincia, i Comuni, le USL uniscano energie ed esperienze per un progetto di educazione alimentare, prezioso per la salute dei ragazzi e per la crescita di consuetudini alimentari sane quanto salutari, gustose quanto corrette per il benessere fisico.

Mi dicono che un progetto così concepito sia uno dei primi nel nostro paese: ma il punto non è l'essere "i primi della classe", il punto è la rinnovata attenzione e la promozione quotidiana di una nuova sensibilità attenta alla qualità della vita ed alla ricerca di un armonico rapporto con il cibo e con l'ambiente, a cominciare dalle tavole di ogni giorno.

Questo volume, momento divulgativo di un ampio progetto, è stato realizzato da un gruppo di lavoro rappresentativo di esperienze e di confronti fecondi tra i dietisti, esperti, genitori.

Il volume, finanziato (come il progetto) grazie a contributi regionali avrà una diffusione attenta e mirata: ai genitori, alle scuole, alle situazioni educative. Sappiamo che la scuola gioca un ruolo importante, ma difficile e scomodo rispetto all'educazione alimentare, si pensi solo alle suggestioni pubblicitarie rispetto alle mode alimentari: per questo esperienze come quella de "il Pappatutto" assumono valori educativi e sapori particolari, a braccetto con la salute e la buona tavola, a scuola come a casa.

**prof. Piero Gallina**

*Presidente Provincia Forlì-Cesena*

Forlì, febbraio 1996



## INTRODUZIONE

Questa nuova edizione del *Pappatutto* propone 85 ricette provenienti dalle cucine di asili nido, di scuole dell'infanzia e dell'obbligo dei comuni di Cesena, Forlì e Forlimpopoli. Si tratta di preparazioni che propongono un modello di *alimentazione mediterranea*, secondo le indicazioni più aggiornate delle scienze della nutrizione e della pediatria.

Le ricette valorizzano infatti il consumo di cereali, di legumi, di verdura e frutta fresche, di pesce e olio d'oliva, non eccedono con le quantità di carni e latticini e cercano inoltre di sposare bene la dietetica con la gastronomia.

Questo volume nasce dalla collaborazione fra l'Amministrazione Provinciale, le aziende USL di Forlì e Cesena e i principali comuni di questo territorio.

Una collaborazione che riguarda anche la promozione di progetti di educazione alimentare, la formazione del personale scolastico e la predisposizione delle tabelle dietetiche.

Il *Pappatutto* si rivolge ai genitori che vogliono conoscere le proposte provenienti da buone mense scolastiche, e intendono sperimentare nuovi piatti ed integrare al meglio l'alimentazione di casa con quella offerta dalla scuola. E si pone come punto di riferimento - a livello provinciale - per le iniziative di qualificazione della refezione scolastica.

La promozione di buone e sane abitudini alimentari è un'operazione che incontra molte difficoltà. Viviamo in un mondo che offre cibo a profusione, che invia messaggi contraddittori e induce tanti problemi riguardo alla alimentazione e alla salute di grandi e piccini. E in cui tante attenzioni ed apprensioni vengono riservate al pasto dei bambini: ci si preoccupa che non mangino abbastanza, che non abbiamo sufficiente appetito, che non siano adeguatamente guidati e sollecitati. Il pasto finisce così per diventare una delle occasioni più frequenti di conflitto tra adulti e bambini.

Buone ricette e piatti sani e gustosi rappresentano soltanto un aspetto della questione: fondamentale, per la costruzione di positive abitudini alimentari da parte dei bambini, è la cura prestata dalla famiglia e dalla scuola agli aspetti educa-

---

tivi del pasto.

I bambini si aspettano dal cibo piacere e gratificazione. E per questo chiedono agli adulti di essere riconosciuti soggetti attivi della loro crescita e di essere sostenuti - anche a tavola - nella loro ricerca di autonomia e di autoregolazione, per imparare a costruirsi un rapporto sereno col cibo, senza inutili tensioni ed ansietà.

Non è un caso che gran parte delle iniziative di educazione alimentare abbiano preso l'avvio dall'esperienza di buoni asili nido, di buone scuole dell'infanzia in cui si sono sapute valorizzare la corporeità dei bambini, la loro storia e le loro iniziative in tutte le situazioni di vita scolastica. Entrare in un asilo nido ed osservare bimbi di due anni che - col sostegno di adulti partecipi e non intrusivi - si servono da soli, scelgono le quantità da consumare, usano le posate di metallo, i piatti di coccio, i bicchieri di vetro ed intrattengono col cibo, con i coetanei e con le regole che caratterizzano il momento del pasto un rapporto sereno ed attivo, dà fiducia e credito alle competenze dei piccoli e dei loro educatori. E fa sentire i genitori più sicuri e consapevoli delle competenze e delle esigenze dei loro figli.

Le famiglie sono tante e diverse per stili educativi, per opinioni e modalità di consumo alimentare e la scuola non può dar risposta alle preferenze e alle richieste di tutti. Ma può offrire un'esperienza di mensa valida e credibile sul piano educativo, dietetico e gastronomico, così da diventare una interlocutrice affidabile con cui le famiglie possono rapportarsi in modi costruttivi.

Le proposte contenute nel *Pappatutto* non sempre sono in linea con le abitudini domestiche. Questa non è una complicazione, può anzi rappresentare una risorsa offerta al bambino per esercitare la sua curiosità, per esplorare nuovi sapori e costruire, affinare i suoi gusti e le sue preferenze. È un'occasione che può dare i suoi frutti più il bambino è piccolo ed aperto al nuovo e al diverso. E più ha la possibilità di godere della vicinanza di adulti attenti, rassicuranti e non invadenti che lo aiutano a sapersi orientare in un mondo - quello dell'alimentazione - ricco di conferme e di sorprese e del piacere di star meglio con se stessi e con gli altri.

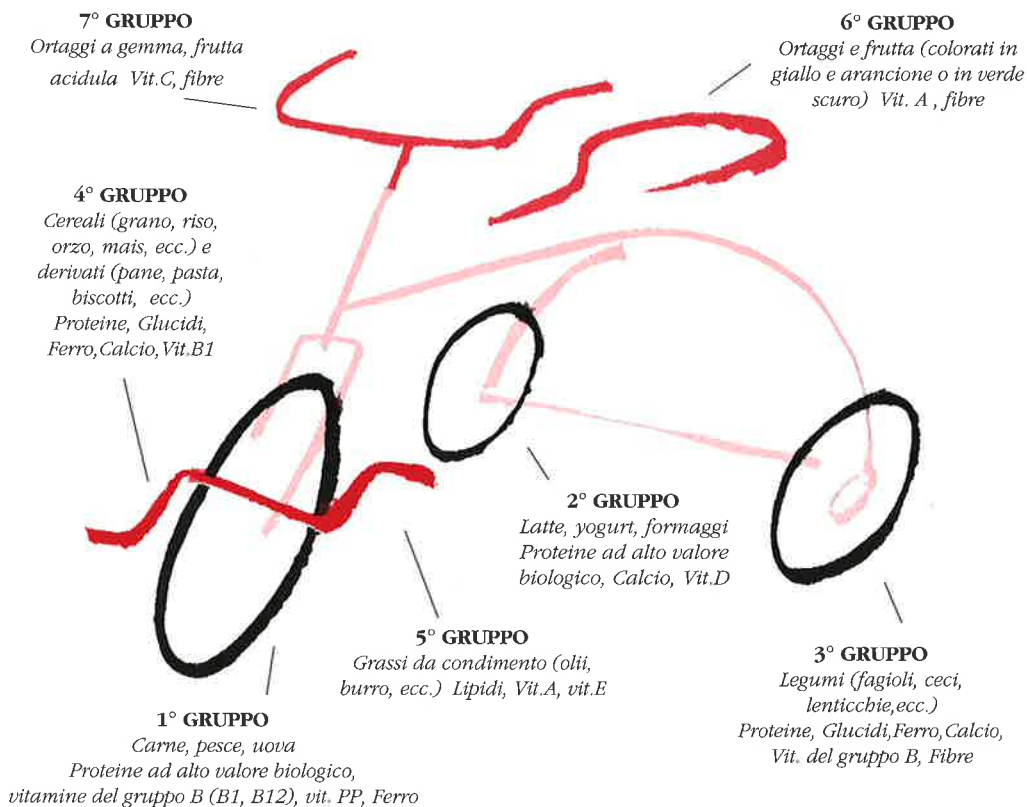
---

## PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

Gli alimenti contengono, per qualità e quantità diverse, i principi nutritivi essenziali di cui l'uomo ha bisogno per sopravvivere.

Per impostare un corretto ed equilibrato regime alimentare, è importante conoscere la diversa composizione dei singoli alimenti.

A tale scopo, si riporta la "classificazione degli alimenti per gruppi omogenei", basata sul contenuto in principi nutritivi essenziali.



■ Alimenti proteici  
(1°, 2° e 3° gruppo)

■ Alimenti energetici  
(4° e 5° gruppo)

■ Alimenti protettivi  
(6° e 7° gruppo)

Tale schema illustra come in natura non esista un “alimento completo” che possa, cioè, fornire tutte le sostanze nutritive di cui il nostro organismo ha bisogno; da ciò ne consegue un criterio fondamentale da adottare: **“VARIARE I CIBI CON I QUALI CI ALIMENTIAMO”**.

Varietà significa “dieta mista”, comprendente sia alimenti di origine animale, che alimenti di origine vegetale.

Un altro criterio fondamentale è la **“CORRETTA DISTRIBUZIONE DEGLI ALIMENTI NELL’ARCO DELLA GIORNATA”**, evitando così che la maggior parte delle Calorie totali giornaliere siano concentrate in pochi e copiosi pasti.

La **COLAZIONE** dovrebbe perciò essere ricca ed abbondante, in grado di fornire l’energia necessaria nelle ore in cui generalmente si esplica la maggior attività lavorativa fisica e mentale. Gli alimenti da consumare sono latte e derivati, cereali, miele e frutta.

Gli **SPUNTINI** devono essere leggeri per non compromettere l’appetito all’ora di pranzo o di cena. Questi “intermezzi” sono il momento migliore per consumare frutta fresca, di stagione, preferibilmente “biologica”.

Per il **PRANZO** si possono seguire le seguenti indicazioni:

prevedere sempre un primo piatto costituito da cereali (pasta, riso, ecc.).E’ importante prestare attenzione oltre che alla qualità della pasta (meglio se semintegrale, proveniente da coltivazioni biologiche), al tipo di condimento impiegato. Sono da preferire salse sia di pomodoro che di verdure, evitando la soffrittura e/o il riscaldamento.

Il secondo piatto dovrebbe essere costituito da un alimento proteico animale o vegetale (1°,2°,3° gruppo). Buona regola è consumare un piatto unico almeno 1 o 2 volte la settimana.

Questo piatto è costituito generalmente da una combinazione di cereali e legumi, associazione con la quale si ottiene un reciproco completamento delle proteine “vegetali” contenute, ma può essere rappresentato anche da cereali combinati con modiche quantità di alimenti di origine animale (es. ricotta, latte, pesce, uova, carne, parmigiano, ecc.) Di entrambi i tipi troviamo numerosi esempi nei costumi e nelle tradizioni alimentari delle nostre regioni (pasta e fagioli, polenta e lenticchie, riso con piselli, tortellini, lasagne, ecc.).

Le verdure devono essere sempre presenti e preferibilmente fresche,

di stagione e provenienti da coltivazioni biologiche o da lotta integrata. Il pane, meglio se prodotto con farine biologiche e a lievitazione naturale, senza aggiunta di grassi, deve sempre accompagnare il secondo piatto o le verdure. Il condimento ideale per tutte le preparazioni è l'olio extravergine d'oliva spremuto a freddo, utilizzato prevalentemente crudo. La composizione della **CENA** può ricalcare lo schema del pranzo, ma va considerato che con le porzioni medie abitualmente consumate a colazione e a pranzo, si copre il fabbisogno proteico giornaliero. Pertanto, se il primo piatto può essere sempre previsto, il secondo piatto deve essere scelto in funzione della composizione del pranzo: se questo è costituito da primo e secondo piatto, la cena deve preferibilmente comprendere cereali o derivati (riso, pasta, orzo, ecc.) e verdure; se, invece, è stato consumato il piatto unico, è opportuno scegliere un alimento del I o del II gruppo, cioè carne, pesce, uova o formaggio.

## **CONSIGLI SULLA FREQUENZA DI CONSUMO SETTIMANALE DEGLI ALIMENTI**

- Tre pasti al giorno a orari regolari (colazione, pranzo, cena) più uno o due spuntini preferibilmente a base di frutta fresca.
- I cereali (pasta, riso, orzo, cous-cous, ecc...) devono essere sempre presenti come primi piatti.
- Tre volte la settimana andrebbe servito il pesce come secondo piatto.
- Due o tre volte la settimana carne magra (manzo, pollo, tacchino, coniglio, agnello, cavallo)
- 3-4 volte la settimana "piatto unico" a base di cereali e legumi (pasta e ceci, polenta e lenticchie, riso con piselli, pasta e fagioli).
- 1-2 volte la settimana formaggio o uovo
- In ogni pasto devono essere presenti verdure di stagione, condite con olio extravergine di oliva e frutta.

## **DA SCONSIGLIARE**

- Spuntini (sia dolci che salati) consumati vicino ai pasti principali
- Alimenti molto saporiti e ricchi di condimenti, specie se grassi.
- Pasti ipercalorici (es. formaggio dopo il secondo piatto).
- Uso abituale di insaccati.

## LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

Nel preparare e cuocere gli alimenti, le maggiori preoccupazioni sono rivolte a preservarne il valore nutritivo, adottando le opportune tecniche di preparazione sia per garantirne la salubrità che la conservazione delle caratteristiche organolettiche.

Solo pochi alimenti (per esempio la frutta e alcuni ortaggi) possono essere consumati crudi, ma la maggior parte deve essere sottoposta a cottura per ragioni di igiene, di digeribilità, di commestibilità e di gusto. La cottura non ha solamente effetti benefici, ma comporta anche la scomparsa o la distruzione di una parte delle vitamine sensibili al calore, in particolare la vit.C e la vit. B1. Se si tratta di cottura in acqua, alle perdite dovute al calore si aggiungeranno quelle per dissoluzione sia delle vitamine che di alcuni sali minerali.

### ORTAGGI

Per una corretta cottura si consiglia di cuocere le verdure a foglia senza aggiunta di acqua e per le altre (es. carote) di aggiungerne il quantitativo minimo indispensabile.

E' preferibile cuocerle in una pentola con il bordo alto ben chiusa, per permettere al vapore dell'acqua di ricondensarsi. Cuocendo con la pentola senza coperchio conservano più vivo il loro colore, ma perdono più facilmente il contenuto vitaminico a causa dell'ossidazione (ossia dell'esposizione all'aria). E' consigliabile non far cuocere troppo a lungo le verdure, ma il tempo necessario per ammorbidirle; si otterranno vantaggi in relazione al gusto e alla conservazione delle proprietà nutritive. Inoltre, evitare di aggiungere bicarbonato di sodio o sale da cucina, perchè si verificherebbe una ulteriore perdita di sali minerali. Preferire, quando è possibile, la cottura delle verdure a vapore o in pentola a pressione (avendo cura di riutilizzare la poca acqua che rimane per confezionare minestre e risotti) o stufate, in modo che la dispersione delle vitamine e dei minerali sia contenuta.

