



il G(i)usto

incontro



Corso
teorico pratico
per una
buona nutrizione



il G(i)usto incontro

Corso teorico pratico
per una buona
nutrizione

pre sen taz ione

il G(i)usto incontro
Corso teorico pratico
per una buona nutrizione

Progetto IDLE
Finanziato da Commissione Europea
Programma LifeLong Learning-Grundtvig

Ausl Cesena
Comune di Cesena
Settore Pubblica Istruzione

Autori
C.L. Barducci, Comune di Cesena
M. Palazzi, Ausl Cesena
F. Castoldi, Ausl Cesena
M. Iaia, Ausl Cesena
K. Novelli, Ausl Cesena
O. Tani, Ausl Cesena
S. Mascali Zeo, Ausl Cesena

Un particolare ringraziamento alla Dott.ssa **Clio Barasi**

Progetto grafico m.p.f
Stampa Stilgraf, Cesena

La pubblicazione è scaricabile dai siti internet:
www.amitie.it/idle
www.comune.cesena.fc.it

Questa dispensa nasce dalle lezioni del corso "Il G(i)usto incontro: corso teorico pratico per una buona nutrizione" organizzato nella primavera del 2009 dalla Ausl di Cesena in collaborazione con il Comune di Cesena. Questo corso rientra tra le azioni previste dal progetto IDLE (Intelligent Diet and Lifestyle in Europe) che intende sviluppare, testare e promuovere attività educative che si rivolgono a persone giovani e adulte, per stimolare una corretta alimentazione e stili di vita più salutari.

L'intenzione di questo corso era di offrire, un momento formativo di tipo teorico-pratico, ai genitori componenti le commissioni mensa scolastiche, per acquisire maggiore consapevolezza sulla relazione alimentazione e salute e sperimentare modalità di preparazione di alcuni alimenti fondanti una sana alimentazione.

Il corso prevedendo anche esercitazioni pratiche è stato rivolto solo a una ventina di genitori, ma con questo opuscolo informativo si intendono diffondere, ad un numero molto più ampio, le principali conoscenze emerse dalle giornate di lezione.

L'auspicio degli organizzatori del corso e degli autori dell'opuscolo è quello di fornire accanto a delle nozioni essenziali sul corretto stile nutrizionale, anche alcune proposte per la preparazione di cibi salutari, da sperimentare a casa, per rendere più concreta e gustosa l'educazione alimentare.

INCONTRI TEORICI

Centro di Documentazione Educativa
Cesena

5

Sabato 21 Marzo 2009

Dott. Pier Giacomo Sola
Dott. Roberto Righi
Amiati-Bologna
Presentazione del Progetto IDLE

Dott. Mauro Palazzi
Direttore U.O. Epidemiologia e Comunicazione
Dipartimento Sanità Pubblica Ausl Cesena
Presentazione del corso

Dott. Maurizio Iaia
Pediatra, Pediatria di Comunità Ausl Cesena
Linee guida per una sana alimentazione
nelle diverse fasce di età

Dott.ssa Katia Novelli
Dietista, Pediatria di Comunità Ausl Cesena
Strategie per promuovere il consumo di frutta
e verdura nei ragazzi

Sabato 4 Aprile 2009

Dott. Oscar Tani
Dipartimento Sanità Pubblica Ausl Cesena
Linee Guida per la sicurezza Igienico
Alimentare nei servizi di produzione dei pasti

Dott.ssa Silvia Mascali Zeo
Laureata in Scienze e Tecnologie Alimentari
Dipartimento Sanità Pubblica Ausl Cesena
Leggi quello che mangi
Come imparare a leggere le etichette alimentari

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE IN ETÀ EVOLUTIVA

Dott. Maurizio Iaia

Pediatra referente del Servizio Dietetico
Pediatría di Comunità AUSL Cesena

Una corretta alimentazione fin dai primissimi anni di vita rappresenta un fattore determinante per la promozione della salute psicofisica e per la prevenzione delle malattie degenerative da civilizzazione (come l'obesità che ha recentemente assunto una diffusione epidemica) in cui un'alimentazione squilibrata ed uno stile di vita sedentario svolgono un ruolo di primo piano. A tale scopo vanno recuperate le abitudini alimentari della dieta mediterranea tipiche della nostra tradizione millenaria il cui ruolo preventivo è riconosciuto a livello internazionale, favorendone l'introduzione precoce fin dallo svezzamento, in una direzione opposta rispetto all'ondata di "globalizzazione alimentare" che sta indirizzando sempre più le scelte dei consumatori di ogni età verso alimenti industrializzati dal sapore "dolce-grasso-salato". I genitori attraverso il proprio esempio esercitano una grande influenza sull'apprendimento dei comportamenti e delle abitudini di vita dei figli fin da piccolissimi, prima che altri fattori socio-ambientali entrino in gioco esercitando la loro variabile influenza alle diverse età (scuola, influenza del gruppo dei coetanei, mass media).

Un bambino che "impara" a mangiare bene diventa con elevata probabilità un adulto con sane abitudini alimentari e con un'aspettativa di vita più sana e longeva.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

7

Un modello utile di riferimento per una sana alimentazione è rappresentato dalla piramide dell'alimentazione mediterranea (Figura 1). Essa va letta dal basso verso l'alto. Alla base vi sono le indicazioni sui comportamenti più virtuosi, mentre via via che saliamo verso l'apice troviamo le indicazioni sugli alimenti il cui consumo dovrebbe essere limitato. Analizziamo la piramide gradino per gradino.

Mantenersi attivi e controllare il peso

Per il mantenimento di un buon indice di massa corporea (ossia di un buon rapporto fra massa magra e massa grassa corporea) è necessario che le "entrate energetiche" (calorie introdotte con il cibo) siano pari alle "uscite energetiche" (calorie consumate per le attività metaboliche, la crescita e soprattutto l'attività motoria) secondo i suggerimenti che seguono.

a) Entrate energetiche

■ Preferire cibi a bassa densità energetica ed elevato potere saziante come verdure e frutta.

■ Limitare fortemente i cibi ad alta densità energetica: es. carni grasse e salumi; condimenti a base di burro o panna; formaggi grassi; dolciumi ad alto contenuto di creme, burro, zucchero; patate fritte; salatini; caramelle; cioccolata; bibite zuccherate; fast food.

■ La *densità energetica* esprime il contenuto calorico per 100 grammi di alimento e varia da cibo a cibo. Un esempio è di seguito riportato:

	contenuto calorico %	
100 g di lattuga =	4	kcal
una porzione da 50 g =	7	kcal
100 g di burro =	758	kcal
una porzione da 10 g =	75,8	kcal

È evidente che una porzione di lattuga di 50 grammi (il cui volume riempie significativamente lo stomaco con un buon effetto saziante) contiene circa 10 volte meno calorie di una porzione di 10 grammi di burro (il cui volume nello stomaco è irrilevante ai fini dell'effetto saziante).

■ Non esporre il bambino a porzioni eccessive di cibo in quanto ciò può spingere inconsciamente a mangiare di più: "il bambino ha gli occhi più grandi della bocca".

■ Suddividere l'assunzione di cibo in 3 pasti principali equilibrati e ad orari regolari (colazione, pranzo, cena) con uno spuntino leggero a metà mattina e pomeriggio.

L'abitudine a saltare/trascurare la prima colazione predispone al sovrappeso in quanto favorisce la tendenza a introdurre troppe calorie a metà mattina o a pranzo.

b) Uscite energetiche

Per non favorire abitudini sedentarie sin da piccoli bisogna limitare il più possibile l'esposizione alla TV (non più di 60-90 min. al giorno secondo l'OMS). È bene tenere la TV spenta quando si mangia. Vanno invece attivamente incoraggiati da parte dei genitori comportamenti che promuovano una maggiore attività motoria (fare giochi di movimento con il bambino; regalare giochi che richiedano attività fisica; fare sempre le scale a piedi, camminare, andare in bici, fare sport...).

8

(da privilegiare), medio o alto indice glicemico, di cui sono riportati alcuni esempi in tab.1. Gli alimenti con maggior indice glicemico inducono un'eccessiva secrezione di insulina da parte del pancreas ma parallelamente un rapido abbassamento della glicemia con ritorno precoce della fame e tendenza ad iperalimentarsi. Questi squilibri del metabolismo del glucosio predispongono, a lungo termine, ad una ridotta tolleranza al glucosio fino al diabete.

Cereali

Comprendono pasta, riso, pane, cereali minori (mais, orzo, avena, farro, ecc....).

I cereali rappresentano un'importante fonte energetica per il nostro corpo sotto forma di amidi e forniscono *fibra*, *proteine* e micronutrienti come *vitamine del gruppo B* e *minerali (ferro, zinco)*. Tali micronutrienti sono più concentrati negli strati più esterni del chicco e vanno perduti nei processi di raffinazione spinta; sono pertanto da preferire i cereali a base di farine integrali scegliendo prodotti ottenuti da farine realmente integrali e non con la semplice aggiunta di crusca (leggere le etichette). I cereali integrali hanno inoltre un più basso indice glicemico.

Le proteine dei cereali (nutrizionalmente incomplete) danno origine, se associate a quelle dei legumi, ad una miscela proteica completa in aminoacidi essenziali e quindi di valore biologico paragonabile a quello delle proteine animali: ad es. pasta e fagioli rappresentano un salutare ed equilibrato piatto unico, senza la necessità di consumare un secondo piatto proteico che comporterebbe un'eccessiva assunzione di proteine.

Si consiglia di consumare cereali almeno 3 volte al dì (colazione, pranzo, cena).

9

Frutta e Verdure fresche

La frutta fresca e le verdure svolgono un'importantissima funzione preventiva nei confronti delle patologie da civilizzazione (obesità, aterosclerosi, diabete, tumori) tanto da aver meritato la definizione di "drug foods" ("alimenti farmaco") grazie all'azione sinergica di una serie di fattori protettivi in esse presenti: *fibre (solubili e insolubili)*, *vitamine* e *minerali*, *fitochimici con potente azione antiossidante*. L'OMS raccomanda un consumo di almeno 5 porzioni al dì di frutta e verdure (2-3 di verdure e 2-3 di frutta).

Il consumo di frutta e verdure comporta diversi effetti favorevoli:

● Ridurre la densità energetica della dieta, grazie al contenuto in fibre ed acqua che, aumentando il volume dell'alimento (e non apportando al contempo calorie) hanno un buon potere saziante limitando l'assunzione eccessiva di altri alimenti più calorici (prevenzione dell'obesità).

Bere acqua in abbondanza e non bevande zuccherate!

È importante educare i bambini, sia a casa che a scuola, a soddisfare la sete bevendo acqua, che non contiene calorie. Il consumo abituale di bevande zuccherate al posto dell'acqua, sempre più diffuso fin dal secondo anno di vita (a scapito del latte), favorisce fortemente l'eccesso ponderale come evidenziato da numerose indagini e comporta rapidi incrementi dei livelli di glucosio nel sangue. I distributori automatici di soft drinks andrebbero banditi dalle scuole.

■ *Indice glicemico degli alimenti*. Gli alimenti contenenti carboidrati, semplici (zuccheri) o complessi (es. amidi presenti nei cereali, nelle patate...), presentano delle differenze in base alla rapidità con cui fanno aumentare la glicemia dopo la loro assunzione. Possiamo perciò distinguere alimenti a basso

● Migliorare la funzionalità intestinale. Le fibre "insolubili" (presenti abbondantemente anche nei cereali integrali) hanno l'effetto di velocizzare la peristalsi intestinale e aumentare il volume delle feci; in tal modo riducono il tempo di contatto di sostanze potenzialmente tossiche e cancerogene con la superficie intestinale e favoriscono l'intrappolamento di tali sostanze nelle feci (prevenzione della stipsi, della diverticolosi intestinale, dei tumori del colon-retto).

● Frenare eccessivi innalzamenti della glicemia dopo il pasto. Questo effetto è dovuto alla presenza di fibre "solubili" che formano nell'intestino dei gel viscosi che rallentano l'accesso degli zuccheri agli enzimi digestivi e alla superficie intestinale assorbente.

● Garantire un buon apporto di vitamine ed altre numerose sostanze protettive ad azione antiossidante come ad esempio:

– il *beta carotene* che è maggiormente presente in frutta e ortaggi di colore giallo-arancione e rosso (carote, zucca gialla, peperoni, pomodori, albicocche, meloni, ecc.)

– il *licopene*, con una potente azione antiossidante, che è soprattutto presente nei pomodori maturi (sia freschi che cotti e in conserva) e in pochi altri alimenti come il cocomero, il pompelmo rosa e le albicocche

– i *folati* che sono in quantità più elevate nelle verdure a foglia

– la *vitamina C* di cui sono ricchi arance, mandarini, pomodori, kiwi, fragole, spinaci, broccoli, cavolfiori, lattuga, cavolo cappuccio, pompelmo, albicocche, mela, banana, ananas, pere, ecc.

– *fitochimici dal sapore amaro* (prodotti dalle piante per difendersi dai parassiti): es. composti solforati (isotiocianati e ditioioni di cui sono ricchi broccoli, cavolfiore, cavolo); flavonoidi (es. naringina contenuta nel succo di pompelmo); polifenoli del tea; isoflavonoidi della soia, tea verde, crocifere; composti glicosilati presenti nelle zucchine...

Per beneficiare al massimo delle molteplici e preziose proprietà protettive è opportuno consumare ogni giorno frutta fresca e verdure di colori diversi (bianco, giallo, arancione, verde, rosso).

Un errore comune è quello di sostituire abitualmente la frutta fresca con succhi di frutta (aggiunta di acqua e zuccheri semplici a quantità minime di frutta, frammentazione delle fibre)

Grassi da condimento - Frutta secca oleosa

(noci, nocciole, mandorle, arachidi, pistacchi, pinoli)

GRASSI DA CONDIMENTO. Si consiglia di privilegiare nei condimenti gli oli a crudo, ricchi di *acidi grassi insaturi* che hanno un'importante funzione strutturale e metabolica nel nostro corpo, preferendo l'olio extra vergine d'oliva particolarmente ricco di *acido oleico* (monoinsaturo), oppure scegliere oli monoseme (es. girasole, mais, soia) ricchi di *acidi grassi essenziali omega 6* (poliinsaturi).

Nelle cotture che richiedono l'impiego di olio, si raccomanda l'uso di olio extravergine di oliva o di arachide in quanto si alterano meno al calore rispetto agli altri oli.

I grassi da condimento animali (burro, panna, strutto) vanno invece fortemente limitati per il loro contenuto elevato di *acidi grassi saturi* con funzione prevalentemente energetica che, consumati in eccesso, hanno un'azione aterogena. Acidi grassi saturi sono anche presenti in quantità significativa nell'olio di palma e in particolare di cocco (molto usato dall'industria dolciaria). Un'altra categoria di acidi grassi molto dannosi è rappresentata dagli *acidi grassi transinsaturi* che, oltre a provocare l'aumento dei livelli di colesterolo "cattivo" LDL e la riduzione del colesterolo "buono" HDL, predispongono ad insulinoresistenza e diabete tipo 2. Essi sono presenti nei prodotti ricavati dagli animali ruminanti (carni grasse bovine e ovine; derivati del latte come burro e panna). Inoltre si formano a seguito dell'idrogenazione degli acidi grassi insaturi degli oli operata dall'industria per renderli solidi o semisolidi allo scopo di facilitarne la conservazione o per eccessivo riscaldamento degli oli (con profonda alterazione delle proprietà positive degli acidi grassi insaturi), ritrovandosi a concentrazioni elevate nelle frittiture, nelle margarine, nei dolci e snacks industriali, nelle barrette al cioccolato, nelle fette biscottate, negli alimenti fast food.

Leggere le etichette dei prodotti confezionati per scoprire i famigerati "oli idrogenati"!

FRUTTA SECCA OLEOSA. È buona abitudine consumare una porzione al dì di frutta secca oleosa in quanto è una buona fonte di *acidi grassi essenziali* (sia di tipo omega 6 che omega 3), *vitamine liposolubili* (A, D, E, K), *fibra* ed ha un *elevato potere protettivo antiossidante*.

Una porzione giornaliera di noci corrisponde per i bambini a 2 noci e per gli adulti a 4-5 noci.

Alimenti proteici

Tra gli alimenti proteici, un posto importante spetta ai *legumi* e al *pesce*, da alternare durante la settimana con *carni magre*, *uova*, *formaggi*: pesce (3-4 v./settimana); carni magre (3-4 v./settimana); legumi (3-4 v./settimana); formaggi (1-2 v./settimana); uova (1-2 v./settimana)

PESCE. È fonte di proteine di alta qualità nutrizionale e di *ferro*, *zinco*, *iodio*. Contiene inoltre nel suo grasso i preziosi *acidi grassi essenziali della serie omega 3* che hanno un importantissimo ruolo sia strutturale che funzionale nello sviluppo del cervello e della retina e nella prevenzione dell'aterosclerosi e della trombosi. Più il pesce è grasso (es. pesce azzurro) più elevato è il contenuto di acidi grassi essenziali.

■ Gli "acidi grassi essenziali" (omega 6 e omega 3) sono indispensabili per il nostro organismo che non è in grado di formarli da sé e deve assumerli come tali attraverso gli alimenti che li contengono.

LEGUMI SECCHI (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave...). Contengono elevate quantità di *amido* e *fibre* (sia insolubili che solubili) ed apportano quei nutrienti essenziali caratteristici della carne, del pesce, delle uova (es. *ferro* ed altri *oligoelementi*) ed elevate quantità di *proteine* di buon valore biologico che, consumate insieme ai cereali, forniscono una gamma completa di *aminoacidi* di alto valore biologico.

I legumi non contengono grassi saturi né colesterolo.

Latte e derivati (yogurt, i latticini e i formaggi)

La funzione principale di questo gruppo di alimenti è di fornire *calcio* in forma altamente assorbibile dal nostro organismo. Inoltre tali alimenti contengono: *proteine di ottima qualità biologica*; alcune *vitamine* (specie B2 e A); *grassi saturi* (in quantità variabile a seconda del prodotto) che, se consumati in eccesso, hanno un'azione aterosclerotica.

LATTE. Per garantire un buon apporto di calcio è buona norma consumare costantemente 1 pasto al giorno di latte o yogurt a colazione ed eventualmente a merenda se gradito. Dopo i 3 anni di età è opportuno utilizzare *latte parzialmente scremato* (minor contenuto in grassi) nella logica di una dieta prudente raccomandata a livello di popolazione per la prevenzione cardiovascolare.

LATTICINI E FORMAGGI. Si consigliano 1-2 porzioni di formaggio alla settimana da alternare con gli altri alimenti proteici (v. sopra)

Alimenti dal sapore dolce, grasso, salato

All'apice della piramide troviamo gli alimenti dal sapore *dolce-grasso-salato* il cui consumo va limitato per il loro contenuto in grassi animali saturi, transinsaturi e colesterolo, zuccheri semplici, sale oltre che per l'elevato contenuto calorico: *carni grasse e salumi, grassi animali da condimento, dolci vari, prodotti salati, bevande zuccherate, alimenti fast food*. Compaiono inoltre le *patate* che non vengono incluse nelle verdure in quanto il loro contenuto in amido le rende più simili ai cereali e che hanno un elevato indice glicemico. Inoltre, le *patatine fritte* (perdendo acqua e assorbendo olio surriscaldato) presentano altri due inconvenienti:

- un elevato contenuto calorico: 100 g di patatine fritte contengono 507- 550 kcal, mentre 100 g di patate bollite senza buccia contengono 71 kcal (7-8 volte di meno!)
- un'elevata quantità di acidi grassi transinsaturi (alterazione degli oli dovuta al calore eccessivo).