Evitare, per quanto possibile, di tagliare gli ortaggi prima della cottura: ciò aumenta la superficie di contatto con l'acqua e di conseguenza la perdita di principi nutritivi.



## LEGUMI

I legumi da preferire sono quelli freschi (piselli, fave, fagioli) o secchi (ceci, lenticchie, fagioli, ecc.)

Questi ultimi vanno messi a bagno in acqua fredda per 12-24 ore, cambiando spesso l'acqua di ammollo: questa operazione ne aumenta la digeribilità. Vanno cotti in molta acqua fredda, non salata, aggiungendo, per insaporire, verdure (carote, cipolla e sedano) ed erbe aromatiche: rosmarino, alloro, aglio, ecc.

I tempi di cottura variano a seconda del tipo di legume: per i fagioli ore 2,5, lenticchie ore 2, ceci ore 3.

## CEREALI

Tutti i cereali in chicchi vanno accuratamente lavati in acqua fredda prima dell'uso, sciacquandoli più volte fino a che l'acqua risulti limpida.

**FRUMENTO** • Come è noto questo cereale è il più consumato sulle nostre tavole e, sottoforma di farina, è alla base della preparazione di pane, pasta, pizza e dolci vari.

**PASTA** • La cottura della pasta integrale o semintegrale non è diversa dalla cottura della pasta raffinata comunemente usata: va effettuata in abbondante acqua salata e scolata al dente. Il tempo di cottura è variabile a seconda dei tipi di pasta e può essere determinato dall'esperienza e dalla prova dell'assaggio.

**RISO** • La cottura da preferire per il riso integrale (sbramato di risone) è quella in pentola a pressione o la bollitura in una quantità d'acqua che possa essere completamente assorbita durante la cottura, cioè due parti di acqua e una di riso. A seconda della varietà, il



tempo necessario alla cottura oscilla dai 30 minuti a un'ora.

**ORZO** • In commercio si può trovare l'orzo "perlato" (o raffinato) e l'orzo "mondo" (o integrale). Questi due tipi di orzo si differenziano oltre che dal contenuto di fibra, più elevato nel secondo, anche dal tempo necessario alla loro preparazione. L'orzo "mondo" va tenuto a bagno in acqua per almeno 6 ore nella proporzione di 1 parte di orzo e 3 di acqua. Trascorso questo tempo va messo a cuocere con la stessa acqua di ammollo per almeno 60 minuti. Nel caso si utilizzi l'orzo "perlato" è sufficiente tenerlo a bagno per mezz'ora e cuocerlo per 45-50 minuti. Per entrambi è consigliabile schiumare l'acqua al momento dell'ebollizione perché possono affiorare impurità in superficie.

**MIGLIO DECORTICATO** • Questo cereale, che si presenta in grani, va cotto in acqua (aromatizzata con verdure) per circa 20-30 minuti, a fiamma bassa e con coperchio, nella proporzione di tre parti di acqua e una di miglio. In questo modo il cereale assorbirà completamente l'acqua, senza la necessità di mescolarlo e sarà pronto per essere consumato come tale o come base per varie preparazioni (es. crocchette, sformati, ecc.)

**COUS-COUS** • Si definisce cous-cous il prodotto finale di una particolare lavorazione a cui è sottoposta la semola di grano duro e che dà come risultato finale la formazione di piccoli granellini essiccati. Il tipo "precotto" ha un tempo di cottura piuttosto rapido e può essere utilizzato come una comune pastina per brodo. Un accorgimento per raggiungere una buona cottura è quello di versarlo a pioggia in un liquido bollente (acqua, brodo vegetale, crema di legumi, ecc....) mescolando ripetutamente per qualche minuto. Dopo aver spento il fuoco si lascia riposare a pentola coperta per cinque minuti prima di servire.

**CARNE E PESCE** • I metodi di cottura variano a seconda del tipo di carne e di taglio e di varietà di pesce. Una regola da seguire in ogni caso è non salare le carni prima di cuocerle.

Per la **cottura arrosto** la fase più importante è quella della rosolatura, infatti se è effettuata ad alta temperatura si può determinare un essiccamento eccessivo della parte superficiale, che impedisce la cottura all'interno; se al contrario, la temperatura è molto bassa, si va incontro ad una notevole fuoriuscita delle sostanze nutritive. Per lo stesso motivo è bene usare cucchiai di legno per rigirare l'arrosto,

evitando la punzecchiatura con la forchetta. Dopo aver fatto rosolare la carne, sarà bene scolare il grasso formatosi e continuare la cottura con brodo vegetale, vino, latte, succo di limone, birra o salsa di pomodoro. Nel caso in cui la cottura arrosto venga fatta in forno, si inizia a 210° C. per i primi 5 minuti e si riduce la temperatura a 180°C, calcolando mediamente 30 minuti per ogni chilo di peso.

Per la **cottura alla griglia** è bene impiegare “griglie chiuse” (superfici di acciaio, ferro, ghisa, alluminio) che poste sulla fiamma evitano che le carni siano a diretto contatto con essa. Con le normali griglie, il grasso contenuto si scioglie durante la cottura e colando sulla brace origina sostanze tossiche (benzopirene). Le carni più digeribili risultano essere quelle cotte **a vapore**. Tale cottura va eseguita ponendo l'alimento nell'apposito cestello forato in acciaio su di un recipiente contenente acqua in ebollizione e va prolungata per circa 20 minuti. Per il pesce il tempo va ridotto a 10/15 minuti. Per la **carne lessata** si procede diversamente, nel caso in cui si desideri un buon brodo o una buona carne. Nel caso si desideri ottenere una buona carne, è necessario metterla in acqua bollente e salata, preferibilmente divisa in pezzi di grosse dimensioni e farla cuocere per circa 2 ore a bassa temperatura: in tal modo si coagulano le proteine degli strati più esterni, ottenendo una minore dispersione delle sostanze nutritive. Va sottolineato che questo metodo di cottura, al contrario dell'opinione diffusa, rende la carne di difficile digestione.



# LA CONSERVAZIONE

## LA REFRIGERAZIONE

### *Prodotti di origine vegetale*

Per mantenere “vivi” e “sani” il più a lungo possibile i vegetali, sono accuratamente da evitare il caldo, perchè ne favorisce l’invecchiamento precoce, la bassa umidità, perchè ne favorisce l’essiccamento, i marciumi ed i danneggiamenti di varia natura, perchè ne determinano alterazioni più o meno gravi.

Il buon esito della conservazione dipende dalle condizioni iniziali in cui si trovano i prodotti che devono essere freschi, turgidi e sani. È preferibile pulire il prodotto rimuovendo la terra ed altri residui presenti. È in genere sconsigliabile lavare i vegetali prima della conservazione, in quanto ciò li predispone ad attacchi di varie muffe. Nel caso in cui tale operazione si renda indispensabile, è consigliabile dopo il lavaggio stenderli su di un piano e lasciarli esposti all’aria fino a completa asciugatura. I vegetali e la frutta vanno riposti negli appositi cassetti per la verdura, che sono isolati dal resto del frigorifero dal ripiano di vetro e dove la temperatura è intorno ai 5/6° C.

Per lasciare che l’aria circoli è bene avvolgerli in un panno o in un sacchetto di carta.

### *Prodotti di origine animale*

#### **La carne e il pesce**

La refrigerazione della **carne fresca** si utilizza per rallentare o inibire la moltiplicazione dei germi nocivi eventualmente presenti. Il tempo di vita della carne refrigerata dipende, oltre che dalla temperatura di conservazione, dai seguenti fattori:

- *carica microbica iniziale, influenzata dal taglio e tipo di carne: le carni di pecora e di maiale presentano generalmente livelli di contaminazione superiori a quelli della carne di bue;*
- *manipolazione: la carne macinata è generalmente più inquinata di*

*quella venduta intera o a fette;*

• *umidità ambientale: in genere bassi valori di umidità inibiscono la crescita batterica.*

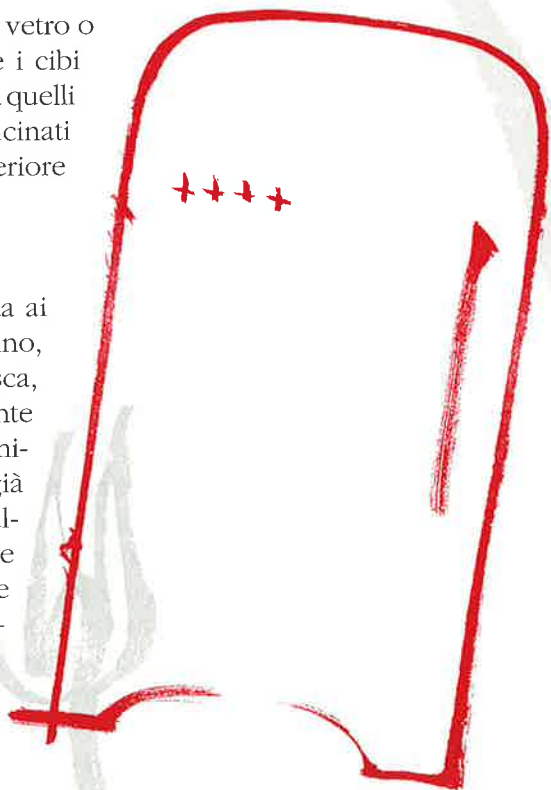
In ogni caso, la carne cruda va conservata al massimo per 2 giorni e va riposta nella parte bassa del frigorifero ( ripiano di vetro sopra i cassetti) dove la temperatura è di circa  $2/3^{\circ}$  C, adeguatamente protetta per evitare che contamini altri alimenti. Nel caso di carni macinate o di pezzatura inferiore a 100 gr. è necessario mantenere una temperatura inferiore a  $2^{\circ}$ C. Per il **pesce fresco** valgono le stesse indicazioni descritte per la carne, ricordando che è un prodotto molto deperibile e quindi va conservato in frigorifero dopo averlo eviscerato, pulito e lavato al massimo per 24 ore.

### **Cibi cotti**

Per evitare contaminazioni, oltre a conservare tutti gli alimenti in contenitori di vetro o di plastica, è consigliato separare i cibi crudi (potenzialmente pericolosi) da quelli pronti da consumare. Pesci precucinati vanno conservati a temperatura inferiore a  $2^{\circ}$ C.

### **I formaggi**

Un'attenzione particolare va rivolta ai formaggi "a pasta molle" : stracchino, ricotta, mozzarella, caciottina fresca, ecc., che risultano particolarmente deperibili per le elevate cariche microbiche che possono contenere già al momento dell'acquisto, specialmente se non sono in confezione sigillata. In questo caso osservare scrupolosamente la data di scadenza che compare sull'etichetta, mentre per il prodotto sfuso accertarsi della freschezza durante l'acquisto e consumarlo entro 2-3 giorni.



## SCHEMA DI UN FRIGORIFERO DOMESTICO

### Temperatura:

+6 +8°C.

Formaggi a pasta dura,  
salumi.

Burro, uova.

+5 +7°C.

Formaggi freschi,  
cibi cotti.

Latte fresco, yogurt.

+2 +4°C.

Pesce fresco,  
carne fresca.

Vino, bibite.

+6 +8°C.

Verdure

**N.B.:** Quando vengono conservati nello stesso frigorifero alimenti diversi, la temperatura di conservazione dovrà essere quella dell'alimento più deperibile

## LA SURGELAZIONE

Gli alimenti possono alterarsi per diverse cause:

- *presenza di microrganismi (batteri, lieviti, muffe), alcuni dei quali sono nocivi per la salute;*
- *azione di enzimi naturalmente presenti negli alimenti;*
- *ossidazione (contatto dell'alimento con l'aria).*

Il freddo, anche notevolmente intenso (-40°C), non distrugge i microrganismi e gli enzimi responsabili della degradazione degli alimenti, ma blocca la loro proliferazione e ne rallenta l'attività. Se la temperatura sale, i microrganismi riprendono a moltiplicarsi, fino a raggiungere cariche così elevate da alterare completamente l'alimento e, se patogeni, possono provocare gravi intossicazioni. E' opportuno, quindi, che l'alimento surgelato sia conservato fino al momento del consumo, alle

temperature stabilite dalla legislazione, temperature che proteggono dai rischi appena descritti. Con il termine di surgelazione si intende un congelamento rapido, che comporta il passaggio dallo stato liquido a quello solido dell'acqua contenuta in un alimento. Se il passaggio avviene nel minor tempo possibile, i cristalli di ghiaccio che si formano saranno di dimensioni più piccole ed eviteranno la rottura delle strutture cellulari e la conseguente perdita nutrizionale. La normativa italiana stabilisce che un alimento è "surgelato" quando il trattamento consente di ottenere, in un tempo massimo di 4 ore, una temperatura di almeno - 18°C in tutte le sue parti. Tale temperatura deve essere mantenuta per tutto il tempo della conservazione e la commercializzazione di tali prodotti deve avvenire esclusivamente in confezioni originali chiuse.

L'etichetta posta sulle confezioni deve riportare le seguenti indicazioni:

- *denominazione del prodotto (specificando che si tratta di un alimento surgelato);*
- *peso netto;*
- *termine minimo di conservazione;*
- *istruzioni relative alla conservazione del prodotto, specificando le diverse e possibili condizioni;*
- *elenco degli ingredienti;*
- *nome o ragione sociale e sede del produttore;*
- *istruzioni per lo scongelamento, con la precisazione che il prodotto, una volta scongelato, non deve essere ricongelato e che deve essere consumato entro 24 ore;*
- *data di confezionamento o codice che permetta di individuare il lotto di fabbricazione.*

## COME SCONGELARE

E' importante eseguire correttamente questa fase, per evitare di compromettere la qualità igienica dell'alimento. Si consiglia di scongelare gli alimenti in frigorifero, per garantirne l'igienicità e l'omogeneità di scongelamento fra zone interne ed esterne.

Questa modalità comporta l'unico svantaggio di programmare il consumo di un alimento almeno 12 ore prima. E' anche possibile, per alcuni prodotti, evitare questa fase e cuocerli direttamente: minestre di verdura, pesce e carne di piccole dimensioni, ecc. Questo metodo, che comporta il vantaggio di minimizzare le perdite in principi nutritivi, ha come conseguenza, soprattutto nel caso della carne, una cottura non omogenea e quindi una consistenza poco gradevole.



## LA CONGELAZIONE DOMESTICA

La congelazione casalinga, anche se eseguita a regola d'arte e con prodotti freschi, è un processo sempre più lento rispetto alla surgelazione industriale, con tutti gli svantaggi ed i rischi che ciò comporta. Lo scomparto freezer di molti frigoriferi casalinghi assicura una temperatura di  $-18^{\circ}\text{C}$ , che è idonea solo per la conservazione dei surgelati e non per la loro preparazione.

Esistono in commercio congelatori predisposti per il congelamento rapido che raggiungono i  $-30^{\circ}\text{C}$ , temperatura ancora troppo alta per ottenere un prodotto surgelato (gli apparecchi industriali raggiungono temperature di  $-60^{\circ}\text{C}$  producendo un abbassamento istantaneo della temperatura dell'alimento).

## TEMPI DI CONSERVAZIONE NEL CONGELATORE A $-18^{\circ}$

manzo	9-12 mesi	pesce	4 - 6 mesi
vitello	6-9 mesi	crostacei	2 - 3 mesi
maiale	3-6 mesi	verdura	8 - 12 mesi
frattaglie	1-3 mesi	funghi	3 mesi
pollo	9-12 mesi	frutta	8 - 12 mesi
anatra	5-7 mesi	piatti pronti	2 - 4 mesi
salumi	1-4 mesi	dolci	2 - 6 mesi

## VALORE NUTRIZIONALE DEI SURGELATI

Le perdite durante la surgelazione, se ben condotta, sono minime, come pure durante la conservazione e lo scongelamento e sono limitate ai nutrienti più labili, mentre rimangono invariati carboidrati, proteine e grassi. Le vitamine sono i principi nutritivi sottoposti alle perdite maggiori, soprattutto quelle contenute nei vegetali, poichè tali alimenti subiscono pretrattamenti di scottatura rapida in acqua bollente, allo scopo di conservare le qualità organolettiche (sapore, colore, consistenza, ecc.) Paragonando gli alimenti surgelati a quelli freschi si può affermare che se teoricamente questi ultimi sono più ricchi di vitamine, spesso i circuiti commerciali li pongono in vendita molti giorni dopo la raccolta, a discapito della loro freschezza. In definitiva, i surgelati sono una valida alternativa ai prodotti cosiddetti freschi, per la loro comodità d'uso, il loro valore nutrizionale ed il loro gusto.



## COME ORIENTARSI NEL MONDO DELLA PRODUZIONE AGRICOLA

Regolata per millenni dai suoi ritmi naturali, l'agricoltura ha subito in questo ultimo secolo grandi rivoluzioni per soddisfare una domanda sempre crescente e diversificata, ma solo in tempi recenti la necessità di proteggere l'ambiente e la salute di tutti ha portato all'affermarsi di tecniche produttive più rispettose della natura.

Ed ecco comparire, nel linguaggio degli addetti ai lavori ma anche nelle etichette e nelle vetrine dei negozi, nomi, marchi, termini che richiamano in maniera più o meno diretta tali tecniche.

Vediamo di fare un po' di chiarezza nelle definizioni.

### **AGRICOLTURA CONVENZIONALE**

Tuttora la più diffusa, prevede l'uso di tecniche di coltivazione che rispondano a criteri economici: fa uso di mezzi chimici di sintesi, anche se molto meno di un tempo a causa dei costi crescenti, è quasi sempre intensiva e punta a risultati produttivi con il massimo sfruttamento del terreno.

Rientrano in questa categoria anche le produzioni locali, i prodotti D.O.C., o le cosiddette produzioni valorizzate, con tecniche produttive modificate per rispondere a certi requisiti di qualità.

### **AGRICOLTURA BIOLOGICA**

Si tratta ancora di una tecnica di produzione poco diffusa anche se in rapida espansione. È un sistema di produzione fondata sulla pratica delle rotazioni culturali, della concimazione organica senza ricorso a sostanze chimiche di sintesi.

La lotta contro le malattie e i parassiti si basa esclusivamente sull'uso di prodotti naturali e sulla diffusione nelle culture di insetti o microrganismi nemici dei parassiti (lotta biologica).

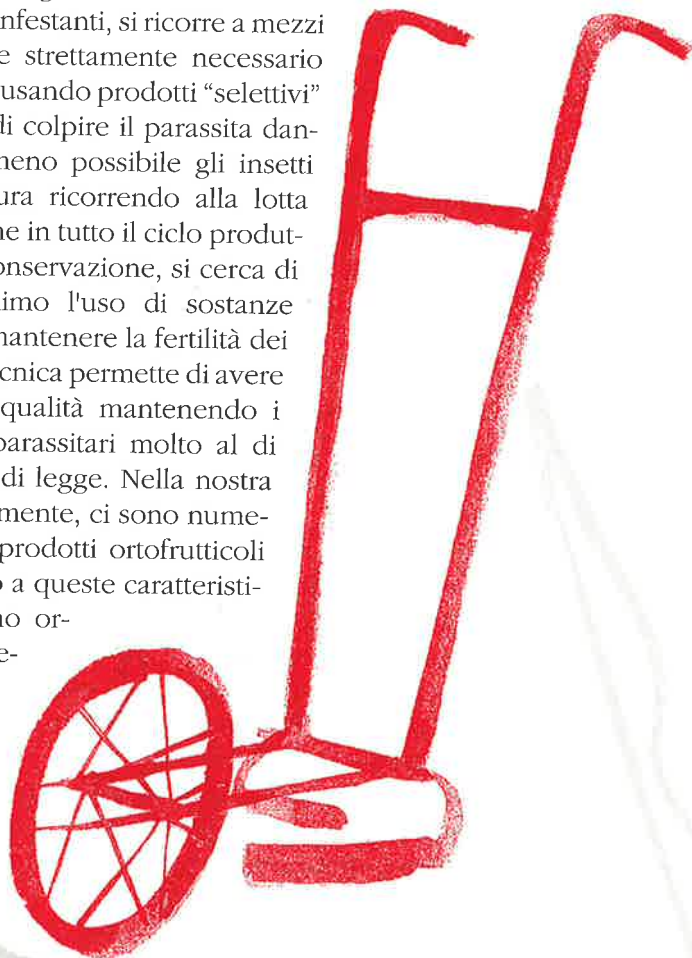
Le regole di produzione sono definite dal Regolamento CEE n° 2092 del 24/6/1991. Nei negozi i prodotti biologici sono identificati, anche se non obbligatoriamente, dalla scritta "Agricoltura biologica: regime di controllo CEE".

Purtroppo le leggi sull'etichettatura dei prodotti biologici (soprattutto

confezionati e trasformati) sono ancora confuse e contraddittorie. I termini “ecologico” e “naturale” spesso riferiti a prodotti alimentari sono privi di significato pratico. I prodotti biologici si trovano nei negozi specializzati, ma cominciano a comparire timidamente anche nei supermercati.

## **PRODUZIONI INTEGRATE**

Rappresentano un'evoluzione nell'agricoltura convenzionale verso tecniche produttive più rispettose dell'ambiente che ha visto l'Emilia Romagna all'avanguardia. Per la lotta ai parassiti e alle infestanti, si ricorre a mezzi chimici solo se strettamente necessario (lotta guidata), usando prodotti “selettivi” cioè in grado di colpire il parassita danneggiando il meno possibile gli insetti utili o addirittura ricorrendo alla lotta biologica. Anche in tutto il ciclo produttivo fino alla conservazione, si cerca di ridurre al minimo l'uso di sostanze chimiche e di mantenere la fertilità dei suoli. Questa tecnica permette di avere produzioni di qualità mantenendo i residui di antiparassitari molto al di sotto dei limiti di legge. Nella nostra regione specialmente, ci sono numerosi marchi di prodotti ortofrutticoli che rispondono a queste caratteristiche e si trovano ormai in tutti i negozi e supermercati.



## Calendario stagionale di frutta e verdura

<b>ORTAGGI</b>	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Aglio	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Asparagi				█	█	█						
Bietola		█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Carota	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Cardi	█										█	█
Carciofi			█	█	█	█						
Cetrioli						█	█	█	█			
Cavoli	█	█	█	█	█	█			█	█	█	█
Cicoria		█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Cipolla	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Fagiolini						█	█	█	█	█		
Fava					█	█						
Fagioli	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Finocchi	█	█	█	█								
Lattuga		█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Melanzane						█	█	█	█	█		
Melone						█	█	█	█			
Patata	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Peperoni						█	█	█	█	█		
Pomodoro						█	█	█	█	█		
Piselli				█	█	█						

**ORTAGGI**

Gen Feb Mar Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott Nov Dic

Porro



Rape rosse



Radicchio



Sedano



Spinaci



Topinambur



Zucchine



Zucche

**FRUTTA**

Albicocche



Arance



Clementini



Fragole



Mele



Pere



Pesche



Susine



Limoni



Kiwi



Uva



## INTRODUZIONE ALLE RICETTE

Le ricette riportate in questo volumetto sono state sperimentate nelle mense scolastiche dei Comuni della Provincia di Forlì•Cesena, durante incontri teorico-pratici rivolti alle famiglie dei bambini frequentanti i nidi e le scuole dell'infanzia e nel corso di aggiornamenti professionali del personale di cucina.

Nella scelta si è tenuto conto soprattutto dell'indice di gradibilità dimostrato dai bambini, al punto che molte ricette fanno parte delle tabelle dietetiche in uso in molte realtà.

Si sono anche privilegiati piatti contenenti alimenti che, seppure importanti nutrizionalmente, negli ultimi anni erano stati esclusi dalle nostre tavole.

Come esempio si possono citare orzo, miglio, legumi quali ceci, lenticchie e alcuni tipi di verdure poco conosciute o poco usate, come topinambur, zucca gialla, porri, ecc...

Un discorso a parte merita il pesce. Numerose indagini hanno dimostrato come il consumo di questo alimento sia lontano dalle raccomandazioni consigliate dalla comunità scientifica italiana.

Le ricette selezionate intendono perciò essere uno stimolo affinché il pesce sia presente più frequentemente sulla tavola di bambini e adulti. Per facilitare la consultazione, si sono raggruppate le ricette in diverse sezioni, classificandole nel modo tradizionale in primi e secondi piatti. Sono previste, inoltre, una sezione "piatti unici", in cui sono raccolte ricette che per la loro composizione possono costituire un pasto completo se accompagnato da verdure cotte o crude e una sezione "merende" rappresentate principalmente da dolci sani e nutrienti. Nel gruppo "salse" vengono riportati alcuni sughi di base che hanno la particolarità di essere preparati senza la classica "soffrittura" dei grassi.

### INGREDIENTI

Ogni ricetta può essere realizzata a partire da ingredienti con caratteristiche qualitative differenti che dipendono dalle scelte individuali e dalla reperibilità dei prodotti sul mercato. Nello schema riportato, vengono indicate per alcune categorie di alimenti, le caratteristiche

merceologiche che rappresentano una scelta di qualità e quindi consigliate.

Va considerato che anche i prodotti raffinati (non integrali) si possono reperire provenienti da coltivazioni biologiche e il loro consumo va preferito agli alimenti integrali non biologici.

ALIMENTI	CARATTERISTICHE QUALITATIVE (O MERCEOLOGICHE) CONSIGLIATE	CARATTERISTICHE QUALITATIVE (O MERCEOLOGICHE) DEGLI ALIMENTI COMUNEMENTE USATI
PRODOTTI DELL'AGRICOLTURA (VEGETALI, LEGUMI, CEREALI, FRUTTA)	PROVENIENTI DA COLTIVAZIONI "CONTROLLATE"	PROVENIENTI DA COLTIVAZIONI "CONVENZIONALI"
FARINA DI GRANO TENERO	DI TIPO "1" - "2" - INTEGRALE	TIPO "0" - "00"
PASTA	SPECIALITA' SEMINTEGRALE PASTA INTEGRALE	PASTA DI SEMOLA PASTA DI SEMOLATO
RISO	"SBRAMATO DI RISONI" (COMUNEM. CHIAMATO "RISO INTEGRALE") "SEMILAVORATO DI RISONI" (COMUNEM. CHIAMATO "RISO SEMINTEGR...")	RISO "PARBOILED" (COMUNEMENTE CHIAMATO "RISO GIALLO") RISO BRILLATO
GRASSI DA CONDIMENTO	OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA SPREMUTO A FREDDO	OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
GRASSI IMPIEGATI NEI DOLCI	OLIO DI SESAMO OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA SPREMUTO A FREDDO	BURRO OLIO DI MONOSEME (MAIS, ARACHIDE ECC...)

## COTTURA

Le cotture indicate sono riferite a sistemi tradizionali.














I tempi potranno essere notevolmente ridotti utilizzando per la cottura in tegame la pentola a pressione, che riduce di circa 1/3 i tempi di cottura, e per quella in forno i forni a microonde o a sistemi combinati,

che riducono anche di 1/4 i tempi indicati.

In ogni caso è necessario seguire le indicazioni, relative alle temperature e ai tempi, che ogni ditta produttrice fornisce all'atto dell'acquisto.

## QUANTITÀ

La quantità degli ingredienti riportati in ogni ricetta (escluso le merende) fanno riferimento indicativamente alle dosi previste per 4 persone adulte o per 8 bambini di circa 3 anni di età. In ogni ricetta troverete le calorie fornite da una porzione riferita ad un adulto; **sono evidenziate inoltre alcune caratteristiche relative al valore nutrizionale, stagionalità e al grado di difficoltà per eseguirle.**

VALORE NUTRITIVO	STAGIONALITÀ	GRADO DI DIFFICOLTÀ
Equilibrato 	Primavera 	Facile 
Ricco di proteine 	Estate 	Impegnativo 
Ricco di carboidrati 	Autunno 	Molto impegnativo 
Ricco di grassi 	Inverno 	
Ricco di vit. e sali minerali 	Tutte 	







**SALSE E  
CONDIMENTI**



# SALSA AL PESTO CON RICOTTA

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*Basilico gr.25, pinoli gr.16  
olio extravergine d'oliva gr.40  
parmigiano gr.24, aglio q.b.,  
sale, ricotta gr. 160*

Lavate bene le foglie di basilico e ponetele in un mortaio (o frullatore) insieme ai pinoli e all'aglio. Pestate bene e unite l'olio, il parmigiano e un pò di sale. Diluite con acqua se necessario, infine unite la ricotta e amalgamate con cura. Usate la salsa per condire la pasta al dente.

**1 porzione = 210 Calorie**



# SALSA BESCAMELLA

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*latte 1 litro, farina 4 cucchiaini,  
burro o olio extravergine d'oliva gr.40*

Stemperate la farina nel latte utilizzando una frusta. Mettete sul fuoco e continuate a mescolare fino a quando comincia l'ebollizione ed il rassodamento della salsa (circa 15 minuti). Spegnete il fuoco e aggiungete il burro o l'olio ed il sale e mescolate.

**1 porzione = 320 Calorie**



## SALSA DI CARCIOFI IN VELLUTATA

### Ingredienti

(per 4 adulti)

*carciofi puliti gr.240,  
prosciutto crudo gr.80, farina  
gr.24, olio extrav. d'oliva gr.20,  
brodo vegetale 400 cc.*

Lavate e pulite i carciofi, tagliateli a dadi e fateli appassire in un tegame con poca acqua. Aggiungete il prosciutto tagliato a dadini e la vellutata (farina e brodo vegetale ottenuta con procedimento simile alla besciamella, in cui si sostituisce il latte con il brodo) e portate a cottura. Condite la salsa con olio.

**1 porzione = 123 Calorie**



## SALSA DI POMODORO

### Ingredienti

(per 4 adulti)

*pomodori pelati gr.350, sedano, carote, cipolla  
gr.200, parmigiano gr.40  
olio extrav. gr.25, prezzemolo o basilico q.b.*

Fate la salsa possibilmente con pomodori freschi e maturi, (in assenza di questi utilizzate pomodori in scatola).