12

13

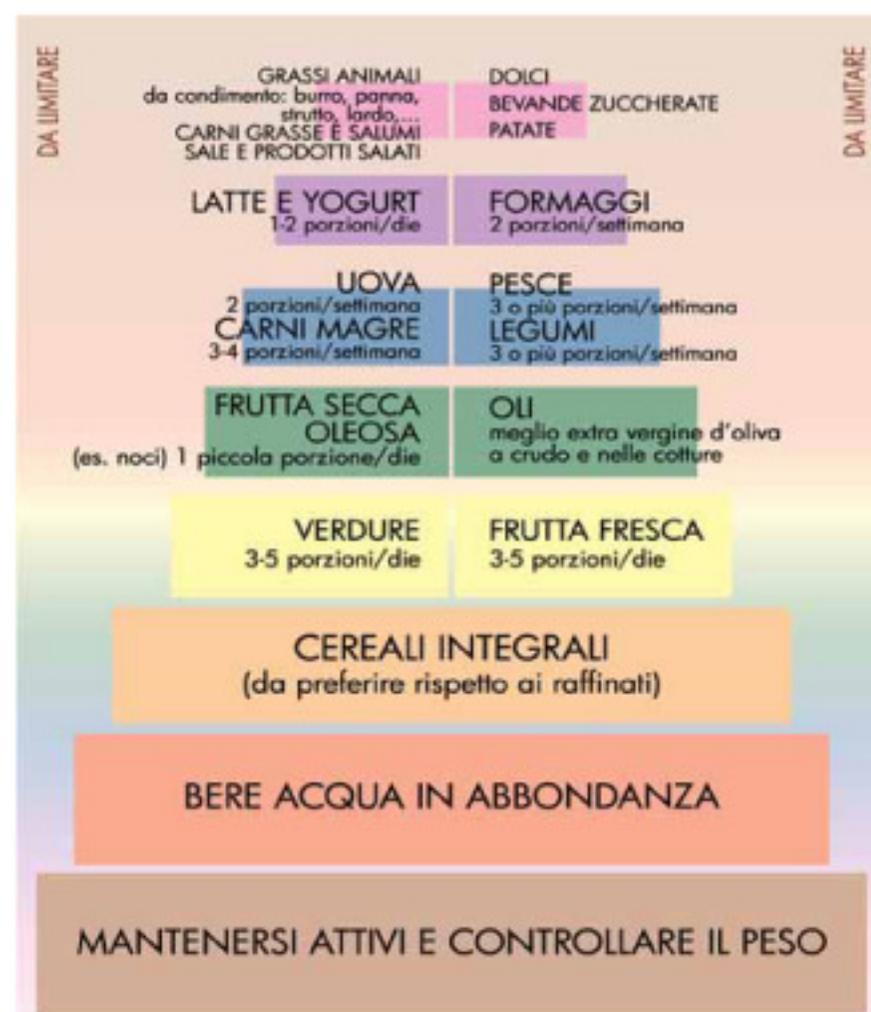


Figura 1

Piramide dell'Alimentazione Mediterranea . Fonte: Dott. Maurizio laia

Tabella 1

Indice Glicemico (IG) di alcuni alimenti

IG basso

cereali integrali,
pasta, legumi,
latte, yogurt,
muesli, frutta,
miele

IG medio

dolci farciti, patatine,
pop corn, patate,
banane, pizza,
riso integrale,
spremuta d'arancio

IG alto

zucchero, brioches,
dolci, biscotti, frollini,
bibite gasate, riso, pane
bianco, crackers, grissini,
succhi di frutta

STRATEGIE DI EDUCAZIONE AL GUSTO NELL'ETÀ EVOLUTIVA

Dott.ssa Katia Novelli

Dott. Maurizio Iaia

Servizio Dietetico Pediatria di Comunità
AUSL Cesena

Le preferenze alimentari stabilite nei primissimi anni di vita tendono a mantenersi nel tempo influenzando le abitudini alimentari fino all'età adulta con importanti implicazioni sul piano preventivo. Da qui la necessità di educare i bambini al gusto di alimenti sani attraverso l'esposizione più precoce possibile ai vari sapori.

Sebbene vi siano preferenze individuali "innate" verso determinati gusti, nel corso della crescita esse possono essere fortemente influenzate dalle successive esperienze e a tal proposito notevole importanza riveste il ruolo esercitato dall'ambiente familiare e sociale.

15

Diverse indagini hanno evidenziato che già nel corso della vita prenatale il feto percepisce e memorizza una serie di sapori e odori trasmessi al liquido amniotico dagli alimenti che la madre mangia; tale esperienza prosegue nei primi mesi di vita con gli aromi che passano nel latte materno. In tal modo il tipo di alimentazione materna, agendo come imprinting gustativo-olfattivo, condiziona l'accettazione o il rifiuto di determinati sapori ai quali saranno esposti i bambini in epoche successive, dallo svezzamento in avanti. Prendiamo in esame le verdure che sono notoriamente poco gradite ai bambini a causa del loro sapore amaro dovuto ad una serie di sostanze naturali antiossidanti (polifenoli, flavonoidi, isoflavonoidi, ecc.) prodotte in quantità variabile dai diversi vegetali per difendersi dagli erbivori e dai patogeni ma che svolgono nel nostro organismo un'importante azione protettiva nei confronti dei processi degenerativi operanti in patologie come l'aterosclerosi e i tumori. Il gusto amaro è percepito con intensità diversa in funzione della sensibilità individuale (diversa concentrazione di recettori per l'amaro presenti nelle cellule gustative della lingua), ma è emerso da recenti ricerche che l'esposizione precoce dei piccoli al sapore delle verdure le rende decisamente più accette e gradite anche a lungo termine, a conferma della plasticità nello sviluppo del gusto sopra detta.

Se le esperienze gustative precoci rappresentano un fattore basilare per favorire un'alimentazione varia ed equilibrata, occorrono poi anche pazienza, tatto e comprensione di fronte ai primi eventuali rifiuti del bambino, senza

ricadere nell'errore di proporre un'alimentazione monotona che asseconi la tendenza innata di preferire i sapori "dolce e grasso" di alimenti che esaltano il palato ma che sono in genere poco salutari. La moda dilagante dei prodotti industriali dal sapore "rinforzato", fortemente pubblicizzati a scopo di profitto dall'industria alimentare, può infatti condizionare i gusti del bambino che non avrà più tanta voglia di mangiare alimenti protettivi dal sapore meno forte (legumi, verdure, frutta, pesce...).

L'identificazione dei fattori che influenzano le preferenze alimentari è importante per mettere a punto strategie educative, adeguate per le varie età, che aumentino l'accettazione di alimenti sani.

Il tipo di alimenti acquistati, disponibili e accessibili in casa, consumati dai genitori; le preferenze e i rifiuti mostrati dai genitori per determinati alimenti; le modalità nel consumare i pasti (frettolosamente, con la TV accesa oppure come tranquilla condivisione del pasto attorno ad una tavola apparecchiata e ad orari regolari...) rappresentano alcuni esempi di fattori che agiscono all'interno del sistema familiare, condizionando sin dalle origini le abitudini alimentari del bambino.

Alcune strategie che facilitano il superamento della diffidenza/rifiuto nei confronti di cibi salutari sono di seguito sintetizzate:

- . Dare al bambino l'esempio personale: è importante che i genitori dimostrino di consumare con piacere determinati alimenti e li propongano con empatia senza ricorrere a forzature varie. Il bambino "internalizza" e riproduce (nel bene e nel male) comportamenti di tipo imitativo che sono lo "specchio" di ciò che osserva fare ai genitori, oltre a dividerne le sensazioni.

- . Condividere l'esperienza sociale e affettiva di mangiare insieme: un bambino mangia più facilmente un cibo nuovo se anche gli adulti significativi (genitori, nonni, insegnanti) o i suoi coetanei lo fanno; ciò contribuisce a confermarne la sua identità e il suo senso di appartenenza al gruppo.

- . Saper utilizzare strategie gastronomiche per rendere più appetibile un cibo poco gradito: ad es. preparare piatti misti in cui il sapore amaro di alcune verdure venga attenuato da quello più dolce di altre (carote, zucca, patate).

- . Riproporre più volte nel tempo con pazienza alimenti prima rifiutati: quanto più frequenti sono le esposizioni tanto maggiore sarà l'accettabilità.

- . Rendere il bambino partecipe nel fare la spesa "intelligente" e coinvolgerlo nella preparazione pratica di alcuni piatti.

La partecipazione "attiva" dei genitori in progetti scolastici strutturati di "educazione al gusto", improntati non solo sul "sapere" ma sulle esperienze sensoriali dirette e sull'acquisizione di nuove abilità pratiche, può contribuire a produrre significativi cambiamenti rinforzando l'insostituibile funzione educativa che i genitori sono chiamati a svolgere sin dalle prime fasi della vita.



LEGGI QUELLO CHE MANGI COME IMPARARE A LEGGERE LE ETICHETTE ALIMENTARI

Dott.ssa Silvia Mascali Zeo

Servizio Dietetico Pediatria di Comunità
AUSL Cesena

19

L'etichettatura è l'insieme delle indicazioni riportate sull'etichetta apposta sul prodotto, sull'imballaggio o sul dispositivo di chiusura. L'etichettatura, che può riguardare sia le informazioni generali sul prodotto alimentare sia le informazioni nutrizionali, rappresenta per il consumatore una importante forma di tutela in quanto fornisce importanti informazioni sul prodotto al momento dell'acquisto quali la composizione dell'alimento, gli ingredienti, la provenienza, la durata ecc...e consente di valutare con occhio critico le varie presentazioni pubblicitarie.

Ma quali sono le informazioni principali che si possono trarre dalla lettura dell'etichetta?

- . Denominazione di vendita
- . Elenco degli ingredienti
- . Data di scadenza o termine minimo di conservazione
- . Quantità
- . Provenienza
- . Tabella nutrizionale
- . Modalità di conservazione

La **denominazione di vendita** rappresenta la descrizione del prodotto e fornisce indicazioni sullo stato fisico in cui si trova il prodotto o, eventualmente, sul trattamento subito (esempio "prodotto pastorizzato"....). L'**elenco degli ingredienti**, posto sempre in ordine di peso decrescente, è importantissimo perché consente al consumatore di valutare la qualità di un prodotto, effettuare una corretta valutazione qualità/prezzo e, in casi di

allergie o regimi dietetici controllati, di scegliere gli alimenti più adeguati. Gli allergeni sono sostanze solitamente innocue per la maggior parte delle persone, ma che in alcuni individui sono in grado di dare origine a manifestazioni allergiche di varia natura, anche se presenti in piccole dosi nell'alimento. Per tale motivo, i produttori possono tutelare sé stessi e il consumatore finale indicando in etichetta. "Può contenere tracce di..." oppure "prodotto in un impianto che...".

Gli additivi sono considerati ingredienti e come tali vengono riportati in tale lista. Hanno una funzione per lo più relativa alla conservazione del prodotto (stabilizzanti, addensanti, gelificanti, emulsionanti, esaltatori di sapidità, agenti di rivestimento, sali di fusione, ecc...).