Unite ai pomodori spellati, liberati dai semi e tritaturi sedano, carota e cipolla tagliati a pezzi. Salate e cuocete il tutto a tegame coperto e a fiamma bassa per circa 1 ora. Passate al passaverdura e qualora la salsa risultasse liquida, rimettetela sul fuoco e lasciatela restringere a tegame scoperto. Al termine della cottura aggiungete olio e prezzemolo o basilico tritato.

**1 porzione = 126 Calorie**



# SALSA CON VONGOLE E ZUCCHINE

---

## Ingredienti

(per 4 adulti )

*vongole fresche gr.600*  
*zucchine gr.160,*  
*pomodori gr.320, cipolla gr.24*  
*olio extravergine di oliva gr.24,*  
*aglio 1 spicchio, prezzemolo q.b.*

Mettete le vongole a bagno in acqua fredda per almeno 3 ore, per liberarle dalla sabbia. Ponetele in un tegame aggiungendo poca acqua, coprite e lasciate cuocere a fuoco lento fino a quando i gusci si apriranno. Lavate le zucchine e tagliatele a fette. In un tegame fate appassire la cipolla tritata l'aglio intero schiacciato. Toglietelo, unite il pomodoro passato, le vongole sguosciate e le zucchine. Salate e fate cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti. Condite con prezzemolo tritato ed olio.

**1 porzione = 106Calorie**



## SALSA SPINACI E RICOTTA

---

## Ingredienti

(per 4 adulti )

*spinaci gr.150, ricotta gr.80*  
*latte gr.40, parmigiano gr.12*

Pulite bene gli spinaci e cuoceteli in un tegame coperto a fuoco lento per qualche minuto senza aggiunta di acqua.

Frullateli insieme agli altri ingredienti fino ad ottenere una salsa omogenea.

**1 porzione = 65 Calorie**



# SUGO DI PESCE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*seppie gr.40*

*calamari gr.40*

*gamberetti gr.80*

*olio gr.40*

*pomodori gr.500*

*aglio e prezzemolo q.b.*

Tritate l'aglio, fatelo appassire e aggiungete il pomodoro. Unite le seppie tagliate a striscioline, lasciate cuocere per circa 20 minuti e aggiungete i calamari a rondelle. Fate cuocere ancora per 15 minuti, aggiungete i gamberetti e a cottura ultimata unite l'olio e il prezzemolo tritato (per renderlo maggiormente gradito ai più piccoli frullate il tutto).

**1 porzione = 145 Calorie**



# PIATTI UNICI



# CREMA DI CECI E BROCCOLETTI con crostini

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*ceci secchi gr.200*

*broccoletti gr.300*

*1 spicchio d'aglio*

*rosmarino*

*crostini di pane gr.150*

*olio extravergine d'oliva gr.20*

Lavate i ceci e metteteli a bagno per 12/24 ore, cambiando l'acqua di ammollo (2/3 volte). Versate due litri di acqua in una pentola e aggiungete i ceci, l'aglio e il rosmarino.

Lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 3 ore.

Lavate i broccoletti e fateli cuocere a vapore per circa 1/2 ora.

Quando i ceci saranno pronti aggiungete i broccoletti e continuate la cottura per qualche minuto; salate.

Passate tutto al passaverdura, condite con olio e servite con crostini di pane.

**1 porzione = 328 Calorie**





# G NOCCHI DI ZUCCA GIALLA

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*zucca gialla gr. 600*

*farina gr. 200*

*ricotta gr. 250*

*uova n. 3\**

*parmigiano gr. 50*

*sale q.b.*

*sugo di pomodoro q.b.*

Tagliate la zucca a grossi pezzi, dopo averla accuratamente lavata e liberata dai semi. Ponetela su una teglia e cuocetela in forno a 180 ° (potete controllare la cottura, saggiando la morbidezza della polpa con la punta di una forchetta). Liberare la polpa dalla buccia e passatela al setaccio. Lasciate intiepidire e unite la ricotta, le uova, il parmigiano e la farina.

Lavorate bene l'impasto, salatelo e formate tanti gnocchetti che passerete nella farina. Lessate gli gnocchi ottenuti in abbondante acqua salata bollente e toglieteli appena affiorano in superficie. Condite con sugo di pomodoro.

**1 porzione = 498 Calorie**



*\* in comunità si usano uova pastorizzate*



# MACCHERONCINI AI FORMAGGI

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*pasta di semola gr.400*

*latte gr.200*

*formaggi gr.200*

*(ricotta, emmenthal, mozzarella)*

*parmigiano gr.40*

Scaldate brevemente il latte e aggiungete i formaggi a pasta dura tagliati a dadini e la ricotta sbriciolata.

Mescolate velocemente fino ad ottenere una crema che verserete sulla pasta lessata in acqua bollente e salata.

Aggiungete il parmigiano ed erbe aromatiche a piacere (es. prezzemolo, erba cipollina, rucola ...)

**1 porzione = 550 Calorie**



# MACCHERONCINI CON LE FAVE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*fave fresche gr.300*

*pasta gr.400*

*ricotta gr.150*

*parmigiano gr.50*

*prezzemolo q.b*

*olio gr.20*

Sgranate le fave e versatele in acqua bollente. Lasciatele cuocere per circa 10 minuti, scolatele e passatele al passaverdura. Nel frattempo stemperate la ricotta con un po' d'acqua calda; aggiungete il sale, il prezzemolo tritato, l'olio, il puré di fave, il parmigiano e amalgamate bene. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata e conditela con la crema ottenuta.

**1porzione = 566 Calorie**



# MACCHERONI CON LE SARDE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*sarde già pulite gr.350*

*finocchi gr.250*

*maccheroni gr.500*

*cipolla gr. 40*

*1 spicchio d'aglio*

*olio gr.40*

*salsa di pomodoro gr.350*

Lessate i finocchi in abbondante acqua, scolateli e conservate l'acqua di cottura. Lavate e private le sarde della testa, delle spine e della pelle. Tritate l'aglio e la cipolla e dopo averli fatti appassire in poca acqua, unite i finocchi e le sarde tagliate a pezzetti. Fate cuocere lentamente per circa 30/40 minuti dopo aver aggiunto la salsa di pomodoro. Col sugo ottenuto si condirà la pasta lessata al dente nell'acqua di cottura dei finocchi. **VARIANTE:** far gratinare in forno a strati per 10 minuti.

**1 porzione = 677 Calorie**



# MACCHERONCINI ALLE LENTICCHIE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*lenticchie rosse gr.150*

*pasta corta gr.400*

*besciamella gr.600*

*pomodoro fresco gr.400, sedano gr.80*

*cipolla gr.100, parmigiano gr.40*

*carota gr. 150, brodo vegetale q.b.*

Tritate sedano, carote e cipolla e metteteli a stufare in un tegame con 2 cucchiaini di acqua. Aggiungete le lenticchie precedentemente ammollate per circa 8/10 ore (cambiando l'acqua di ammollo 2/3 volte) e ben scolate. Rimestate per qualche minuto e aggiungete il pomodoro spellato, liberato dai semi e tagliato a cubetti (in alternativa usate la passata di pomodoro). Salate, coprite e fate cuocere a fuoco lento per circa un'ora. Durante la cottura, se necessario, aggiungete brodo vegetale bollente. Unite la besciamella al sugo di lenticchie, condite con olio e versatene un mestolo circa sul fondo di una teglia da forno. Aggiungete una parte della pasta lessata al dente e procedete a strati, alternandola al composto di lenticchie e besciamella. Terminate con uno strato di sugo, spolverizzate di parmigiano e fate gratinare al forno a 200° C per circa 20 minuti. **VARIANTE:** passate le lenticchie al passaverdura formando una purea.

**1 porzione = 749 Calorie**



# PASSATO DI LEGUMI

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*legumi secchi gr. 200*

*pomodori pelati gr. 80*

*sedano rapa gr. 100*

*carote gr. 200*

*cipolla gr. 100*

*pasta gr. 100*

*parmigiano gr. 30*

*aglio e rosmarino q.b.*

*olio extravergine d'oliva gr. 30*

Lavate i ceci, i fagioli e le lenticchie lasciandoli a bagno in acqua per almeno 12 ore (cambiando l'acqua di ammollo almeno 2/3 volte).

Versate poi i legumi in una pentola con 2 litri d'acqua, aggiungete sedano, carote, cipolla tagliata a pezzi e 1 o 2 pomodori pelati. Dopo circa 2 ore separate il liquido di cottura dai legumi. Mentre nel brodo fate cuocere la pasta, passate i legumi al passaverdura che aggiungerete a cottura ultimata.

Mescolate bene, salate e prima di servire condite con olio e parmigiano.

**1 porzione = 372 Calorie**



# PIZZA MARGHERITA

## Ingredienti

(per 4 adulti)

**per la pasta:** farina gr.600

lievito di birra gr.25,

acqua 1/2 litro, sale q.b.

**per la guarnizione:**

pomodoro gr.400

mozzarella gr.250, origano q.b.

Fate sciogliere il lievito nell'acqua tiepida. Versate la farina sulla spianatoia e mescolatela con 1 cucchiaino di sale. Formate una cavità al centro e aggiungete un poco alla volta il lievito. Incorporate tutta la farina fino ad ottenere una pasta morbida ed elastica che lavorerete con decisione per 5-10 minuti. Formate una palla e riponetela in una scodella dal bordo alto. Praticate una incisione sulla superficie e coprite con un panno. Mettete il recipiente in un luogo caldo e al riparo da correnti e fate lievitare per almeno 1 ora, fino a quando la pasta avrà raddoppiato il suo volume: il tempo di lievitazione è influenzato dalla temperatura ambientale, perciò possono essere necessarie anche 2 ore. Stendete la pasta lievitata in uno spessore di circa 1/2 cm e trasferitela in una teglia bassa o rivestita di carta da forno. Coprite la pasta con i pomodori rossi triturati o con la passata di pomodoro e distribuite sulla superficie la mozzarella tagliata finemente. Salate e aggiungete a piacere origano, capperi, olive, ec.. Cuocete in forno preriscaldato a 250° C per circa 15 minuti..

**1 porzione = 687 Calorie**



# RISO CON LENTICCHIE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*lenticchie gr.250*

*riso gr.250;*

*cipolla gr.100*

*sedano gr.50*

*salsa di pomodoro gr 500*

*olio extravergine gr.30*

*alloro, timo.*

Ammollate le lenticchie per 8-10 ore, cambiando l'acqua di ammollo (2-3 volte).

Scolate, unite a 2 litri d'acqua alloro, sedano e cipolla e portate ad ebollizione.

Fate cuocere per circa 30-40 minuti a fuoco basso. Unite il riso, salate e fate cuocere per altri 15-20 minuti.

Preparate una salsa di pomodoro, facendo stufare la cipolla tritata finemente con 2 o 3 cucchiari d'acqua e aggiungendo la salsa di pomodoro. Salate e fate cuocere per circa 20 minuti.

Unite la salsa così ottenuta al riso e lenticchie, condite con olio extravergine ed eventualmente prezzemolo tritato.

**1 porzione = 531 Calorie**





# RISO E CECI

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*300 gr. di riso*

*250 gr. di ceci*

*50 gr. di parmigiano*

*100 gr. carote*

*80 gr. cipolla*

*1 spicchio d'aglio*

*30 gr. di olio d'oliva extravergine.*

Ammollate i ceci per circa 12-24 ore, cambiando l'acqua di ammollo (2-3 volte). Scolateli, lavateli nuovamente e metteteli a cuocere in acqua con il trito di cipolla e carota e lo spicchio d'aglio.

Lasciate cuocere per circa 2-3 ore. A parte preparate un brodo vegetale con le verdure di stagione, nel quale cuocerete il riso. A cottura ultimata unitelo ai ceci interi o passati al passaverdura e condite con olio extravergine e parmigiano.

**1 porzione = 608 Calorie**



# SEMOLINO CON VERZA E FAGIOLI

## Ingredienti

(per 4 adulti)

latte litri 1, semolino gr.250

parmigiano gr.35

tuorli d'uovo n.2

pomodori gr.200 , verza gr.650

fagioli secchi gr.200

olio extravergine d'oliva gr.25

sedano, carota, cipolla q.b.

Portate ad ebollizione il latte, versate il semolino a pioggia mescolando continuamente e fate cuocere a fuoco basso per 10 minuti. Togliete dal fuoco, salate e aggiungete il parmigiano e i tuorli. Stendete il composto ottenuto su un tavolo oliato in uno strato alto 1 centimetro e mezzo e con l'aiuto di uno stampo, formate dei dischetti che disporrete in una pirofila. Passate in forno a 180 °C per circa 10 minuti. Nel frattempo preparate il sugo mettendo ad appassire sedano, carota e cipolla tritati con 2 cucchiaini di acqua. Dopo circa 10-15 minuti aggiungete la verza tagliata a julienne, i fagioli lessati con parte della loro acqua di cottura e i pomodori pelati tagliati a pezzetti. Fate cuocere per circa 20 minuti, spegnete il fuoco, aggiungete l'olio e condite il semolino appena tolto dal forno.

**1 porzione = 686 Calorie**



# TAGLIATELLE CON SUGO DI FAGIOLI

## Ingredienti

(per 4 adulti)

### *Per il sugo:*

*fagioli secchi gr. 100*

*pomodori pelati o*

*salsa di pomodoro gr. 300*

*olio extravergine d'oliva gr. 30*

*carota, sedano, cipolla q.b.*

*prezzemolo q. b.*

*tagliatelle gr. 400\**

Ammollate i fagioli per circa 12 ore, cambiando l'acqua di ammollo (2/3 volte). Lessateli in tre parti di acqua con carote, cipolla, sedano. Dopo circa 1 ora e 1/2 scolateli, conservando parte dell'acqua di cottura.

Mettete in un tegame i fagioli, l'aglio tritato e un pò d'acqua di cottura, salate e fateli insaporire per circa 10 minuti.

Aggiungete la salsa di pomodoro e cuocete per circa 30 minuti. A cottura ultimata aggiungete il prezzemolo tritato e l'olio extravergine d'oliva. Condite con questo sugo le tagliatelle cotte e scolatele.

**1 porzione = 529 Calorie**



*\* Per le tagliatelle in comunità si usano uova pastorizzate.*



# TIMBALLO DI TAGLIATELLE CON MELANZANE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*tagliatelle gr.280*  
*besciamella 600 cc.*  
*melanzane gr.320*  
*pomodori maturi gr.400*  
*mozzarella gr.240*  
*parmigiano gr.32*  
*cipolle q.b.*  
*basilico q.b..*

Lavate, pelate e tagliate a dadi le melanzane. In un tegame fate appassire la cipolla tritata, unite le melanzane e dopo averle fatte appassire unite il pomodoro spellato e tagliato a dadini. Fate cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti aggiungendo sale e basilico. Cuocete le tagliatelle in abbondante acqua salata, scolatele e mescolatele con la salsa di pomodoro preparata, i 3/4 della besciamella, la mozzarella tagliata a dadi e il parmigiano. In una teglia stendete un pò di besciamella, formate uno strato con le tagliatelle condite di circa cm.4, ricoprite con la rimanente besciamella e infornate a 200 ° C per 10 minuti circa.

**1 porzione = 794 Calorie**



# TORTA DI PANE AI FORMAGGI

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*pane in. raffermo gr. 400*

*formaggio gr. 100*

*tuorli 2*

*parmigiano gr. 40*

*besciamella preparata con*

*latte cc. 250*

*farina gr. 20*

*olio gr. 15.*

Tagliate il pane a fette alte un centimetro e bagnatele con latte freddo. Disponete le fette in una pirofila da forno e copritele con una crema così ottenuta: aggiungete a 1 tazza di besciamella in ebollizione il formaggio e il parmigiano. Dopo aver spento il fuoco unite i tuorli sbattuti. Fate cuocere in forno a 200 °C per 20 minuti circa (deve formare una crosticina in superficie).

**1 porzione = 466 Calorie**



the same way, the authors also observed that the use of the same stimulus was not sufficient to elicit the same response.

It is important to note that the present study was not designed to investigate the effects of the stimulus itself, but to investigate the effects of the stimulus presentation. The authors believe that the stimulus itself is not the cause of the observed effects, but the way it is presented. The authors believe that the effects observed in the present study are due to the way the stimulus is presented, and not to the stimulus itself. The authors believe that the effects observed in the present study are due to the way the stimulus is presented, and not to the stimulus itself.

The authors believe that the effects observed in the present study are due to the way the stimulus is presented, and not to the stimulus itself. The authors believe that the effects observed in the present study are due to the way the stimulus is presented, and not to the stimulus itself. The authors believe that the effects observed in the present study are due to the way the stimulus is presented, and not to the stimulus itself.

The authors believe that the effects observed in the present study are due to the way the stimulus is presented, and not to the stimulus itself. The authors believe that the effects observed in the present study are due to the way the stimulus is presented, and not to the stimulus itself. The authors believe that the effects observed in the present study are due to the way the stimulus is presented, and not to the stimulus itself.

The authors believe that the effects observed in the present study are due to the way the stimulus is presented, and not to the stimulus itself. The authors believe that the effects observed in the present study are due to the way the stimulus is presented, and not to the stimulus itself. The authors believe that the effects observed in the present study are due to the way the stimulus is presented, and not to the stimulus itself.

The authors believe that the effects observed in the present study are due to the way the stimulus is presented, and not to the stimulus itself. The authors believe that the effects observed in the present study are due to the way the stimulus is presented, and not to the stimulus itself. The authors believe that the effects observed in the present study are due to the way the stimulus is presented, and not to the stimulus itself.

The authors believe that the effects observed in the present study are due to the way the stimulus is presented, and not to the stimulus itself. The authors believe that the effects observed in the present study are due to the way the stimulus is presented, and not to the stimulus itself. The authors believe that the effects observed in the present study are due to the way the stimulus is presented, and not to the stimulus itself.

# PRIMI PIATTI



# CREMA DI CAROTE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*carote gr. 500*

*patate 2 (gr. 250 circa)*

*porri 2 già puliti (gr. 150 circa)*

*1 litro e mezzo di acqua*

*parmigiano grattugiato gr. 20*

*pane gr. 150*

*olio extra vergine gr. 20*

*prezzemolo q.b.*

Mettete a cuocere le carote tagliate a pezzetti nell'acqua leggermente salata, dopo circa 15 minuti aggiungete le patate sbucciate e successivamente la parte bianca dei porri. Passate le verdure nel passaverdure e unite il puré ottenuto al liquido di cottura. Riportatelo a bollore e aggiungete prezzemolo e olio. Servite con crostini di pane.

**1 porzione = 272 calorie**





# CREMA DI SEDANO

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*sedano gr.500*

*farina gr.45*

*latte cc.100*

*brodo vegetale 1 litro e mezzo*

*olio extra vergine gr. 25*

*parmigiano gr.25*

*salvia q.b.*

*cipolla 1/2*

Lavate e pulite il sedano levandone i filamenti e le foglie troppo grandi. Tagliatelo a rondelle sottili e ponetelo in un tegame con un pò di acqua, salvia e cipolla. Lasciate appassire e mescolando aggiungete la farina, fino ad imbiandirla. Unite il brodo vegetale caldo e fate cuocere per 30 minuti.

Passate il composto al setaccio: servitelo caldo con crostini di pane o fiocchi di orzo o di avena (questi vanno prima tostati in una padella senza olio o al forno per circa 10').

Condite con olio crudo e parmigiano.

**1 porzione = 120 calorie**



# GNOCCHI DI PATATE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*patate Kg.1*

*farina gr.400*

*olio gr.30*

*parmigiano gr.30*

Cuocete le patate al vapore per circa 1 ora nell'apposito cestello di acciaio posto su una pentola d'acqua in ebollizione. Pelatele e schiacciatele sulla spianatoia e unitele alla farina. Salate, impastate il tutto molto velocemente e dividete in parti la pasta ottenuta. Con questa formate delle strisce cilindriche lunghe a piacere dello spessore di 1 dito che taglierete in pezzi regolari di circa 2 cm. di lunghezza. Per dare ad ognuno la forma classica del gnocco, strofinare ogni singolo pezzo sulla punta di una forchetta. Infarinateli e cuoceteli in abbondante acqua bollente e salata.

Scolateli non appena emergono in superficie e conditeli con sugo di pomodoro o con olio e parmigiano.

**1 porzione = 650 Calorie**



# MINISTRA DI LATTUGA

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*lattuga gr. 200*

*cipolla gr. 80*

*farina gr. 25*

*parmigiano gr. 60*

*fiocchi (d'orzo o d'avena) gr. 120*

*brodo vegetale lt. 1,5*

*olio extravergine gr. 20*

*prezzemolo tritato q.b.*

Tritate la cipolla e fatela appassire con un po' d'acqua. Unite la farina, mescolate bene e aggiungete la lattuga tagliata a striscioline, lasciandola insaporire.

Versate quindi il brodo bollente e lasciate cuocere per circa 20 minuti. A cottura quasi ultimata versate i fiocchi d'orzo, precedentemente tostati al forno e cuocete per 8 minuti mescolando spesso. Prima di servire aggiungete il prezzemolo tritato, il parmigiano e l'olio extravergine d'oliva.

**1 porzione = 254 Calorie**



# RISO CON CAVOLFIORE

## Ingredienti

(per 4 adulti )

*riso gr.250*

*cavolfiore gr.400*

*cipolla gr.100*

*aglio 1 spicchio*

*mandorle n.12*

*parmigiano gr.30*

*olio extravergine d'oliva gr.20*

*brodo vegetale lt.1*

*prezzemolo e sale q.b.*

Lavate il cavolfiore e dividetelo a cimette. Pulite e affettate la cipolla. Unite al brodo vegetale la cipolla, il cavolfiore, uno spicchio d'aglio da togliere a fine cottura e portate ad ebollizione. Aggiungete il riso e cuocete per 15 minuti.

A parte preparate una salsa con prezzemolo, mandorle, parmigiano e olio che aggiungerete al riso a cottura ultimata.

**1 porzione = 385 Calorie**



# RISOTTO CON LA ZUCCA

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*mezza zucca rotonda*

*gr. 500*

*brodo vegetale 1 litro e 1/2*

*riso gr. 400*

*parmigiano gr.25*

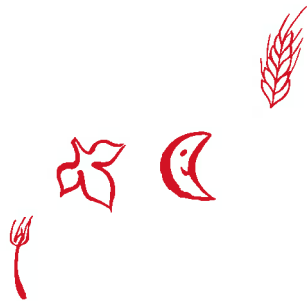
*olio gr. 30*

*2 spicchi d'aglio*

Sbucciate la zucca e tagliatela a dadini. Fate appassire l'aglio con l'acqua e aggiungete i pezzetti di zucca finché saranno dorati. (Volendo potete aggiungere patate gr.200 e carote gr.80 diminuendo la quantità della zucca). Versate il riso, fatelo saltare per 5 minuti e aggiungete il brodo vegetale.

Lasciate cuocere per 20 minuti senza mescolare e condite con olio e parmigiano.

**1 porzione = 475 Calorie**



# SPAGHETTI ALLE VONGOLE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*Spaghetti gr.400*

*vongole sgusciate gr.150*

*pomodori pelati gr.350*

*olio extravergine d'oliva gr.30*

*aglio e prezzemolo q.b.*

Tritate l'aglio e aggiungete i pomodori pelati sminuzzati e mettete il tegame sulla fiamma a fuoco moderato. Lasciate bollire per un'ora e nell'ultimo quarto d'ora aggiungete le vongole e prima di spegnere, il prezzemolo tritato e l'olio. Lessate gli spaghetti e conditeli con il sugo preparato .

**1 porzione = 469 Calorie**



# PASSATO DI VERDURA CON COUS-COUS

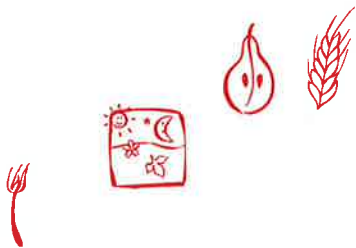
## Ingredienti

(per 4 adulti)

*acqua 2 litri e mezzo*  
*pomodori pelati gr.200*  
*piselli freschi o surgelati gr.80*  
*bietole gr.200*  
*carote gr.200*  
*sedano rapa gr.150*  
*cipolla gr.100*  
*patate gr.300*  
*spinaci gr.200*  
*cous-cous gr.150*  
*olio extravergine d'oliva gr.30*  
*parmigiano gr.25*

Pulite e lavate le verdure e tagliatele in pezzi grossolani, quindi versate tutto in 2 litri e mezzo d'acqua e fate cuocere per circa 1 ora. Passate al passaverdura, riportate ad ebollizione e versate a pioggia il cous-cous mescolando accuratamente. Cuocete per 5 minuti, spegnete e lasciate riposare qualche minuto, aggiungendo prima di servire l'olio e il parmigiano.

**1 porzione = 281 Calorie**



# PASTA E PATATE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*patate gr.600*

*pasta gr.250*

*sedano tenero gr.100*

*pomodori pelati gr.100*

*parmigiano gr.40*

*olio extravergine d'oliva gr.30*

Shucciate le patate e tagliatele a dadini. Mondate, lavate e tagliate il sedano a rondelle .

Mettete il tutto a cuocere insieme ai pelati e ad uno spicchio di aglio. Rimestate, coprite di acqua e fate cuocere fino a che le patate saranno quasi sciolte. A parte lessate la pasta molto al dente, scolatela e unitela alle patate. Fate cuocere ancora qualche minuto e aggiungete se necessario un pò d'acqua (la minestra deve essere densa ma non troppo). Conditte con olio e parmigiano.

**1 porzione = 460 Calorie**





# TORTINO D'ORZO E PORRI

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*orzo perlato gr.200*

*porri gr.250*

*sedano rapa gr.200*

*carote gr.50; cipolla gr.100*

*parmigiano gr.50; uova n.1*

*acqua lt.1,5 ; olio extravergine gr.25*

*timo e maggiorana a piacere*

Sciacquate abbondantemente l'orzo e lasciatelo a bagno per circa 30 minuti. Scolatelo e mettetelo in una pentola insieme a 1 litro e mezzo di acqua, carota e cipolla affettate e le erbe aromatiche. Salate e lasciate cuocere per circa 1 ora fino a che l'orzo sarà ammorbidito e l'acqua evaporata. Nel frattempo tagliate i porri e il sedano a tocchetti, salate e fateli stufare per circa 10/15 min. Unite queste verdure all'orzo, mescolate con cura e lasciate raffreddare un poco. Unite l'uovo e mescolate. Versate l'orzo in una pirofila leggermente unta e coperta con carta da forno o di pangrattato. Cospargete con il parmigiano e condite con l'olio extravergine. Infornate a 200° C per circa 30 min., fino a che la superficie avrà preso un bel colore dorato.

**1 porzione = 323 Calorie**



# ZUPPA DI MIGLIO

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*miglio decorticato gr.200*

*sedano gr.50*

*carote gr.100*

*cipolla gr.50*

*salsa di pomodoro gr.60*

*parmigiano gr.50*

*olio extravergine d'oliva gr.25*

*brodo vegetale con*

*verdura di stagione lt.1,500*

Preparate il brodo vegetale con le verdure che avete a disposizione: carote, sedano, bietole, zucchini, patate, ecc... Tritate finemente carote, sedano e cipolla e fateli appassire in poca acqua. Versate il miglio, dopo averlo lavato sotto acqua corrente, e lasciatelo tostare qualche minuto. Aggiungete tutto il brodo vegetale e lasciate cuocere per circa 20 minuti.

Prima di servire aggiungete prezzemolo tritato, olio e parmigiano (è facoltativo l'uso di semi di finocchio nel brodo vegetale).

**1 porzione = 297 Calorie**



A large, irregular red splatter graphic with a black outline, resembling a splash of paint or a stain. It is located in the upper left quadrant of the page.

# SECONDI PIATTI



## INVOLTINI DI TACCHINO

### Ingredienti

(per 4 adulti)

*petto di tacchino a fette*

*gr.400*

*carote gr.100*

*sedano rapa gr.80*

*farina q.b.*

### **Per la salsa:**

*latte gr.150*

*farina gr.10;*

*succo di limone q.b.*

Pulite e lavate le carote e il sedano e tagliateli a fiammifero. Sistemateli al centro di ogni fetta di carne che andrà arrotolata e fermata con uno stuzzicadente. Passate gli involtini nella farina e poneteli in una teglia rivestita di carta da forno. Cuocete in forno preriscaldato a 200 °C per circa 10 minuti, avendo cura di girare da entrambi i lati gli involtini. Preparate a parte la salsa nel seguente modo: stemperate la farina nel latte, unite il succo di limone e utilizzando la frusta amalgamate bene. Versate la salsa sugli involtini e lasciate cuocere ancora per 30 minuti.

**1 porzione = 178 Calorie**



# INVOLTINI DI VERZA CON CARNE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*manzo magro gr.320*

*patate gr.200*

*uova n° 2*

*pomodori gr.120*

*parmigiano gr.30*

*olio gr.30*

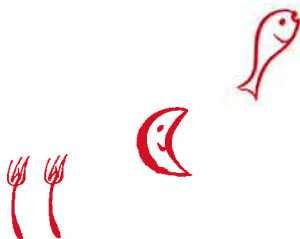
*foglie di verza q.b.*

*cipolla o aglio*

*pangrattato q.b.*

Fate scottare in acqua bollente e salata, per alcuni minuti, le foglie di verza ben lavate. A parte preparate un fondo di cipolla con aggiunta di pomodori e sale. Preparate l'impasto con uova, carne tritata, patate lessate e schiacciate e parmigiano. Disponete un giusto quantitativo su ogni foglia di verza e arrotolate. Unite gli involtini al sugo precedentemente preparato e cuocete in forno moderato per 20 minuti circa, bagnando con brodo di verdura, se necessario.

**1 porzione = 223 Calorie**



# POLPETTINE DI CARNE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*manzo magro gr.250*

*parmigiano gr.40*

*pangrattato q.b*

*uovo n. 1*

*salsa di pomodoro q.b.*

*patate gr.100*

Macinate il manzo magro e amalgamatelo con il parmigiano, il pangrattato, l'uovo e le patate, precedentemente lessate e schiacciate. Con l'impasto ottenuto formate delle polpettine che unirete ad un sugo di pomodoro in ebollizione, precedentemente preparato. Lasciate cuocere dolcemente per circa 30 minuti.