Data di scadenza e termine minimo di conservazione

Il cibo che acquistate è abbastanza fresco? Basta verificare la data del prodotto presente sull'etichetta facendo attenzione alle due diverse espressioni: "da consumarsi preferibilmente entro" o "scade il".

Per data di scadenza si intende la data entro la quale il prodotto deve essere necessariamente consumato, mentre per termine minimo di conservazione si intende il termine entro il quale il prodotto conserva inalterate le sue caratteristiche organolettiche. La data di scadenza può essere espressa con l'indicazione del giorno/mese/anno.

Per i prodotti alimentari conservabili per meno di 3 mesi vengono indicati il giorno ed il mese. Nel caso di prodotti conservabili per un tempo fra i 3 e 18 mesi devono essere indicati il mese e l'anno. Per i prodotti conservabili per un tempo maggiore ai 18 mesi viene indicato l'anno.

È obbligatorio riportare in etichetta anche l'**indicazione del luogo di origine o di provenienza** della materia prima utilizzata in modo da consentire, in caso di necessità, di ricostruire in ogni momento la "storia del prodotto".

La **quantità** prodotti alimentari preconfezionati viene espressa in litro, centilitro, millilitro, chilogrammo o grammo. Se si tratta di un alimento immerso in liquido di governo viene indicato il "peso sgocciolato". Nel caso in cui la confezione del prodotto contenga varie porzioni pre imballate, il numero ed il peso di ognuna, se non sono visibili dall'esterno, vengono riportati in etichetta. Per i prodotti da forno (fette biscottate, biscotti,...) e quelli a base di zucchero (es.caramelle), spesso viene indicato solo il peso totale.

L'**etichetta nutrizionale** di un prodotto alimentare fornisce informazioni sul valore energetico, le proteine, i grassi, gli zuccheri, la fibra alimentare, le vitamine e i sali minerali.



INCONTRI TEORICO PRATICI

Scuola Regionale di Ristorazione della Romagna
CESENATICO

Conduzione, coordinamento e testi
Dott.ssa Cristina Lorella Barducci
Dietista - Comune di Cesena

Mercoledì 25 Marzo 2009

Cereali e Legumi: Informazioni nutrizionali

Preparazione e degustazione dei piatti
presentati da

Paolo Antimi e Andrea Fabbri
Cuochi delle scuole di Cesena

Mercoledì 8 Aprile 2009

Il Pesce: Informazioni nutrizionali

Preparazione e degustazione dei piatti
presentati da

Andrea Fabbri e Roberto Checchia
Cuochi delle scuole di Cesena

Sabato 18 Aprile 2009

Le verdure: Informazioni nutrizionali

Preparazione e degustazione dei piatti
presentati da

Roberto Checchia e Maurizio Magalotti
Cuochi delle scuole di Cesena

Mercoledì 22 Aprile 2009

Le ricette per le feste:

menu "alternativi" per le occasioni speciali

Preparazione e degustazione dei piatti presentati da
Elisabetta Comandini e Maurizio Magalotti
Cuochi delle scuole di Cesena

22

23

RICETTE

Cereali e legumi

- Insalata di farro e ceci . pag 31
- Minestra di spinaci e battuto di semola . pag 31
- Vellutata di fave con orzo . pag 32
- Pennette con lenticchie e salsa di zucca . pag 32
- Sformatini di riso con pollo e piselli allo zafferano . pag 33
- Pomodori ripieni con cous cous . pag 34
- Budino di farro . pag 35
- Budino di riso con ananas . pag 37

Pesce

- Alici all'arancio . pag 42
- Maccheroncini alle canocchie e pendolini . pag 42
- Crespelle ripiene di halibut con pomodoro fresco . pag 43
- Triglie alla mediterranea in cartoccio . pag 44
- Rotolini di sogliola alle primule . pag 45

Verdure

- Verdure primaverili con triangolini croccanti . pag 50
- Sformatini di carote con fave fresche . pag 51
- Farfalle di primavera . pag 51
- Crostata arcobaleno . pag 52
- Plum cake di zucca gialla . pag 53
- Salse per crudité . pag 53

Ricette per le feste

- Strudel tradizionale e di pere . pag 58 e 59
- Strudel con cipolla rossa e fontina . pag 59
- Plum cake con verdure . pag 60
- Cantuccini con olive e pistacchi . pag 60
- Cantuccini tradizionali . pag 61
- Karkadé . pag 61
- Mousse dolci e salate . pag 62
- Intagli di frutta e verdura . pag 63

i Cereali

DALLA TEORIA ALLA PRATICA



25

Le colture di **cereali** rappresentano circa la metà delle terre coltivate nel nostro pianeta e costituiscono la base dell'alimentazione umana fin dall'antichità.

Riso, grano, mais, orzo, miglio, avena e segale sono i cereali ancora oggi utilizzati come cibo principale da intere popolazioni. Il loro utilizzo è giustificato non solo dalle buone proprietà nutritive, ma anche dalla elevata conservabilità, dalle buone rese alla coltivazione e dal basso costo. Un ulteriore elemento è l'estrema versatilità, cioè la possibilità di essere trasformati in tanti prodotti diversi quali: pane, pasta, pizza e numerosissimi prodotti da forno. I processi di trasformazione e di raffinazione, però, impoveriscono i cereali in chicco di sostanze nutritive importanti: germe, fibra, vitamine, proteine, che si trovano principalmente negli strati superficiali. Per una buona alimentazione diventa dunque opportuno utilizzare i cereali integrali sottoforma di chicchi e/o utilizzare farine meno raffinate. Considerata la scarsa abitudine al loro utilizzo, proponiamo qui qualche informazione sulle loro principali caratteristiche e alcuni suggerimenti sulle tecniche di preparazione e cottura. Esistono in commercio numerosi tipi di uno stesso cereale, che si differenziano oltre che dalla varietà botanica, anche dalle diverse operazioni industriali adottate per facilitarne l'uso.

I termini più frequentemente usati sono: "perlato", "brillato", "sbramato", "decorticato", "integro", "mondo", ciascuno dei quali fa riferimento ad un sistema più o meno spinto di eliminazione della parte più coriacea del chicco. Ciò determinerà tempi di cottura diversi che variano dai 20 ai 60 minuti (attendersi alle indicazioni riportate sulle confezioni).

Frumento

Le due specie principali di frumento sono il grano duro (*Triticum durum*) e il grano tenero (*Triticum aestivum*). È il cereale più diffuso nel bacino mediterraneo e la sua caratteristica principale è di essere particolarmente adatto alla panificazione.

Il contenuto di proteine varia dal 12 al 13% e i carboidrati rappresentano circa il 60%. Il frumento integrale apporta anche vitamine del gruppo B, e la vit.E contenuta nel germe, oltre ai minerali: ferro, fosforo, magnesio, potassio, rame, zinco e selenio.

Grano tenero

(*Triticum aestivum*)

È indicato per la panificazione.

In commercio si trovano diversi tipi di farine classificate a seconda del grado di raffinazione. Quelle più utilizzate, ma anche più raffinate sono la tipo "00" (impiegata per dolci e impasti delicati) e la tipo "0" per pane, pizza, pasta fresca.

Maggiormente indicate dal punto di vista nutritivo, ma non sempre facili da trovare sono la tipo "1" e "2" e la farina macinata integralmente.

Grano duro

(*Triticum durum*)

Le farine che si ottengono dalla macinazione del grano duro sono denominate: semola, semolino, semolato (meno raffinato). Sono impiegate per la produzione di pasta, cous-cous, bulghur.

Il **cous-cous** (semola di grano duro) è conosciuto come piatto tipico del Maghreb, ma fa parte anche della tradizione culinaria di Sicilia e Sardegna. La preparazione tradizionale è piuttosto complessa, ma in commercio è possibile trovarlo precotto. In questo caso per la cottura sono sufficienti una decina di minuti, ma è necessario prestare attenzione alle giuste proporzioni fra liquido (acqua o brodo bollente) e cous-cous. Le indicazioni vengono riportate sulle confezioni.

Indicato per piatti unici ed insalate con verdure, carne e pesce. Anche in versione dolce con frutta secca e uvetta.

Il **Bulghur** è una preparazione tradizionale del Medio Oriente di buon valore nutritivo perché deriva dal chicco integro: viene germogliato, parzialmente cotto e poi fatto essiccare e frammentato. Di cottura veloce può essere impiegato come un'insalata di riso.

Kamut

È un'antica varietà di frumento che non ha subito selezioni. Per questo ha una buona composizione nutrizionale, contiene infatti un'alta percentuale di proteine, circa il 17%.

Farro

(*Triticum dicoccum*)

Viene considerato l'antenato del frumento la sua composizione è simile al grano duro. Il contenuto di proteine arriva fino al 15% ed è presente inoltre la metionina, un aminoacido essenziale carente in altri cereali. Si consuma prevalentemente in chicchi, decorticato o integrale. In quest'ultimo caso è consigliato un ammollo per almeno sei ore, dopo averlo risciacquato bene. È consigliabile cuocerlo con l'acqua impiegata per l'ammollo, e la quantità di acqua deve essere doppia rispetto al volume dei chicchi. Una varietà è lo spelta, detto anche grano verde greco.

Orzo

L'orzo è stato il cereale più diffuso nell'area mediterranea, poi soppiantato dal frumento perché più adatto alla panificazione. È considerato un cereale rinfrescante, perciò più indicato per le stagioni calde. È significativo sul piano nutrizionale per il contenuto in minerali (ferro, magnesio e fosforo) in proteine e vitamine (vit. A). L'uso in cucina, oltre ad essere una valida alternativa alla "pasta", è interessante per il suo potere agglutinante (si presta per preparare crocchette, torte, sformati) per il sapore dolce e leggero e per il breve tempo di cottura (15-20 minuti). L'**orzo mondo**, o integrale, necessita di ammollo per circa 6 ore, dopo averlo sciacquato bene. Usare l'acqua utilizzata che per la cottura dovrà essere di circa 3 parti rispetto al volume dei chicchi.

L'**orzo perlato**, di uso più comune, non necessita di ammollo e sono sufficienti 2 parti e 1/2 di acqua. Il tempo di cottura è di circa 20 minuti. Lasciare riposare ancora per 5-10 minuti a pentola chiusa perché finisca di gonfiarsi.

Riso

Il chicco di riso (risone o greggio) proveniente dalle coltivazioni non è direttamente commestibile, e si rende necessario eliminare le parti più coriacee per ottenere il **riso integrale**, che viene commercializzato anche come "riso semigreggio" o "sbamato di risone".

Il **riso parboiled** o giallo si ottiene dal risone attraverso operazioni di ammollo, passaggi al vapore e a pressione e successive sbiancature. In tal modo si ottiene una consistenza ed una resa in cottura diverse dal riso bianco o raffinato, che è quello più comunemente usato. Le numerose operazioni di raffinazione (sbramatura) impoveriscono dal punto di vista nutritivo il riso, riducendo la quantità di vitamina B1 fino al 90% e un contenuto di proteine di appena il 6%. Per la cottura del riso integrale si procede come descritto per il farro.

Miglio

È un cereale molto diffuso in Africa ed in alcune regioni dell'India e della Cina, ha un buon contenuto in proteine (circa 11%), in ferro e in lecitina. Come per il riso è necessario procedere alla eliminazione del rivestimento esterno per renderlo commestibile. I chicchi decorticati si presentano piccoli e gialli e sono indicati per la preparazione di minestre, zuppe, sformati, crocchette, tortini. Va accuratamente lavato prima dell'uso e necessita per la sua cottura circa il doppio del suo volume d'acqua. Il tempo di cottura è di circa 15-20 minuti.

Mais

Il mais è originario dell'America Latina e in passato base dell'alimentazione anche per alcune regioni italiane. Non è particolarmente nutriente, il suo contenuto di proteine si aggira intorno al 9%. Contiene poca fibra e non è adatto alla panificazione per assenza di glutine.

Si utilizza la farina macinata più o meno fine a seconda dell'impiego: grossolana per la polenta, più fine per i dolci. Vengono anche consumati i chicchi interi: pannocchie fresche grigliate o bollite o sotto forma di pop corn.

Avena

L'avena è un cereale tipico dei climi freddi. Contiene una percentuale significativa di grassi (7%) e antiossidanti che ne assicurano la conservabilità e apporta circa il 13% di proteine. Fra i cereali più diffusi l'avena presenta il più alto contenuto di lisina, un aminoacido tipicamente carente in questi alimenti. Inoltre si riscontra una elevata presenza di fibra idrosolubile. Può essere consumato in fiocchi per preparazione di minestre, porridge, dolci, muesli.

Segale

La segale è un cereale coltivato e consumato nei Paesi del Nord. È ricco di proteine e fosforo, ma povero di glutine. Può essere utilizzato ugualmente per la panificazione dovuta alla presenza di particolari zuccheri. Se utilizzato in chicchi necessita di un ammollo almeno per 4 ore, in rapporto di 1 a 3, per circa 45 minuti.

I Legumi

I legumi maggiormente consumati nel nostro paese sono i fagioli, i ceci, i piselli, le lenticchie e le fave. Negli ultimi anni è inoltre in aumento il consumo di soia, leguminosa ad elevato contenuto proteico. I legumi insieme ai cereali sono stati alla base dell'alimentazione dell'uomo fin dall'antichità e solo recentemente si è assistito a un loro progressivo abbandono, a favore di alimenti di origine animale, come carni e latticini. Le cause possono essere ricercate nella necessità di lungo tempo di cottura e negli effetti che possono provocare a livello intestinale (gonfiore), nel caso di consumo saltuario o di elevate quantità. Tale tendenza è del tutto ingiustificata se si considerano le importanti caratteristiche nutrizionali dei legumi: ricchi di proteine, poveri di grassi, discretamente ricchi di ferro ed altri minerali e con un alto contenuto di fibre.

Il vantaggio nutrizionale che presentano dovrebbe aiutare a superare queste difficoltà. Sono necessari alcuni accorgimenti culinari e un minimo impegno organizzativo.

Importante è la fase dell'ammollo, che oltre a facilitarne la cottura, consente di disperdere sostanze indesiderabili (anti-nutrienti) e diminuisce la quantità di zuccheri indigeribili. In fase di cottura si possono usare erbe aromatiche quali alloro, rosmarino, semi di finocchio che contribuiscono a limitare la formazione di gas nell'intestino. La pratica di passarli al passaverdura facilita ulteriormente la loro digestione.

INSALATA DI FARRO E CECI

Ingredienti per 6 persone

farro perlato 300 gr
ceci secchi 300 gr
pomodoro a cubetti 300 gr
salvia, erba cipollina, cerfoglio



Preparazione

Lessate il farro, dopo averlo abbondantemente risciacquato. Lessate a parte anche i ceci, con lo scalogno e una foglia di salvia e una volta cotti frullateli con l'acqua di cottura, tenendone una parte interi.

Frullate anche una manciata di cerfoglio e di erba cipollina con acqua e un pizzico di sale.

Mescolate il farro con il pomodoro e legate con l'emulsione di erbe, poi completate con la salsa di ceci e i ceci interi.

31



MINISTRA DI SPINACI E BATTUTO DI SEMOLA

Ingredienti per 4 persone

spinaci freschi puliti 250 gr
azuki 180 gr
semola di grano duro 150 gr
cipolla 120 gr
aglio, brodo vegetale,
olio extra vergine d'oliva, sale

Preparazione

Mettete gli azuki in ammollo per circa 8-10 ore.

Appassite in un filo d'olio e acqua la cipolla e due spicchi d'aglio tritati e tostatevi gli azuki ammollati e scolati.

Aggiungete quindi gli spinaci, mettetevi il coperchio e fate stufare per 5', poi bagnate con un litro e mezzo di brodo vegetale, salate e fate cuocere lentamente per circa 40'. Nel frattempo impastate in una ciotola la semola con un pizzico di sale e circa 70 gr di acqua fredda, ottenendo un impasto sodo che sminuzzerete con un coltello.

Unite il battuto di semola alla minestrone pronta e alla ripresa del bollore calcolate 5', poi spegnete e correggete di sale.

VELLUTATA DI FAVE CON ORZO

Ingredienti per 4 persone

latte 700 gr
fave fresche sgusciate 250 gr
patate 150 gr
orzo perlato 60 gr
pecorino o parmigiano 60 gr
spicchi aglio 2
olio extra vergine d'oliva



Preparazione

Lessate l'orzo. Scottate l'aglio in gr 100 di latte. Portate a bollire il restante latte, mettetevi la patata a fettine e l'aglio sgocciolato.

Dopo 5 minuti unite le fave e cuocete per altri 5 minuti. Lasciate raffreddare, salate e frullate al mixer.

Completate la vellutata aggiungendo l'orzo lessato, il pecorino o parmigiano e l'olio. Servite calda o tiepida.



PENNETTE CON LENTICCHIE E SALSA DI ZUCCA

Ingredienti per 4 persone

pennette 320 gr
polpa zucca gialla 300 gr
lenticchie 200 gr
trito di cipolla, carota, sedano
parmigiano 20 gr
latte 80 gr
olio extra vergine d'oliva q.b.
prezzemolo, sale q.b.

Preparazione

Cuocete la polpa di zucca tagliata a pezzi grossolani e senza buccia in una pentola con poca acqua.

Frullatela con mezzo bicchiere di latte, un pizzico di sale e il parmigiano. Nel frattempo cuocete le lenticchie con gli odori, dopo averle ammollate per 6-8 ore.

Lessate al dente le pennette in abbondante acqua salata. Unite alla pasta il frullato di zucca, l'olio, il parmigiano e le lenticchie. Completate con prezzemolo tritato.

32

SFORMATINI DI RISO CON POLLO E PISELLI ALLO ZAFFERANO



Ingredienti per 4 persone

piselli 800 gr
riso 250 gr
petto di pollo 200 gr
vino bianco 1/2 bicchiere
cipolla 1
parmigiano 60 gr
fecola 1/2 cucchiaino
zafferano 2 bustine
brodo vegetale 1 litro e 1/2
olio extra vergine d'oliva
Sale q.b.

Preparazione

Sgusciate i piselli e scottateli in acqua bollente per qualche minuto. Fate appassire metà della cipolla tritata e aggiungete il petto di pollo tagliato a dadini, 1 bustina di zafferano, infine i piselli. Unite il mezzo cucchiaino di fecola diluita in acqua fredda, bagnate con brodo vegetale, coprite e fate cuocere per circa 10 minuti, ottenendo così un sugo. A parte fate appassire l'altra metà della cipolla, aggiungete il riso, tostatelo e sfumate con vino bianco e poi lasciate evaporare. Aggiungete il brodo e lo zafferano rimasto. A cottura quasi ultimata unite metà del sugo di piselli e pollo. Aggiustate di sapore, unite il parmigiano e lasciate riposare. Ungete 4 stampini, riempiteli con il riso, e cuoceteli in forno a bagnomaria per circa 10 minuti a 180° C. A cottura terminata, rovesciate gli stampini su di un piatto da portata e decorate con il sugo di piselli rimasto.

33

POMODORI RIPIENI DI COUS-COUS

Ingredienti per 6 persone

pomodori grossi ben sodi e maturi 6
pomodori perini 2-3
cipolla 1
carote 1-2
zucchine piccole 2
peperone giallo 1
cous-cous 200 gr

Per la salsa alla menta
menta 1 mazzetto
limone 1
aglio 1 spicchio
olio extra vergine d'oliva 6 cucchiari
sale q.b.



Preparazione

Mettete a bagno il cous-cous in circa 500 ml di acqua calda, coprite e lasciate riposare per circa 10 minuti, quindi mettetelo su un vassoio, allargatelo e sgranatelo bene.

Lavate e asciugate i pomodori, eliminate la calotta, svuotateli, salateli e metteteli capovolti per una mezz'ora.

Private di buccia e semi i pomodori perini, tagliateli a dadini e fateli sgocciolare in un colino. Pulite e lavate le verdure e tagliatele a dadini. Riunitele in una padella con due cucchiari di olio, salatele, (aggiungete eventualmente cumino) e stufatele a fiamma dolce per 10-15 minuti. Aggiungete se necessario un po' d'acqua calda, ma dovranno rimanere croccanti.

A fine cottura mescolate le verdure, i pomodorini e aromatizzate con menta spezzettata. Unite le verdure al cous-cous e riempite i pomodori e servite con salsa alla menta.

Per la salsa

Frullate l'aglio con l'olio, il succo di limone, una manciata di menta e un pizzico di sale.