**1 porzione = 160 Calorie**



# **P**OLPETTONE DI TACCHINO E BIETOLE

## **Ingredienti**

(per 4 adulti)

*tacchino gr.300*

*bietole gr.200*

*uova n. 1*

*parmigiano gr.60*

*pane grattugiato q.b.*

*brodo vegetale 1,5 lt.*

Lavate molto bene le bietole e lessatele in poca acqua bollente. Lasciatele raffreddare e tritatele finemente sull'asse di cucina. Unitele alla carne tritata, aggiungete l'uovo, il parmigiano e il pangrattato, aggiustate di sale e amalgamate bene. Con l'impasto formate 1 o 2 cilindri che immergerete nel brodo vegetale in ebollizione. Coprite e fate cuocere a fiamma bassa per circa 1 ora. Toglieteli dal brodo, tagliateli a fette e disponeteli in un piatto di portata aggiungendo qualche cucchiaino di brodo di cottura (potete utilizzare il brodo per la cottura di pasta)

**1 porzione = 186 Calorie**



# POLPETTONE IN BRODO DI CARNE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

### **Per il brodo:**

acqua 1,5 lt.

carote gr.150

sedano gr.100

pomodori pelati gr.150

1 cipolla, sale q.b.

### **Per il polpettone:**

petto di pollo gr.150

petto di tacchino gr.150

ricotta gr.150

parmigiano gr.50

1 uovo

mollica di pane bagnata nel latte q.b.

Pulite sedano e carote e immergeteli in acqua fredda insieme ai pomodori e alla cipolla e portate ad ebollizione, coprite e fate cuocere a fiamma bassa. Nel frattempo, preparate il polpettone nel seguente modo: macinate la carne, mettetela in una terrina e aggiungete la ricotta, il parmigiano, l'uovo e la mollica di pane bagnata nel latte. Aggiustate di sale, amalgamate bene e date all'impasto la forma di un cilindro. Immergetelo nel brodo in ebollizione, abbassate la fiamma e fate cuocere per circa 1 ora. Togliete il polpettone, lasciatelo raffreddare brevemente e tagliatelo a fette (potete utilizzare il brodo per la cottura di pasta).

**1 porzione = 256 Calorie**





# SPEZZATINO DI CONIGLIO CON PATATE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*coniglio disossato gr.500*

*patate gr.600*

*sedano, carota,*

*cipolla gr.200*

*pomodori pelati gr.50*

*rosmarino q.b.*

Pulite e lavate sedano, carota e cipolla. Tritateli, poneteli in un tegame insieme al pomodoro sminuzzato e fate cuocere per circa 10 minuti a fuoco basso, aggiungendo un pò d'acqua, se necessario.

Aggiungete il coniglio disossato e tagliato a pezzetti e lasciate insaporire per altri 10 minuti. Unite le patate tagliate a tocchetti, il rosmarino e aggiustate di sale. Aggiungete dell'acqua fino a coprire e lasciate cuocere per circa 1 ora.

**1 porzione = 272 Calorie**







**SECONDI  
PIATTI**



# BRODETTO DI PESCE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*pesce (coda di rospo,  
seppioline, filetto di halibut,  
palombo o altro pesce) gr.800  
pomodori pelati o  
salsa di pomodoro gr.200  
aglio  
prezzemolo  
olio extravergine d'oliva gr.30*

Pulite il pesce e lavatelo in acqua e aceto. Preparate un fondo di cottura in un largo tegame con pomodoro, aglio e prezzemolo tritato, sale q.b. e qualche goccia di aceto.

Portate ad ebollizione e aggiungete le seppioline lasciandole cuocere per circa 15 minuti, unite gli altri tipi di pesce e fate cuocere ancora per circa 30 minuti. Condite con olio.

**1 porzione = 227 Calorie**



# CROCCHETTE DI PESCE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*palombo gr.400*

*uova n.1*

*parmigiano gr.40*

*patate gr.150*

*pangrattato, brodo vegetale q.b.*

Pulite il pesce, lavatelo in una soluzione di acqua e aceto e cuocetelo in brodo vegetale acidulato con limone. Fatelo cuocere per circa 10/15 minuti, scolatelo e sminuzzatelo finemente. Amalgamatelo alle patate, precedentemente lessate e schiacciate e al parmigiano, salate e formate delle polpettine o dei bastoncini che passerete nel pangrattato. Cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per circa 30 minuti avendo cura di rigirarli.

**1 porzione = 171 Calorie**



# CROCCHETTE DI PESCE AGLI SPINACI

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*merluzzo surgelato gr.500*

*spinaci gr.600*

*patate gr.150*

*uova n.1*

*pangrattato q.b.*

*limone n.1*

Lessate il pesce in acqua aromatizzata con cipolla, sedano, carote ed un limone tagliato a fettine. Dopo averlo scolato, tritatelo finemente e unitelo agli spinaci cotti e tritati ed alle patate, precedentemente lessate e schiacciate.

Aggiungete l'uovo, amalgamate bene e modellate nella forma desiderata le crocchette, che andranno passate nel pangrattato. Ponetele in una teglia e fatele cuocere in forno a 180° C per circa mezz'ora.

**1 porzione = 188 Calorie**



# FILETTO DI MERLUZZO ALLA BASCA

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*merluzzo gr.500*

*patate gr.600*

*cipolle gr.250*

*peperoni gr.250*

*pomodori gr.500*

*olio extravergine d'oliva gr.25*

*prezzemolo q.b.*

Lavate le patate, sbucciatele e tagliatele a fette sottili; sbucciate e tritate le cipolle; lavate i peperoni, liberateli dai semi e tagliateli a listarelle.

Ungete leggermente una pirofila da forno e sistemate sul fondo un pò del trito di cipolla, ricoprite con filetti di pesce e procedete a strati con le patate, i peperoni e i pomodori tagliati a grossi pezzi fino ad esaurimento degli ingredienti. Salate e cospargete con il restante trito di cipolla e prezzemolo. Coprite con pellicola di alluminio e cuocete in forno a 180°C per circa un'ora.

Condite con olio crudo.

**1 porzione = 329 Calorie**



# FILETTO DI SOGLIOLE E PATATE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*sogliole gr.600*

*patate gr.400*

*olio extravergine d'oliva gr.35*

*pangrattato*

Lavate le patate, pelatele e tagliatele a rondelle molto sottili. Stendetene uno strato in una teglia oliata e spolverizzata di pangrattato o foderata con carta da forno. Disponetevi i filetti di sogliola, ricoprite nuovamente con le patate, salate, infornate a 180 °C per circa 15/20 minuti. Per evitare un eccessivo essiccamento coprite la teglia con pellicola di alluminio. Condite con olio.

**1 porzione = 285 Calorie**





# FILETTI DI SOGLIOLA RIPIENI DI GAMBERETTI

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*sogliole surgelate gr.500*

*gamberetti gr.150*

*salsa di pomodoro gr.200*

*pangrattato gr.60*

*olio gr.25*

*aglio*

*prezzemolo*

Unite ai gamberetti privati del guscio e tritati grossolanamente il pangrattato e 1 cucchiaino di prezzemolo tritato. Ponete il composto ottenuto sui filetti di sogliola spellati. Arrotolateli, fissateli con uno stuzzicadenti e disponeteli in un tegame. Unite la salsa di pomodoro e lasciate cuocere a fiamma bassa per 15-20 minuti. Condite con olio crudo. VARIANTE: potete cuocere gli involtini al forno, senza l'aggiunta di pomodoro.

**1 porzione = 236 Calorie**



# INSALATA DI SEPIE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*Seppie gr.600*

*carote gr.280*

*peperone gr.150*

*cipolla gr. 40*

*sale q.b.*

*olio extravergine d'oliva gr.40*

*prezzemolo q.b.*

Lessate le seppie in acqua acidulata (con limone o aceto di vino o mele) e aromatizzata con cipolla, carota e sedano. Scolatele e tagliatele a striscioline. A parte tagliate le carote a fiammifero, il peperone a listarelle sottili e la cipolla a rondelle. Condite con olio e prezzemolo.

**1 porzione = 232 Calorie**



# NASELLO IN TORTIERA

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*nasello gr.400*

*patate gr.100*

*latte gr.250*

*farina gr.20*

*uova n.1*

*olio extravergine d'oliva gr.20*

*pangrattato*

Lessate il nasello per circa 10 minuti in acqua leggermente acidulata (con limone o aceto di vino o mele) e salata. Liberatelo dalle lische e tritatelo finemente. A parte lessate le patate, sbucciatele, passatele al setaccio e unitele al pesce. Unitevi anche la besciamella (precedentemente preparata con latte, farina e olio), l'uovo e la scorza di limone grattugiata. Foderate una tortiera con carta da forno, versate il composto, cospargete di pane grattugiato e infornate a 180 °C per circa 30/40 minuti, fino a quando si formerà una crosticina in superficie.

**1 porzione = 215 Calorie**



# PESCE AL FORNO

## Ingredienti

(per 4 adulti )

*filetti di pesce gr.500*

*pangrattato*

*olio extravergine d'oliva gr. 20*

*aglio, prezzemolo, sale,*

Fate un impasto col pangrattato, il prezzemolo e l'aglio tritati e un pizzico di sale in cui passerete i filetti.

Spolverizzate una teglia con parte dell'impasto (o solo con pangrattato) e adagiatevi i filetti.

Cuocete in forno a 180/200 °C per 20 minuti circa. Condite con olio.

**1 porzione = 160 Calorie**



# **P**OLPETTONE DI PESCATRICE alle verdure

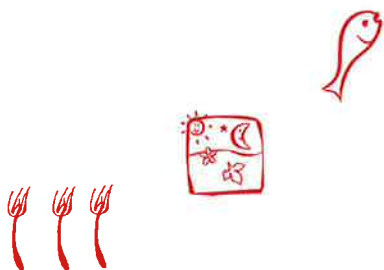
## **Ingredienti**

(per 4 adulti)

*pescatrice (coda di  
rospo) gr.400  
albume n.2  
carote gr. 70  
zucchine gr. 70  
sedano gr. 35  
farina gr.20  
pangrattato  
prezzemolo  
brodo vegetale*

Pulite le pescatrici e tritatele finemente. Unitevi il pangrattato, gli albumi, le verdure tagliate a dadini molto piccoli, sale e prezzemolo tritato. Amalgamate bene e formate un piccolo cilindro che cuocerete per circa 20 minuti in brodo vegetale. Con il brodo e la farina formate una vellutata (si procede come per la besciamella) che verserete sul polpettone tagliato a fette.

**1 porzione = 124 Calorie**



# SOGLIOLA ALLA FIORENTINA

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*sogliola gr.500*

*olio extravergine d'oliva gr.20*

*prezzemolo*

*aglio*

*succo di limone*

Disponete le sogliole in una teglia e cospargetele con qualche cucchiaino di acqua acidulata con succo di limone. Salate e fate cuocere in forno a 180°C. Condite con olio e prezzemolo.

**1 porzione = 148 Calorie**



# ZUPPA DI HALIBUT

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*halibut o merluzzo gr.450*

*patate gr.200*

*carote gr.200*

*piselli gr.100*

*sedano gr.100*

*cipolla gr.100*

*porro gr.50*

*pane tostato gr.150*

*olio extravergine d'oliva gr.35*

Lavate la verdura, tagliatela a tocchetti e mettetela in una pentola insieme ad uno spicchio d'aglio, 1 rametto di timo, 1 litro d'acqua e sale q.b., lasciando cuocere a fuoco basso per circa 30 minuti. In una pentola a parte portate ad ebollizione 1/2 bicchiere di acqua, aggiungete 3 o 4 cucchiaini di aceto di vino o di mele, versate l'halibut, tagliato in piccoli tranci, e fate cuocere per circa 10 minuti. Unite il contenuto delle due pentole, aggiungete l'olio e spolverizzate con prezzemolo tritato. Servite su fette di pane tostato.

**1 porzione = 355 Calorie**









**SECONDI  
PIATTI**



# CIPOLLE RIPIENE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*cipolle di grandezza*

*media n.8*

*ricotta gr.200*

*pane grattugiato 1 cucchiaino*

*parmigiano 1 cucchiaino*

*uovo n.1*

*acqua*

*sale*

*olio*

Pulite le cipolle e mettetele quindi a lessare in poca acqua salata, per circa 10 minuti. Toglietele poi dall'acqua di cottura e mettetele ad asciugare su un piano inclinato. Con un cucchiaino scavate la parte interna e tritatela, unite la ricotta, il tuorlo d'uovo, il parmigiano e salate. Amalgamate e unite l'albume montato a neve incorporandolo con delicatezza.

Con il composto ottenuto farcite le cipolle, cospargendo la superficie con un poco di pangrattato.

Mettete in forno a 180°, e lasciate gratinare per circa 20 minuti.

**1 porzione = 198 Calorie**



# CROCCHETTE DI MIGLIO

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*miglio gr.150*  
*ricotta gr.120*  
*parmigiano gr.40*  
*pangrattato*  
*prezzemolo tritato q.b.*

Cuocete il miglio a tegame coperto per 20 minuti (1 tazza di miglio = 3 tazze di acqua), a fiamma moderata senza mescolare. Se non ha assorbito interamente l'acqua di cottura, scolatelo, fatelo intiepidire e unite la ricotta, il parmigiano e il prezzemolo tritato. Si può aggiungere anche un uovo per legare meglio l'impasto. Amalgamate bene e formate delle polpettine che passerete nel pangrattato. Disponetele su una teglia cosparsa di pangrattato o rivestita con carta da forno e cuocete in forno a 180 °C per 30 minuti circa.

**1 porzione = 201 Calorie**



# CROCCHETTE DI PATATE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*patate gr.550*

*ricotta gr.200*

*(o mozzarella gr.100)*

*uovo n.1 + 1 albume*

*parmigiano gr.25*

*pangrattato q.b.*

Lavate bene le patate e lessatele in acqua bollente con la buccia. Appena saranno cotte, spellatele e passatele allo schiacciapatate. Unitele alla ricotta, all'uovo e al parmigiano, amalgamando bene. Formate dei bastoncini o delle palline che andranno passate nel pangrattato e disposte in una teglia. Fate cuocere in forno a 180 °C fino a quando saranno dorate (circa 30-40 minuti).

VARIANTE: preparate, a parte, una salsa di pomodoro a cui si aggiungerà del latte. La salsa dovrà presentarsi piuttosto densa e sarà versata sulle crocchette prima di servire.

**1 porzione = 259 Calorie**



# FAGOTTINI AL FORMAGGIO

## Ingredienti

(per 4 adulti)

### **per la sfoglia:**

*farina gr.200*

*olio extravergine d'oliva gr.30*

*acqua q.b., sale*

### **per il ripieno:**

*emmenthal e caciotta gr.100*

*parmigiano gr.50*

*uova n.1*

*erba cipollina*

Preparate la pasta con gli ingredienti descritti e lasciatela riposare. Tritate molto finemente i formaggi, unite il parmigiano grattugiato, l'uovo e l'erba cipollina. Stendete la pasta sul piano di lavoro infarinato e tirate una sfoglia sottile come quella delle tagliatelle. Ricavate dei quadrati con lato di circa 7 cm. e mettete al centro di ognuno una cucchiata del ripieno. Piegate i quadrati a metà e pressate bene i bordi perché si saldino. Pennellateli con olio o tuorlo d'uovo e infornateli a 180 °C per circa 10/15 minuti.