34

BUDINO DI FARRO E CREMA DI NOCCIOLE

Ingredienti per 4 persone

farro 250 gr
latte 750 gr
zucchero di canna 80 gr
crema di nocchie 3-4 cucchiari
sale
cocco grattugiato
nocciole o mandorle tritate per decorare



35

Preparazione

Mettete il farro nel latte con un pizzico di sale e fate alzare il bollore. Abbassate e portate a cottura (50-60 minuti). Frullate il farro cotto con lo zucchero e la crema di nocchie nel mixer per 2 minuti. Versate in coppette e decorate con cocco grattugiato e nocciole o mandorle. Servite fresco.

BUDINO DI RISO E ZUCCA GIALLA CON SALSA ALL'ANANAS

Ingredienti per 8 persone

latte 1 L
riso arborio 250 gr
zucca gialla 800 gr
uova 4
zucchero 200 gr
mandorle affettate 100 gr
cannella in polvere
sale 1 pizzico

Per la salsa all'ananas
ananas 1
zucchero 150 gr
acqua 300 ml
succo di limone (qualche goccia)
vaniglia 1 pizzico
fecola 1 cucchiaino



36

37

Preparazione

Portate ad ebollizione il latte con un pizzico di cannella e un pizzico di sale. Aggiungete il riso e a metà cottura aggiungete la zucca cotta a vapore e ridotta in purea. Fate cuocere circa 30 minuti, finché il riso risulterà molto cotto. Aggiungete le uova e lo zucchero sbattuti. Versate in una teglia precedentemente unta e infarinata, cuocete in forno per 15 minuti a 180°C.

Per la salsa

Pulite l'ananas e dividetela in due parti uguali. Una parte tagliatela a dadini e l'altra passatela al mixer con l'acqua, lo zucchero e qualche goccia di limone. Fate rosolare in una padella antiaderente i dadini di ananas. Aggiungete il composto passato al mixer e lasciate ridurre per qualche minuto. Legate con il cucchiaino di fecola sciolto in un poco di acqua fredda.

Ultimata la cottura del budino, dividetelo in porzioni tagliandolo a rombi direttamente sulla teglia. Adagiate il budino sul piatto e aggiungete la salsa. Guarnite con mandorle affettate e servite sia caldo che freddo.

il Pesce

DALLA TEORIA ALLA PRATICA



39

Il **pesce** rappresenta la più importante risorsa alimentare e la principale fonte di proteine per numerose popolazioni povere, mentre nei Paesi Occidentali il consumo è piuttosto saltuario. Secondo le statistiche gli italiani mangiano pesce solo una volta la settimana, ma le raccomandazioni dei nutrizionisti suggeriscono di consumarlo almeno due o tre volte. I motivi di tale disaffezione verso questo prezioso alimento vengono attribuiti all'alto costo, alla difficoltà nella preparazione, alla scarsa conservazione e nel caso dei bambini alla scarsa gradibilità.

Va considerato, però, che a livello internazionale si pescano e si consumano solo poche varietà richieste dal mercato, mentre c'è disinteresse per altre specie, altrettanto valide dal punto di vista nutrizionale. L'Italia, ad esempio, importa i 2/3 del pesce consumato, perché le scelte dei consumatori sono ancora orientate verso qualità medio-alte, penalizzando il pescato del Mediterraneo.

Secondo la classificazione ISSCAP (International Standard Statistical Classification of Aquatic Animals and Plants) i prodotti ittici si suddividono in:

- . pesce di acqua dolce: carpa, luccio, pesce persico, trota, tinca;
- . pesci diadromi: salmone, anguilla;
- . pesci di acqua salata: aringa, dentice, merluzzo, orata, spigola (o branzino), sarago, sogliola, sardina, tonno, sgombero, ecc.
- . molluschi: calamaro, seppia, polpo, dattero di mare, mitili, ostrica, vongola;
- . crostacei: aragosta, gamberetto, granchio, canocchia, scampo.

Fra tutte le varietà di pesce di acqua salata è importante ricordare il **pesce azzurro**, denominazione di uso generale, che non corrisponde ad un gruppo scientificamente definito di specie. Vengono definiti azzurri quei pesci che presentano una colorazione blu scuro dorsale e argentea ventrale, di piccole dimensioni e che abbondano nei nostri mari e per questo solitamente molto economici.

Le specie più comuni di pesce azzurro sono: alici, sardine e sarde, saraghina (papalina o spratto), sgombro (o maccarello), aguglia. Possono essere considerati azzurri anche tonno, pesce spada, palamita anche se di forma e dimensioni molto diverse.

Pesci altrettanto gustosi ed economici che si pescano nel mare Adriatico e classificati come pesce bianco sono: triglia, mazzola (o gallinella), zanchetto, paganello, acquadella, suro (o sugarello) molo (stessa famiglia del nasello). Scegliere varietà di pesce di alto pregio nutrizionale, ma di basso valore commerciale, come il pesce azzurro, e soprattutto facendo riferimento alla **"stagionalità della pesca"** può aiutare a risolvere il problema economico e favorire l'equilibrio dell'ambiente marino. La pesca massiccia di alcune specie pregiate sta infatti impoverendone i mari, con rischio di estinzione. Per quanto riguarda la preparazione del pesce fresco, la pulizia è solitamente il problema maggiore, ma in realtà basta un po' di pratica e osservare alcune regole: privarlo di interiora, scaglie e pinne, aiutandosi con forbici robuste o un coltello sottile e ben affilato. In alternativa si può usare il pesce surgelato, che presenta vantaggi di tipo pratico e conserva inalterate le caratteristiche nutritive.

Anche durante la fase di acquisto è opportuno seguire alcuni consigli. Osservandolo attentamente si dovrà notare il corpo rigido e le carni sode, le squame aderenti, l'occhio sporgente e non infossato e soprattutto si dovrà prestare attenzione all'odore.

I rivenditori (supermercati e peschiere) hanno poi l'obbligo di esporre l'etichetta indicando il nome commerciale della specie, il metodo di produzione e la zona di cattura (Es. FAO n.37 corrisponde al Mediterraneo). Il pesce è un alimento che si presta ad essere cucinato praticamente in tutti i modi e i risultati sono sempre ottimi, come dimostrano le infinite proposte della tradizione culinaria italiana.

ALICI ALL'ARANCIO

Ingredienti per 6 persone

alici 1,200 kg
arance 3
limoni 1
pinoli 60 gr
noci 60 gr
prezzemolo q. b.
olio extra vergine d'oliva q. b.
pane profumato (aglio, rosmarino e prezzemolo) q. b.
vino bianco q. b.



Preparazione

Diliscate e togliete la testa alle alici, sciacquate in acqua fredda e asciugate su uno strofinaccio. Ungete una teglia e disponetevi uno strato di alici aperte a libro, salate moderatamente e unite i pinoli leggermente tostiti, le noci, una spolverata di pane profumato, prezzemolo tritato, olio, uno strato di fettine di arancio e limone (pelate a vivo e affettate finissime). Fate più strati, fino ad esaurimento degli ingredienti.

Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti. A metà cottura sfumate con succo di arancia e vino bianco. Guarnite con fette di arancio e foglie di prezzemolo e servite.

42

MACCHERONCINI ALLE CANOCCHIE E PENDOLINI

Ingredienti per 6 persone

maccheroncini 500 gr
canocchie 1 Kg
pomodori pendolini 500 gr
scalogno 100 gr
prezzemolo q. b.
vodka (facoltativo)
basilico

Preparazione

Mondate le canocchie e tagliatene una metà in quattro parti. Preparate un trito di scalogno e prezzemolo. Fate rosolare lo scalogno, aggiungete le canocchie e fatele rosolare e sfumare con la vodka. Aggiungete i pendolini tagliati in quattro spicchi e continuate la cottura per qualche minuto. Cuocete i maccheroncini al dente, scolateli e saltateli in padella col sugo. Servite dopo aver guarnito il piatto con le canocchie intere, il prezzemolo tritato e qualche fogliolina di basilico.

CREPPELE RIPIENE DI HALIBUT CON POMODORO FRESCO

Ingredienti per 6 persone

filetti di halibut 400 gr
porro tritato 1
pomodorini pachino 250 gr
prezzemolo tritato q. b.
ricotta 100 gr
erba cipollina q. b.
parmigiano q. b.
uova 2
sale e pepe
olio extra vergine d'oliva q. b.

Ingredienti per le crespelle

farina 100 gr
uova intere 2
tuorlo 1
latte 450 gr
olio extra vergine d'oliva o burro 20 gr
sale q. b.

Preparazione

Mondate il porro, e tritatelo. Sminuzzate i filetti di halibut e fateli rosolare per 2 minuti circa in un tegame con 4 cucchiaini d'olio e il porro tritato. Salate, pepate, passate il tutto al mixer e trasferite il composto in una terrina. Nel frattempo, lavate il prezzemolo e l'erba cipollina, asciugateli, quindi tritate il primo e tagliuzzate la seconda. Aggiungete al composto di pesce l'uovo, il prezzemolo tritato, sale e pepe.

Per le crespelle: Amalgamate in una ciotola, la farina alle uova, aggiungete il sale e diluite con il latte, con l'utilizzo di una frusta a mano. Ungete una padellina con pochissimo burro/olio, scaldatela bene sul fuoco. Versatevi una piccola quantità d'impasto, ruotate la padellina per distribuirlo uniformemente e cuocete la crespella, rivoltatela e finite di cuocere. (Deve consolidarsi bene e staccarsi dal fondo facilmente). Procedete fino a esaurimento del composto.

Suddividete il ripieno in ogni crespella e ripiegate in 4 parti in modo da ottenere un triangolo. Trasferite le crespelle in una teglia sistemandole ravvicinate, spolverizzate con il parmigiano e un filo di olio. Infornate la teglia in forno caldo e cuocete a 180°C per 8-10 minuti. A cottura ultimata servite aggiungendo sopra le crespelle una dadolata di pomodoro fresco appena scottato in padella con olio sale ed erba cipollina.



43

TRIGLIE ALLA MEDITERRANEA IN CARTOCCIO



Ingredienti per 6 persone

triglie di media taglia 1,200 Kg
sedano 50 gr
carota 50 gr
cipolla 50 gr
zucchine gr 50
peperoni colorati 150 gr
pomodorini di pachino 300 gr
olive nere snocciolate 150 gr
basilico 10 foglie
aglio 1 spicchio
capperi 30 gr
vino bianco q. b.
succo di limone q.b.
olio extra vergine d'oliva
sale
pepe bianco (facoltativo)

Preparazione

Preparate le triglie per la cottura, sventrandole e squamandole. Lavatele accuratamente e asciugatele in uno strofinaccio. Pulite e lavate le verdure e tagliatele a fiammifero. Tagliate i pomodorini in 4 spicchi. Fate appassire le verdure in padella a fuoco vivo per qualche minuto. Condite con olio extravergine di oliva, sale e pepe bianco.

Preparate 6 fogli di carta da forno per il cartoccio. Fate una salsina con olio extravergine, sale, qualche goccia di limone e un trito di basilico, aglio, capperi e olive.

Condite le triglie con la salsina, aggiungete le verdure e adagiate tutto sui fogli di carta da forno.

Chiudete bene i cartocci, sistemateli in una teglia e infornate a 180°C per 15 minuti circa.

Servite i cartocci ancora chiusi.

44

ROLOINI DI SOGLIOLA ALLE PRIMULE

Ingredienti per 4 persone

filetti di sogliola 600 gr
code di gamberi 16
albumi 2 (oppure 1 uovo)
latte q.b.
primule 1 mazzetto
cerfoglio
aceto balsamico
pistacchi
olio extra vergine d'oliva
sale



Preparazione

Saltate i gamberi 3-4 minuti con alcuni gambi di cerfoglio. Stendete i filetti di sogliola e rifilateli, ricavando 16 striscioline regolari. Mettete i ritagli nel mixer e frullateli con i gamberi, gli albumi, il latte e il sale.

Salate i filetti, suddividete fra essi il composto e unite 3-4 petali di primula. Arrotolate i filetti e chiudeteli a salamino in carta da forno. Cuocete a vapore per circa 6 minuti.

Disponete i rotolini su un piatto di portata e conditeli con una salsina ottenuta emulsionando olio, aceto e pistacchi tritati.

Guarnite con petali di primula e cerfoglio.

45

le Verdure

DALLA TEORIA ALLA PRATICA



47

Numerosissime sono le varietà e le specie di **verdura** che si trovano in natura e adatte all'alimentazione umana, ciascuna con proprie caratteristiche di gusto, aspetto, colore, stagionalità e contenuto nutritivo. Una festa di colori e sapori che porta con sé sostanze preziose per la nostra salute, e che troppo spesso ci si dimentica di mettere a tavola, considerandole un "contorno", un alimento aggiuntivo non essenziale nella composizione del pasto. La loro versatilità, al contrario, le rende adatte ad essere impiegate, oltre che come tali, anche in piatti e ricette, arricchendoli nel gusto e nel valore nutrizionale. È possibile fare una classificazione degli ortaggi in relazione alla parte della pianta che viene utilizzata:

Frutti: cetriolo, melanzane, peperone, pomodoro, zucca gialla, zucchine
Fiore e infiorescenze: carciofo, broccoletti, broccolo, cavolfiore, fiore di zucca

Foglie: indivia, lattuga, basilico, bietta, cardo, cavolo cappuccio e verza, cavoli di Bruxelles, cicoria, belga, finocchio, lischi, porro, rucola, sedano, spinaci, strigoli, tarassaco, valeriana

Fusto: sedano, finocchi, asparagi

Radice: carota, barbabietola rossa, scorzonera

Bulbi: aglio, cipolla, porro, scalogno

Tuberi: patata, rapa rossa, ravanello, sedano rapa, manioca o yucca (da cui si ricava la fecola denominata tapioca)

Germogli: soia

Tale distinzione può orientare, ad esempio, nella preparazione di una semplice insalata che avrà un buon equilibrio se composta da almeno tre tipi di verdure: Fiore, Frutto, Seme (cavolfiore, zuccina, zucca, pomodoro, semi di sesamo, girasole, germogli...); Foglia (insalata, radicchio, rucola, spinaci, biette...); Radice (carote, ravanelli, rape rosse...)

Per preservare le proprietà delle verdure e gustarle al meglio è necessario osservare alcune attenzioni, sia durante la preparazione e soprattutto in fase di cottura:

- . Acquistare verdure fresche di stagione, evitando di fare scorte eccessive
- . Far trascorrere il minor tempo possibile fra l'acquisto ed il consumo
- . Lavare accuratamente gli ortaggi, ma non lasciarli immersi nell'acqua, soprattutto se sono stati tagliati; grattugiarli all'ultimo momento, aggiungendo limone o aceto. Evitare di acquistarli già mondati o grattugiati.
- . Mondare gli ortaggi solo quando è necessario.
- . Evitare la sovracottura.

Esistono numerose maniere per cuocere gli ortaggi ed è necessario trovare il sistema di cottura e la durata adatti non solo ad ogni tipo di verdura, ma anche per ogni ortaggio individualmente, in relazione ad esempio al loro grado di freschezza. In generale è importante ricordare che le verdure si apprezzano maggiormente se vengono lasciate croccanti; in tal modo conservano il loro gusto e gran parte delle vitamine. Di seguito si riporta un'analisi dei sistemi di cottura più comuni e i sistemi più indicati per preservare il contenuto di vitamine e sali minerali:

AL VAPORE: La cottura è determinata dal vapore prodotto dall'acqua bollente posta sotto gli ortaggi, o in forni a vapore. Cuocere brevemente (5-10'), salare e condire dopo la cottura. È valida per la maggior parte degli ortaggi.

IN ACQUA: Viene realizzata utilizzando una grande quantità di acqua, portata ad ebollizione. È opportuno che la cottura sia breve (3-4 '); la verdura va scolata e raffreddata velocemente per bloccare la cottura. È importante recuperare l'acqua impiegata, usandola per brodi o passati di verdura. Per cavolfiore, finocchi, cardi si può aggiungere limone all'acqua di cottura.

STUFATE: La cottura in un tegame a fondo spesso, con un pò d'acqua affinché gli ortaggi non si attacchino, è relativamente breve (8-10 '). Solitamente l'acqua evapora o viene assorbita dalle verdure a fine cottura. Mantiene integro il sapore e può essere utilizzata per la maggior parte degli ortaggi.

IN FORNO: È un ottimo sistema di cottura che può essere utilizzato per sostituire la frittura, ma non è indicato per ogni tipo di verdura. Si utilizza solitamente anche per alcune ricette che prevedono l'aggiunta di ingredienti di origine animale (besciamella, formaggi, parmigiano, uova) e che quindi possono essere impiegate come secondi piatti: crocchette di verdura, sfornati, verdure ripiene, ecc.

VERDURE DI PRIMAVERA CON TRIANGOLI CROCCANTI



Ingredienti per 4 persone

asparagi 200 gr
carote 3
finocchi 2
farina di mais fioretto 4 cucchiari
farina di riso 4 cucchiari
capperi 1 cucchiaino scarso
erba cipollina 1 mazzetto
olio extra vergine d'oliva q.b.
succo 1/2 limone

Preparazione

Dissalate i capperi, tritateli e mescolateli alle due farine. Impastare il tutto con 3-4 cucchiari d'olio e se occorre aggiungete un poco di acqua, sino ad ottenere un impasto morbido. Tirate una sfoglia sottile, tagliatela in triangoli che andranno adagiati in una teglia ricoperta con carta da forno. Cuocere in forno a 180°-190° per 10 minuti.

Pulite i finocchi e affettateli finemente, pelate le carote e tagliatele a strisce sottili. Eliminate la parte più dura degli asparagi, divideteli in 4 parti e mescolateli alle altre verdure. Lavate le verdure accuratamente, mettetele in un cestello forato e fate cuocere a vapore per 10 minuti. (Le verdure devono risultare croccanti.)

Tagliate a pezzettini l'erba cipollina precedentemente lavata, mettetela in una ciotola con il succo di 1/2 limone, il sale q.b. ed emulsionare con l'olio. Mescolate le verdure tiepide con la salsina e servite con i triangoli di sfoglia.

50



SFORMATINI DI CAROTE CON FAVE FRESCHE

Ingredienti per 4 persone

fave sgusciate 500 gr
ricotta 250 gr
carote 4
uova 4
parmigiano 40 gr
timo fresco 1 mazzetto
sale
olio extra vergine d'oliva q.b.

Preparazione

Pulite e lavate le carote, tagliatele a fettine e cuocetele a vapore per 10 minuti. Dopo averle fatte intiepidire, passatele al mixer con la ricotta e il parmigiano, aggiungete le uova e regolate di sale. Rivestite una teglia con carta da forno, versate la crema, pareggiate e infornate in forno caldo a 180°C per 30 minuti.

Nel frattempo lessate le fave per 15 minuti in acqua salata. Una volta cotte fatele saltare in padella con un 2 cucchiari d'olio e il timo precedentemente lavato e sfogliato.

Fate intiepidire lo sformato per una decina di minuti e tagliatelo con un tagliapasta o un uno stampo. Sistematelo in un piatto di portata, aggiungete le fave trifolate e servite.

51

FARFALLE DI PRIMAVERA

Ingredienti per 4 persone

farfalle 320 gr
carote 100 gr
zucchine 100 gr
carciofi 2-3
melanzane 100 gr
pomodori pachino 150 gr
porro, basilico, sale, olio extra vergine d'oliva q.b.



Preparazione

Pulite, lavate e tagliate a julienne le verdure. Tritate il porro, e dividete in 4 parti i pomodorini.

Fate appassire il porro con un poco di olio e /o brodo vegetale, aggiungete in sequenza lasciando cuocere per alcuni minuti prima di aggiungere la verdura successiva: carote, carciofi, melanzane, zucchine, e infine i pomodori pachino. Regolare di sale e portate a cottura.

Cuocete la pasta al dente e condite con la salsa di verdure. Aggiungete il basilico e l'olio prima di servire. A piacere aggiungete il parmigiano.



CROSTATA ARCOBALENO

Ingredienti

Per la pasta
farina tipo*1* 300 gr
lievito di birra 20 gr
sale e acqua q.b.
olio extra vergine d'oliva 20 gr

Per il ripieno
crescenza 200 gr (oppure 60 gr
di fontina, 125 gr di mozzarella)
verdure miste 500 gr (oppure di una
sola verdura es: funghi prataioli)
aglio, prezzemolo, sale, erbe aromatiche a piacere

52

Preparazione

Per la pasta: versate la farina sulla spianatoia, aggiungete il sale, fate la fontana al centro, unite l'olio, il lievito stemperato nell'acqua tiepida, e impastate a partire dal centro verso l'esterno della fontana. Lasciare lievitare per circa un'ora.