**1 porzione = 388 Calorie**



# F RITTATA AL FORNO

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*ricotta gr.100*

*latte gr.120*

*parmigiano gr.40*

*uova n.4*

*bietole gr.400*

Preparate un composto di uova sbattute, ricotta, parmigiano e latte. Salate e aggiungete le bietole lessate e tritate.

Versate il composto in una teglia unta o rivestita con carta da forno e cuocete in forno preriscaldato a 200°C per circa 30 minuti. Le bietole possono essere sostituite con salsa di pomodoro o altra verdura di stagione.

**1 porzione = 205 Calorie**



# PATATE GRATINATE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*patate kg.1*  
*uova n.2*  
*emmental gr.80*  
*latte gr.200*  
*rosmarino q.b.*

Lavate le patate, pelatele e tagliatele a fettine molto sottili. Disponetele in un unico strato in una pirofila capiente leggermente unta o rivestita con carta da forno. In una ciotola sbattete le uova, unite il latte e il formaggio grattugiato, aggiustate di sale e mescolate.

Versate il composto ottenuto sulle patate, cospargete la superficie con qualche ciuffetto di rosmarino o con prezzemolo tritato e infornate a 180 °C per circa 40 minuti.

**1 porzione = 344 Calorie**



# PIZZETTE DI PATATE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*patate rosse gr.500*

*farina gr.100*

*uovo n.1*

*cipolla gr.100*

*pomodori pelati gr.300*

*un ciuffo di prezzemolo, sale q.b.*

*olio gr.15*

Pelate le patate e cuocetele al vapore nell'apposito cestello in acciaio. Appena le patate sono cotte passatele allo schiacciapatate e raccogliete il purè a fontana sulla spianatoia. Salate, unite l'uovo e l'olio. Impastate e aggiungete poco alla volta la farina. Quando avete ottenuto un composto omogeneo, stendetelo in uno spessore di circa 1 centimetro e ritagliate otto pizzette.

Disponete le pizzette sulla placca del forno unta o rivestita con carta da forno.

Versate su ogni pizzetta il sugo di pomodoro a base di cipolla, precedentemente preparato, e il prezzemolo lavato e tritato. Mettete in forno preriscaldato a 180° per 15-20 minuti.

Si può arricchire il piatto aggiungendo la mozzarella e l'origano prima di infornarle.

**1 porzione = 267 Calorie**





# POLPETTINE DI VERDURA

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*bietole gr.800*

*ricotta gr.250*

*uovo n.1*

*parmigiano gr.20*

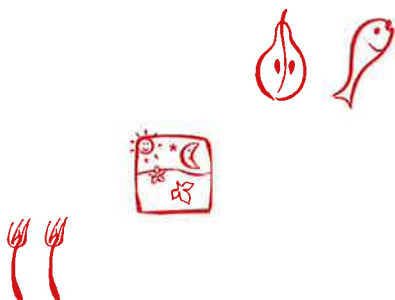
*patate gr.150*

*pangrattato q.b.*

Pulite le bietole e dividete le coste dure dalle foglie. Mettete a lessare le coste per 10 minuti, aggiungete le foglie e fate cuocere ancora per 5 minuti. Scolatele, strizzatele bene, tritatele e unite la ricotta, l'uovo, il parmigiano e le patate lessate e schiacciate.

Amalgamate bene, formate delle polpettine e passatele nel pangrattato. Ungete una teglia o rivestitela con carta da forno e fate cuocere in forno a 180 °C per 20-30 minuti circa. **VARIANTE:** si possono sostituire le bietole con spinaci, carote, cavolfiore o altre verdure di stagione.

**1 porzione = 237 Calorie**



# POLPETTONE DI CECI

## Ingredienti

(per 4 persone)

*ceci gr.200*

*patate gr.150*

*ricotta gr.100*

*uova n.2*

Mettete a bagno i ceci per 12-24 ore. Scolateli, sciacquateli e lessateli in 2 litri di acqua per circa 2 ore e mezzo. Separateli dall'acqua di cottura e passateli al passaverdura. Uniteli alle patate lessate e schiacciate, all'uovo e alla ricotta. Aggiustate di sale e amalgamate bene. Ungete una teglia o rivestitela con carta da forno e disponetevi sopra l'impasto al quale verrà data la forma di un polpettone. Mettete a cuocere in forno a 180°C per 30-40 minuti: lasciatelo raffreddare brevemente e tagliatelo a fette, che disporrete in un piatto da portata. Potete condire con olio e prezzemolo tritato o altre erbe aromatiche o con salsa di pomodoro. **VARIANTE:** si può dare all'impasto la forma di crocchette e si possono utilizzare altri tipi di legumi.

**1 porzione = 294 Calorie**



# POLPETTONE DI VERDURE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*patate gr.300*  
*piselli gr.100*  
*carote gr.100*  
*cipolla gr.30*  
*casatella gr.30*  
*uova n.2*  
*parmigiano gr.20*  
*pangrattato gr.30*  
*olio extravergine gr.15*  
*prezzemolo*

Lavate le patate e mettetele a lessare. Lavate la cipolla e tritatela. Pulite e lavate le carote, tagliatele a dadini e mettetele a stufare insieme alla cipolla con poca acqua. Dopo circa 20 minuti aggiungete i piselli e ultimate la cottura. Schiacciate le patate e unitele alle verdure stufate. Lasciate raffreddare brevemente e aggiungete il formaggio, il parmigiano, il pangrattato, le uova e il sale. Formate un cilindro e cuocetelo in forno a 180 °C per circa 45-60 minuti. Tagliate a fette e condite con olio crudo e prezzemolo prima di servire.

**1 porzione = 223 Calorie**



# SFORMATO TRICOLORE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*spinaci gr.250*

*patate gr.250*

*carote gr.250*

*ricotta gr.250*

*parmigiano gr.40*

*sale q.b.*

Pulite e lavate le verdure e mettetele a lessare separatamente. Passate ogni tipo di verdura al passaverdura e salate.

Rivestite una teglia con carta da forno o spolverizzata con pangrattato e disponete le verdure a strati (prima le carote, poi le patate ed infine gli spinaci), intercalando tra uno strato e l'altro la ricotta a fiocchetti ed il parmigiano.

Infornate a 180°C e lasciate cuocere fino alla doratura in superficie (circa 30 minuti)

**1 porzione = 248 Calorie**



# STUFATO DI VERDURE PRIMAVERILI

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*piselli sgusciati gr.400*

*fave sgusciate gr.100*

*asparagi gr.300*

*carote gr.300*

*zucchini gr.200*

*cipolla fresca gr.80*

*aglio uno spicchio*

*salvia, sale q.b.*

*olio d'oliva extravergine gr.30*

Pulite e lavate tutte le verdure. Tagliatele a dadini e mettetele sul fuoco in un largo tegame (seguendo questo ordine: cipolla tritata, carote, fave, piselli, asparagi e zucchini). Aggiungete un mestolo d'acqua, lo spicchio d'aglio e la salvia, regolate di sale e coprite.

Fate cuocere a fiamma bassa per 30 minuti, fino ad assorbire tutta l'acqua. Aggiungete l'olio e servite.

VARIANTE: utilizzando altre verdure si può preparare uno stufato... "estivo-autunnale..."

**1 porzione = 210 Calorie**



# **T**EGLIA DI ZUCCHINI E POMODORI

## **Ingredienti**

(per 4 adulti)

*pomodori maturi gr.650*

*zucchine gr.650*

*mollica di pane gr.120*

*parmigiano gr.65*

*olio extravergine d'oliva gr.40*

*basilico q.b.*

Lavate, tagliate le zucchine a rondelle e mettetele a cuocere in forno a 180°C per 10 minuti. Lavate bene i pomodori, tagliateli a fette non troppo sottili e metteteli a cuocere in un'altra teglia da forno per circa 10 minuti. Disponete poi le zucchine a strati sopra i pomodori, salate, cospargete con mollica di pane sbriciolata, basilico, parmigiano e fate cuocere ancora per 10 minuti. Prima di servire condite con olio crudo.

**1 porzione = 284 Calorie**



# TORTA DI FUNGHI E CARCIOFI

## Ingredienti

(per 4 adulti)

### **Pasta sfoglia:**

*olio gr.20, farina gr.250*

*acqua tiepida 1/2 bicchiere circa,*

*sale q.b. **Ripieno:***

*funghi freschi gr.300, carciofi n.3*

*farina gr.30, latte gr.150*

*mozzarella (o altro formaggio di sapore  
delicato) gr.125, aglio q.b.*

Pulite e lavate bene i funghi, affettateli finemente e metteteli in una casseruola con aglio e sale e lasciateli cuocere a fiamma bassa con il coperchio per circa 15 min. Togliete le foglie dure ai carciofi, tagliateli finemente, salateli e fateli cuocere a fuoco basso con poca acqua per 20 min. circa. Unite in un unico tegame le verdure, ponetelo nuovamente al fuoco e appena saranno cotte aggiungete la farina e il latte, mescolando bene fino a far rapprendere il composto. Togliete il tegame dal fuoco e aggiungete la mozzarella tagliata a dadini. Impastate gli ingredienti per la sfoglia e dividete l'impasto in due parti. Tirate le due sfoglie e con una foderate la tortiera, su cui verserete il ripieno, con l'altra chiuderete la torta. Infornate a 200°C per circa 30 minuti.

**1 porzione = 407 Calorie**



# TORTA DI SPINACI E RICOTTA

## Ingredienti

(per 4 adulti)

### *per il ripieno:*

*spinaci gr.800*

*ricotta gr.300*

*uova n.1*

*parmigiano gr.50*

*sale q.b.*

### *per la pasta:*

*farina gr.250*

*acqua tiepida q.b.*

*olio gr.20*

*sale q.b.*

Pulite e lessate gli spinaci. Amalgamateli a ricotta, parmigiano e uova fino ad ottenere un composto omogeneo. Preparate un impasto con farina, olio, acqua e sale e tirate una sfoglia piuttosto sottile.

(Lasciate da parte un po' d' impasto che servirà per decorare successivamente la torta).

Sistemate la sfoglia in una tortiera oliata o rivestita con carta da forno su cui verserete il composto.

Fate cuocere in forno a 180°. per 35-40 minuti.

**1 porzione = 523 Calorie**





# ZUCCHINI RIPIENI

## Ingredienti

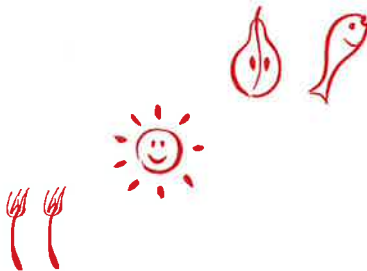
(per 4 adulti)

*zucchini kg. 1*  
*ricotta gr. 250*  
*parmigiano gr. 70*  
*uovo n. 1*  
*salsa di pomodoro gr. 300*  
*olio gr. 30*  
*basilico q.b.*

Lavate gli zucchini e svuotateli con l'apposito arnese. A parte preparate un composto con ricotta, uovo e parmigiano, sufficientemente compatto. Riempite gli zucchini e disponeteli in una teglia rivestita di carta da forno di dimensioni adeguate (è consigliabile che gli zucchini siano vicini per evitare la fuoriuscita del ripieno).

Fate rosolare al forno da una parte e dall'altra. Preparate a parte una salsa di pomodoro al basilico, aggiungetela agli zucchini e terminate la cottura. Condite con olio prima di servire.

**1 porzione = 315 Calorie**





# MERENDE DOLCI E SALATE



# BISCOTTINI INTEGRALI

## Ingredienti

(per 20 adulti)

*farina Kg. 1*

*zucchero gr. 300*

*olio extravergine d'oliva o*

*olio di sesamo gr. 200*

*uova n. 4*

*bustine di lievito n. 2*

*succo di limone q. b.*

*latte gr. 150*



Unite gli ingredienti ed amalgamateli bene, quindi riducete il composto ad una sfoglia sottile e ricavate da questa piccole parti sagomate servendovi di uno stampo o di un bicchiere.

Sistemate i biscotti in una teglia oliata e infarinata o rivestita di carta da forno e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 15 - 20 minuti.

(Potete guarnire con pinoli, noci o mandorle tritate, o aggiungere all'impasto uva sultanina).

**1 porzione = 333 Calorie**



# BRIOCHEs AI FICHI

---

## Ingredienti

(per 6 adulti)

*farina gr.150*  
*fichi secchi gr. 80*  
*uvetta gr.50*  
*olio di sesamo gr.20*  
*uovo n. 1*  
*lievito di birra gr. 25*

Unite la farina, l'olio e l'uovo amalgamando bene. Sciogliete il lievito in acqua e aggiungetelo all'impasto. Lasciate lievitare per circa 20 minuti. Aggiungete la frutta tritata finemente e un pizzico di sale, amalgamando ulteriormente. Tirate una sfoglia piuttosto sottile e tagliate dei quadrati che andranno arrotolati a formare i tipici cornetti. Lasciate lievitare per circa 20 minuti, quindi infornate a 200 °C per 15-20 minuti.

**1 porzione = 185 Calorie**



# CALZONCINI DI MELE

## Ingredienti

(per 8 adulti)

farina gr.600

zucchero gr.180

olio extravergine gr.120

uova n.2

latte gr.100

succo di limone

lievito 1 bustina

### **per il ripieno :**

mele kg.1

uvetta secca gr.100

cannella, scorza di limone, sale q.b.



Unite gli ingredienti indicati per la pasta ed amalgamate bene, tirate una sfoglia e aiutandovi con uno stampo, tagliate dei cerchietti. Nel frattempo, tagliate le mele a cubetti e mettetele a cuocere con l'uvetta, il sale, la cannella e la scorza di limone a fiamma bassa con il coperchio, per circa 20 minuti fino a che sarà assorbito tutto il liquido. Schiacciatele con una forchetta, togliete la scorza del limone e lasciate raffreddare. Disponete le mele cotte su una metà del cerchietto, chiudete e schiacciate bene i bordi. Disponete i calzoncini ottenuti in una teglia rivestita di carta da forno e infornate a 180 °C per circa 20 minuti.

**1 porzione = 572 Calorie**



## Ingredienti

(per 8 adulti )

*farina gr.500*

*olio di sesamo gr.100*

*2 tuorli , uova intere n.2*

*zucchero gr.150*

*2 cucchiaini da caffè di lievito*

*marmellata gr.200*

### **Variante (300 calorie ):**

**(Ingredienti per 5 adulti)**

*farina gr.250, burro gr.50 ,1 uovo intero,*

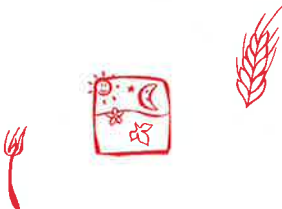
*1 tuorlo, zucchero gr.120, yogurt gr. 125*

*lievito q.b., 1/2 limone spremuto*

*marmellata gr. 200*

Mettete la farina sulla spianatoia, formando una cavità al centro. Aggiungete le uova, lo zucchero, l'olio e per ultimo il lievito. Impastate lavorando il minimo indispensabile. Fate riposare l'impasto in frigorifero per circa 2 ore avvolto in carta oleata o in un foglio d'alluminio. Lasciate a parte un pò di pasta e con quella restante stendete una sfoglia alta circa 2 centimetri. Foderate una teglia da forno, versate la marmellata e usate la pasta rimasta per decorare la torta. Infornate per 50 minuti a fuoco basso (circa 160 °C).

**1 porzione = 479 Calorie**



# DOLCE ALLO YOGHURT

## Ingredienti

(per 8 adulti)

*yogurt naturale n.1*

*uova n.2*

*farina gr.200*

*zucchero gr.100*

*olio di sesamo gr.50*

*buccia di limone, lievito q.b.*

Versate in una terrina lo yogurt a cui aggiungerete in fasi successive tutti gli ingredienti, fino ad ottenere un composto omogeneo. Da ultimo aggiungete il lievito. Ungete una teglia o rivestitela di carta da forno e cuocete in forno preriscaldato a circa 200° C per 30 minuti.

**1 porzione = 320 Calorie**





# FOCACCIA BARESE

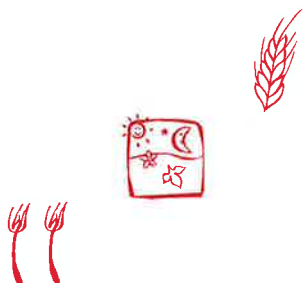
## Ingredienti

(per 8 adulti)

*farina gr.600*  
*patate gr.200*  
*lievito di birra gr.20*  
*olio di oliva gr.30*  
*sale q.b.*

Lessate le patate in acqua salata, pelatele e schiacciatele. Versate sulla spianatoia, unite la farina, il sale e il lievito sciolto in 1/2 bicchiere di acqua tiepida. Lavorate bene l'impasto che dovrà risultare abbastanza morbido. Ungete una tortiera e foderatela con l'impasto, coprite con un telo e lasciate lievitare per 1 ora e mezzo. Irrorate quindi con olio e infornate in forno a 200 °C per 35 minuti. Fate raffreddare prima di servire (potete aromatizzare con rosmarino, origano o erbe aromatiche a piacere).

**1 porzione = 297 Calorie**



# GIRELLA ALLA CREMA DI NOCCIOLE

## Ingredienti

(per 8 adulti)

*uova n.3*

*farina gr.100*

*zucchero gr.100*

*lievito un cucchiaino*

*crema di nocciole e carrube (o marmellata) gr.100 circa*

Impastate in una terrina uova, zucchero, farina e lievito usando, se preferite, il frullatore. Versate l'impasto in una teglia leggermente unta o foderata con carta da forno e infornate a 180 °C per 15-20 minuti.

Togliete dal forno e spalmate la pasta ancora calda con la crema di nocciole e carrube, arrotolatela su sé stessa e lasciatela raffreddare.

Tagliate tante fettine dello spessore di circa 1 centimetro e servite a merenda o a colazione.

**1 porzione = 151 Calorie**



# PANINI ALL'ARANCIA

## Ingredienti

(per 8 adulti)

*farina gr.180, fiocchi  
d'avena gr.150,  
fichi secchi gr.150  
succo d'arancia cc.300  
un uovo sbattuto, 1/2 cucchiaino di  
cannella in polvere (facoltativo)  
1/2 cucchiaino di zenzero in polvere  
(facoltativo), 1 bustina di lievito ,  
un pizzico di sale, olio di sesamo gr.20,  
zucchero di canna gr.50*

In una ciotola, setacciate il lievito sulla farina e mescolate bene i due ingredienti. Poi aggiungete i fiocchi d'avena, precedentemente tostati per 10 min. al forno, tutte le spezie in polvere, lo zucchero e il sale. Tritate finemente i fichi e uniteli alla farina. In una scodella sbattete il succo d'arancia, l'uovo e l'olio unendoli agli altri ingredienti. Lavorate molto bene fino a rendere il composto omogeneo, che dovrà risultare abbastanza morbido (se è necessario, si può aggiungere ancora un po' di succo di arancia). Ungete 8 piccoli stampi per budino o per biscotti, scegliendoli con il bordo alto e riempiteli per metà con l'impasto. Scaldate il forno a 200 °C e cuocete i panini per 25-30 min. Si possono mangiare sia caldi che freddi.

**1 porzione = 262 Calorie**



# PANZEROTTI ALLA RICOTTA

## Ingredienti

(per 8 adulti)

*farina gr.300*

*ricotta gr.300*

*marmellata gr.300*

*olio di sesamo gr.70*

*1 pizzico di sale*

*lievito per dolci 3/4 di bustina*



Sistematicamente la farina a fontana sulla spianatoia, aggiungete la ricotta, l'olio, il sale ed il lievito.

Impastate bene tutti gli ingredienti e lavorate poco la pasta ottenuta. Lasciatela riposare per circa 20 minuti. Tirate una sfoglia piuttosto sottile e tagliate dei cerchietti con uno stampo. Mettete su ogni cerchietto un cucchiaino di marmellata, chiudete e schiacciate bene i bordi.

Disponete i panzerotti ottenuti in una teglia rivestita di carta da forno ed infornate a 180 °C per circa 20 minuti.

VARIANTE: Tirando la pasta leggermente più grossa potete ottenere con lo stesso procedimento dei biscottini alla marmellata, evitando di chiudere i cerchietti.

**1 porzione = 457 Calorie**



# TORTA AL LIMONE

---

## Ingredienti

(per 8 adulti)

*limoni non trattati n.2*

*uova n.3*

*zucchero gr.250*

*farina gr.170*

*1/2 bustina di lievito da mezzo Kg.*

Lavate i limoni, grattugiate la buccia e spremete il succo. In una terrina lavorate molto bene lo zucchero con i tuorli, aggiungete la farina, il succo e la buccia del limone e continuate a lavorare. Aggiungete gli albumi montati a neve e da ultimo il lievito. Dopo avere unto e infarinato la teglia, versate il composto e mettete a cuocere in forno a 180°C per 40 minuti.

**1 porzione = 230 Calorie**



# TORTA DI CAROTE

## Ingredienti

(per 8 adulti)

*carote gr.300*

*miscela di cereali in fiocchi e*

*frutta secca gr.150*

*farina gr.100*

*olio gr.30*

*uova n.4*

*2 cucchiaini di lievito in polvere*

*zucchero gr.150*

*sale un pizzico*

Raschiate le carote, lavatele sotto l'acqua corrente, grattugiatele finemente e mettetele in una terrina. Unitevi i tuorli, lo zucchero, la farina mescolata con il lievito, l'olio e la miscela di cereali e frutta secca tritata. Mescolate bene. Incorporate delicatamente gli albumi montati a neve con un pizzico di sale. Infarinate uno stampo rotondo. Trasferite il composto e cuocete in forno caldo a 130 °C per circa 50 minuti.

**1 porzione = 277 Calorie**



# TORTA DI PERE

## Ingredienti

(per 8 adulti)

*farina gr.220*  
*olio di sesamo gr.40*  
*zucchero gr.150*  
*uova n.4*  
*latte gr.200*  
*una bustina di lievito*  
*pere Kg.1, 1 limone*

Lavate e sbucciate le pere, tagliatele a fette sottili e irroratele con il succo di limone per evitare che anneriscano. A parte lavorate molto bene i tuorli con lo zucchero, aggiungete la farina e, sempre lavorando, incorporate il latte e l'olio. Aggiungete gli albumi montati a neve, mescolate il tutto e infine aggiungete il lievito. Ungete una teglia, spolverizzate di farina, rigirate bene da ogni parte per far sì che la farina si attacchi al fondo e alle pareti. Versate una parte del composto nella teglia e sopra stendete le fettine di pere. Procedete a strati fino all'esaurimento degli ingredienti, terminando con le pere. Cuocete in forno preriscaldato a 200 °C per circa 45 minuti. Spegnete il forno e aspettate 5 minuti prima di togliere la torta. Lasciate intiepidire, sistemate su un piatto o vassoio da dolce e spolverizzate di zucchero a velo.

**1 porzione = 315 Calorie**



# TORTA DI RICOTTA

## Ingredienti

(per 8 adulti)

*farina gr.300*

*ricotta gr.300*

*zucchero gr.250*

*uova n.3*

*lievito*

Lavorate molto bene lo zucchero con i tuorli, aggiungete la farina, la ricotta e per ultimo gli albumi montati a neve e il lievito. Cuocete in forno a 180°C per 40 minuti.

**1 porzione = 355 Calorie**





# TORTA DI RISO ALLE MANDORLE

---

## Ingredienti

(per 8 adulti)

*riso gr.300*  
*zucchero gr.150*  
*mandorle gr.100*  
*uova n. 5*  
*uva sultanina gr.50*  
*1 limone*  
*latte 1 litro e 1 quarto*

Mettete il latte in un tegame, aggiungete lo zucchero, un pizzico di sale, la scorza di limone e portate ad ebollizione. Versate il riso e cuocete fino a quando avrà assorbito tutto il latte. Fatelo raffreddare e unitevi i tuorli (uno alla volta), le mandorle tritate, l'uvetta e gli albumi montati a neve. Versate il composto nella tortiera oliata e spolverizzata di pangrattato e infornate a 175 °C per circa 45 minuti.

**1 porzione = 434 Calorie**



# TORTA DI ROSE

## Ingredienti

(per 4 adulti)

*farina gr.150*

*tuorli 1 e mezzo;*

*zucchero gr.25*

*latte gr.75*

*lievito di birra gr.15*

*sale un pizzico*

*olio gr.20*

*scorza grattugiata di un limone*

*marmellata q.b.*



Impastate la farina, lo zucchero, i tuorli, l'olio, il pizzico di sale ed il lievito di birra sciolto nel latte. Versate l'impasto sul piano di lavoro infarinato e tirate una pasta rettangolare non troppo sottile. Spennellate la pasta con la marmellata, arrotolate su se stesso il rettangolo e tagliate tanti tronchetti lunghi circa 4 cm. Stringeteli da un lato chiudendo bene e sistemateli in una teglia unta e infarinata, disponendoli distanziati fra loro: 1 al centro e gli altri a corona. Lasciate lievitare per più di un'ora, finché si saranno uniti fra loro. Cuocere in forno caldo a 180°C per 25 min.

**1 porzione = 231 Calorie**



## INDICE DELLE RICETTE

### **Salse e condimenti 31**

- Salsa al pesto con ricotta 33
- Salsa besciamella 33
- Salsa di carciofi in vellutata 34
- Salsa di pomodoro 34
- Salsa con vongole e zucchine 35
- Salsa spinaci e ricotta 35
- Sugo di pesce 36

### **Piatti unici 37**

- Crema di ceci e broccoletti 38
- Gnocchi di zucca gialla 39
- Maccheroncini ai formaggi 40
- Maccheroncini con le fave 41
- Maccheroni con le sarde 42
- Maccheroncini alle lenticchie 43
- Passato di legumi 44
- Pizza margherita 45
- Riso con lenticchie 46
- Riso e ceci 47
- Semolino con verza e fagioli 48
- Tagliatelle con sugo di fagioli 49
- Timballo di tagliatelle con melanz. 50
- Torta di pane ai formaggi 51

### **Primi piatti 53**

- Crema di carote 54
- Crema di sedano 55

- 56 Gnocchi di patate
- 57 Minestra di lattuga
- 58 Minestrina di sedano e patate
- 59 Risotto all'ortolana
- 60 Riso con cavolfiore
- 61 Risotto con la zucca
- 62 Spaghetti alle vongole
- 63 Passato di verdura con cous-cous
- 64 Pasta e patate
- 65 Tortino d'orzo e porri
- 66 Zuppa di miglio

### **67 Secondi piatti (carni)**

- 68 Involtini di tacchino
- 69 Involtini di verza con carne
- 70 Petto di pollo
- 71 Pollo o tacchino stufato al forno
- 72 Polpettine di carne
- 73 Polpettone di tacchino e bietole
- 74 Polpettone in brodo di carne
- 75 Spezzatino di coniglio con patate

### **77 Secondi piatti (pesce)**

- 78 Brodetto di pesce
- 79 Crocchette di pesce
- 80 Crocchette di pesce agli spinaci
- 81 Filetto di merluzzo alla basca
- 82 Filetto di sogliole e patate

Filetti di sogl. rip. di gamber.	83	113	Crostata
Insalata di seppie	84	114	Dolce allo yoghurt
Nasello in tortiera	85	115	Focaccia barese
Pesce al forno	86	116	Girella alla crema di nocciole
Polpettone di pescatrice alle verdure	87	117	Panini all'arancia
Sogliola alla fiorentina	88	118	Panzerotti alla ricotta
Zuppa di Halibut	89	119	Torta al limone
<b>Secondi piatti (misti)</b>	<b>91</b>	120	Torta di carote
Cipolle ripiene	92	121	Torta di pere
Crocchette di miglio	93	122	Torta di ricotta
Crocchette di patate	94	123	Torta di riso alle mandorle
Fagottini al formaggio	95	124	Torta di rose
Frittata al forno	96		
Patate gratinate	97		
Pizzette di patate	98		
Polpettine di verdura	99		
Polpettone di ceci	100		
Polpettone di verdure	101		
Sformato tricolore	102		
Stufato di verdure primaverili	103		
Teglia di zucchini e pomodori	104		
Torta di funghi e carciofi	105		
Torta di spinaci e ricotta	106		
Zucchini ripieni	107		
<b>Merende dolci e salate</b>	<b>109</b>		
Biscottini integrali	110		
Brioche ai fichi	111		
Calzoncini di mele	112		

## BIBLIOGRAFIA

**“IL PAPPATUTTO**, *65 ricette per bambini e adulti*”, Comune di Cesena • U.S.L. n.39 • *Cesena S.M.I.* • *sett. 1989*

**“DIRE, FARE, MANGIARE”** Ass. Comuni U.S.L. n.38 Forlì • Cristina Barducci • *sett. 1992*

**“RICETTARIO”**, Comune di Forlì • Loretta Casadio • operatori di cucina Asili nido e coordinatori pedagogici • *1993*

*Finito di stampare dalla Wafra Litografia Cesena  
nel mese di febbraio 1996 in 4.200 copie  
su carta patinata gr. 115 interno, gr. 250 copertina*





**Questa nuova edizione del Pappatutto propone  
85 ricette provenienti da asili nido,  
scuole dell'infanzia e dell'obbligo  
dei principali comuni  
della provincia di Forlì - Cesena.**

**Si rivolge ai genitori interessati a conoscere  
le proposte alimentari delle mense scolastiche  
più qualificate, a sperimentare nuovi piatti  
ed integrare l'alimentazione di casa con quella  
offerta a scuola. Lo scopo di questo ricettario  
è di contribuire a promuovere buone e sane  
abitudini alimentari a partire dalla prima infanzia,  
e una positiva collaborazione  
fra le famiglie e i servizi scolastici.**