Per il ripieno: lavate i funghi sotto acqua corrente, mondateli, e tagliateli a spicchi. Trifolateli con aglio e prezzemolo.

Lavorate il formaggio in una ciotola con sale e maggiorana (facoltativo: aggiungere pinoli tritati). Rivestite una teglia di carta da forno, foderatela con la pasta e bucherellate il fondo con una forchetta.

Spalmate il formaggio sulla pasta in uno strato uniforme, distribuitevi sopra i funghi.

Ripiegate sul ripieno la parte di pasta in eccesso e ungetela con un cucchiaino d'olio. Scaldate il forno a 200°C e cuocete la crostata per 30 minuti circa.

PLUMCAKE DI ZUCCA GIALLA

Ingredienti

farina 300 gr
zucchero 200 gr
uova 2
bicarbonato ¼ di cucchiaino
lievito per dolci ¼ di cucchiaino
cannella 1 cucchiaino
vanillina 1 bustina
noci tritate ½ tazza
zucca cotta 1 tazza
uvetta ½ tazza
olio di mais 60 gr



Preparazione

Pulite la zucca e dividetela in pezzi e cuocetela preferibilmente in forno (resta più asciutta). In alternativa cuocetela in un tegame coperto con poca acqua.

Impastate tutti gli ingredienti, versate in uno stampo da plum-cake e fate cuocere a 180° per 45 minuti.

Lo stesso impasto può essere utilizzato per preparare dei biscotti. In questo caso cuocere circa 15 minuti a 200 °C.

53

SALSE PER CRUDITÉ

Salsa allo Yogurt

Frullare al mixer: yogurt bianco intero 125 gr, ricotta 50 gr, sale ed erba cipollina tritata.

Da servire come accompagnamento a verdure crude.

Salsa al pesto di olive

olive verdi o nere denocciolate 150 gr
finocchio selvatico 10 gr
basilico 10 gr
pinoli 50 gr
olio extra vergine d'oliva 200 gr
aglio 1 spicchio

Frullare al mixer e consumare sia calda che fredda.

le Feste

DALLA TEORIA ALLA PRATICA



55

I nostri ragazzi si trovano frequentemente a condividere momenti di **festa** o conviviali: compleanni, merende, feste di inizio o fine anno scolastico.....

Ciascuno di questi eventi è caratterizzato dalla presenza di cibo, solitamente pensato e preparato dalle famiglie. Proprio perché occasioni speciali, le scelte dei menù da proporre ricadono su alimenti considerati "buoni" per il loro gusto, ma anche con un carattere di "trasgressione" alle regole alimentari che molte famiglie adottano. Cioccolato, patatine fritte, salumi, dolci farciti con panna e crema, gelati, snack di vario tipo abbondano su qualsiasi buffet. Vengono solitamente escluse quelle categorie alimentari considerate poco gradite, quali ad esempio frutta e verdura. In tal modo il messaggio che arriva ai ragazzi è che questi alimenti devono essere consumati perché salutari, ma non sono adatti da offrire agli amici in momenti così speciali. Organizzare un buffet diverso, ma al tempo stesso buono, colorato, divertente e sicuramente apprezzato, richiede un po' di impegno, ma può ottenere il risultato di trasmettere significati simbolici importanti ai fini di una corretta alimentazione. È vero dobbiamo mangiare sano, ma non dobbiamo per questo diventare tristi.

Perciò saranno le decorazioni, la cura con cui verrà addobbata la tavola, la disposizione dei piatti, le combinazioni cromatiche degli alimenti, che riusciranno a stimolare la curiosità e vincere la diffidenza degli invitati. Si mangia "con gli occhi" prima ancora che con la bocca.... Se ci aspettiamo che qualcosa sia buono, sarà davvero più buono.

Proponiamo di seguito una piccola selezione di ricette che potrebbero trovare degnamente posto in un buffet, accanto ai piatti più amati, ma ribadendo che solo attraverso la fantasia e la creatività si potrà raggiungere l'obiettivo di avvicinare i bambini ad alimenti poco graditi, riuscendo là dove tanti discorsi, nozioni o imposizioni non hanno sortito effetto.

I vivaci colori della frutta e della verdura, le loro diverse forme, sono elementi ideali per creare composizioni, per essere intagliati creando corone, barchette, pasticcini....

E perché non coinvolgere i bambini nella loro realizzazione? Oltre all'esperienza visiva ci sarà quella tattile, olfattiva e perché no gustativa. Buon appetito e buon divertimento!



STRUDEL TRADIZIONALE

Impasto

farina 200 gr
 zucchero 15 gr
 olio extra vergine d'oliva 50 gr
 o burro 60 gr
 uovo 1
 sale 1 pizzico
 acqua q.b.

IMPASTO SENZA GLUTINE

farina di mais fioretto 80 gr
 fecola di patate 40 gr
 farina di riso 40 gr
 olio extra vergine d'oliva 2 cucchiai
 sale e acqua q.b.

RIPIENO

mele renette 4
 pinoli 30 gr
 zucchero o marmellata 70 gr
 uvetta 50 gr
 limone non trattato 1
 cannella in polvere
 liquore a piacere
 zucchero a velo q.b.
 pane grattugiato q.b.
 latte q.b.

Sul tagliere fate una fontana con la farina e versatevi al centro lo zucchero, l'olio, l'uovo ed un pizzico di sale. Impastate gli ingredienti versando quando serve un pò d'acqua.

Lasciate riposare l'impasto per almeno 45 min, avvolto nella pellicola o in panno umido. Nel frattempo ammolate l'uvetta con il liquore e poca acqua tiepida. Sbucciate e affettate le mele, e disponetele in una ciotola con lo zucchero, il limone grattugiato ed il succo, i pinoli, la cannella e l'uvetta scolata e strizzata. Lasciate insaporire. Stendete l'impasto sottilmente, disponete il ripieno in modo uniforme e cospargete di pan grattato. Formate lo strudel sigillando bene i bordi, poi spennellatelo con poco latte. Infornatelo a 180° C per 45 min. Servitelo cosperso di zucchero a velo.

58



STRUDEL DI PERE

Ingredienti per 4 persone

pere 4
 nocciole tostate 50 gr
 albicocche secche 50 gr
 zucchero 2 cucchiai
 chiodi di garofano 2

Preparazione

Sbucciate le pere, affettatele sottilmente, poi mettetele in un tegamino con le albicocche tagliate a pezzetti, lo zucchero e i chiodi di garofano. Cuocete pochi minuti.

Lasciate intiepidire, eliminate i chiodi di garofano e amalgamate con le nocciole tritate. Stendete l'impasto, distribuitevi sopra il ripieno, fate il rotolo, chiudendo bene i bordi, spennellatelo con poco latte e cospargete con zucchero di canna.

Cuocete a forno caldo 180° per 45 minuti.

STRUDEL DI CIPOLLE ROSSE E FONTINA

Ingredienti per 6 persone

Per l'impasto
 farina 200 gr
 olio extra vergine d'oliva 50 gr
 sale 1 pizzico
 acqua q.b.

Per il ripieno
 cipolle rosse 4
 fontina o altro formaggio a scelta 120 gr
 olive nere denocciolate 150 gr
 sale q.b.
 semi di lino
 uovo 1

Preparazione

Fate saltare le cipolle affettate con poco olio, a fuoco moderato. Aggiungete le olive e il prezzemolo.

Stendete l'impasto, copritelo con le verdure e il formaggio, arrotolatelo, spennellate con l'uovo sbattuto e cospargete di semi di lino. Infornate a 180° per 30 minuti.

59





PLUMCAKE CON VERDURE

Ingredienti per 4 persone

farina 250 gr
parmigiano 50 gr
fontina 70 gr
uova 3
olio extra vergine
d'oliva 6 cucchiari
lievito ½ bustina
sale e pepe
peperone giallo, zuccina, melanzana
piccola, cipolla, olive nere, pomodorini

Preparazione

Lavate e tagliate le verdure a tocchetti e saltatele in padella con poco olio. In una ciotola mescolate le uova, l'olio, la farina e il lievito. Montate bene e aggiungete le verdure, i formaggi tritati e le olive denocciolate. Versate il tutto nello stampo e infornate a 180° per 50 minuti. Lasciate riposare 5 minuti, sformatelo e servite.

60

CANTUCCI CON OLIVE E PISTACCHI

Ingredienti per 4 persone

farina 250 gr
uova 2
parmigiano 2 cucchiari
olio extra vergine d'oliva 3 cucchiari
olive nere denocciolate 100 gr
pistacchi non salati 100 gr (tritati grossolanamente)
timo 1 pizzico
sale e pepe
acqua tiepida q.b.

Preparazione

Procedere come per i cantucci tradizionali.

CANTUCCI TRADIZIONALI

Ingredienti per 4 persone

farina 250 gr
zucchero 200 gr
uova 2
lievito 2 cucchiari
liquore anice 2 cucchiari (a piacere)
sale 1 pizzico
mandorle 150 gr
olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Sul tagliere mescolate tutti gli ingredienti, facendo un impasto liscio ed omogeneo. Unitevi le mandorle intere. Fate dei rotolini di 2cm di diametro, disponeteli su una teglia con carta forno, non troppo vicini, perché lieviteranno. Infornateli a 180° per 30 minuti. Toglieteli dal forno e tagliarli in sbieco ancora caldi. Rimetterli nella teglia rigirati su un lato e rinformatli per altri 10 minuti. Devono diventare belli dorati e croccanti.

61

INFUSO DI KARKADÉ

Ingredienti per 4 persone

karkadé in fiori
arancia spremuta 1
limone spremuto 1
mela 1 (o altra frutta a piacere pera, pesca, fragoline, ecc...)
(è preferibile impiegare frutta proveniente da agricoltura biologica)
zucchero di canna o miele a piacere

Preparazione

In un pentolino aggiungete acqua e i fiori di ibisco, (un cucchiaino di fiori per tazza di acqua a persona). Aggiungere la frutta lavata e tagliata a pezzi, unite il succo di arancia e limone. Portate a bollire per alcuni minuti, aggiungete lo zucchero a piacere, e lasciate in infusione per almeno 10 minuti. Filtrate il tutto attraverso un colino a maglie fitte. È ottimo sia caldo (al posto del the) che fresco (come bibita dissetante).

Finito di stampare
nel mese di settembre
2009

