



Ricettario dei cuochi di classe

Progetto
**OKKIO al cuoco di
classe**
Anno scolastico
2023/2024



Con il commento delle dietiste
dr.ssa Maria Elena Sacchi, dr.ssa Paola Rapalino e
dr.ssa Alessia Ranieri
SIAN - Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione ASL CN1

<https://www.aslcn1.it/prevenzione/promozione-della-salute-e-scuola>

OKKIO al cuoco... di classe!

Nella nostra ASL solo il 20% circa dei bambini raggiungono l'apporto consigliato di frutta e verdura, che corrisponde ad **almeno 5 porzioni al giorno** (dati del sistema di sorveglianza sanitaria OKKIO alla Salute ASL CN1 2023).

Fra i ragazzi più grandi il 62% circa mangia frutta meno di una volta al giorno, e il 60 % circa la verdura (dati Sorveglianza HBSC Piemonte 2022).

Il progetto proposto alle scuole secondarie di primo grado, ha l'obiettivo di sensibilizzare i bambini/ragazzi e le loro famiglie a un **regolare consumo di frutta e verdura**, indispensabile per lo sviluppo e il benessere, grazie alla condivisione di ricette con i compagni di classe.



Si è anche proposta la «**Giornata della frutta**», ovvero l'impegno, un giorno a settimana, di portare come merenda di metà mattina un frutto, in modo da raggiungere più facilmente le 5 porzioni giornaliere consigliate.

Quest'anno scolastico hanno partecipato al progetto 25 scuole del territorio dell'ASL CN1. In ogni classe, dopo la raccolta delle ricette, è stato effettuato un intervento di educazione alimentare da parte delle dietiste del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (S.I.A.N.) dell'ASL CN1.

Cosa contiene questo ricettario

Ogni classe ha votato per **eleggere la migliore ricetta a base di frutta** e **la migliore a base di verdura** tra quelle proposte. I criteri della scelta sono basati sia sul gusto dei ragazzi che sulle considerazioni fatte in classe insieme alle dietiste.

Questo ricettario contiene, per ogni ricetta votata, una pagina con la descrizione di ingredienti e procedimento e una pagina con i commenti delle dietiste del S.I.A.N.

Di seguito una breve legenda ai simboli utilizzati:



Punti di forza della ricetta



Possibili sostituzioni



Approfondimenti e curiosità



Come abbinare la ricetta per comporre un pasto completo

Puoi scaricare il ricettario completo qui: <https://www.aslcn1.it/prevenzione/promozione-della-salute-e-scuola>

A proposito di stagionalità...

Nei commenti nutrizionali che troverete nelle ricette quando si fa riferimento alla stagionalità di frutta e verdura abbiamo tenuto conto del periodo dell'anno in cui le ricette sono state elaborate dai ragazzi, cioè il **periodo invernale**.

Nei suggerimenti abbiamo cercato di dare degli spunti per replicare la ricetta anche nella stagione estiva, variando il tipo di frutta o di verdura.

Indice delle ricette a base di frutta

- **I panfrutti** - Di Arsen, Salman, Tommaso e Paolo - Classe 2 A IC Cuneo Corso Soleri p. 8-9
- **Torta di mele light senza burro** - Luca, Leonardo, Salim - Classe 2 B Secondaria Cuneo Corso Soleri p. 10-11
- **Fagottini di mele** - Francesco, Filippo, Alessandro - Classe 2 C Secondaria Cuneo Corso Soleri p. 12-13
- **Torta cuor di mele** - Marcellino Vittoria, Ong Lavinia, Serpico Camilla, Trovato Ambra - Classe 2 D Secondaria Cuneo Corso Soleri p. 14-15
- **Crostata di primavera** - Eva, Ginevra L., Francesco, Denis - Classe 2 A Secondaria di Primo Grado Vicoforte p. 16-17
- **Yogurtella** Brondi Zunino Beatrice , Cuvato Micol, Berretta Martina , Demichelis Gabriele - Classe 2 B Secondaria di Primo Grado Vicoforte p. 18-19
- **Fragole di Willy Wonka** - Letizia Daniele, Pietro Dattrino, Ganz Gabriele, Fabiana Kollcaku e Benedetta Merlo - Classe 3 A Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo p. 20-21
- **Torta di mele** - Emma BARATTERO, Giada GARRI, Michela GIRAUDO, Asile MESSAOUDI - Classe 3 B Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo p. 22-23
- **Sbriciolata alle mele e pere** - Yassine Jaouhar - Classe 3 C Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo p. 24-25
- **Esplosione di frutta** - Bernardi Tommaso - Classe 3 D Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo p. 26-27

Indice delle ricette a base di frutta

- **Torta di mele** - Chiapella Mattia, Civalleri Matteo, Hidri Omar, Melis Fabio, Tallarita Gabriele - Classe 3 E Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo p. 28-29
- **Chiffon cake con frutta** - Maero Serena, Mattalia Margherita, Bertone Beatrice – Classe 2 A Istituto Andrea Fiore, Scuola Secondaria di Primo Grado Cuneo p. 30-31
- **Melarino** - Alberto, Pietro R, Martina, Elisabetta - Classe 2 A IC Moretta Plesso di Scarnafigi p. 32-33
- **Frullato salutare** – Davide, Erisa e Matteo - Classe 2 B IC Moretta Plesso di Scarnafigi p. 34-35
- **La fragolina** - Franchino Stefano -Singh Manwinder -Toure Yasmine - Classe 2 A Scuola Secondaria di Primo Grado Chiusa di Pesio p. 36-37
- **Mela mangio** - Edoardo Dutto, Viola Criselli, Azzurra Bettuzzi - Classe 2 B Scuola Secondaria di Primo Grado Chiusa di Pesio p. 38-39
- **Strudel di mele** - Gioele, Veronica, Andrea, Emma e Mattia - Classe 2 B IC Moretta p. 40-41
- **Mele di bosco** - Angaramo Gioele, Mura Mattia, Memaj Orest, Lopreiato Simone, Cresto Matteo - Classe 2 C IC Moretta p. 42-43
- **Tiramisfrù** - Cecilia, Viola, Mattia S., Mattia C - Classe 2 A IC Chiusa Pesio Plesso di Peveragno p. 44-45
- **Million fruit cake** - Alessia, Fabiana, Wassim e Alessio - Classe 2 B IC Chiusa Pesio Plesso di Peveragno p. 46-47

Indice delle ricette a base di frutta

- **Torta all'ananas** – Laura Battaglia – Scuola Secondaria di Primo Grado Archè di Mondovì p. 48-49
- **Il serpente mangiafrutta** - Abbà D., Goletto M., Simon C. Classe 1 A Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte p. 50-51
- **Dolci fruttuosi** - Stefano Buttafarro, Matteo Casagrande e Francesco Einaudi - Classe 1 B Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte p. 52-53-54-55-56-57
- **Muffin alle mele e cioccolato** - Pietro Meiranesio, Alice Giavelli, Giada Mo, Pietro Parola, Matteo Parola - Classe 2 A Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte p. 58-59
- **Gelato all'arancia** - Allietta S., Ferrero L., Gitman A. - Classe 2 B Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte p. 60-61

I Panfrutti

Arsen, Salman, Tommaso e Paolo – Classe 2 A, IC Cuneo Corso Soleri

- 2 uova
- 250 ml di latte scremato
- 200 g di farina 0
- mezzo cucchiaino di lievito
- kiwi
- banane
- avena
- yogurt bianco
- mezzo cucchiaino di miele (opzionale)

Sbattere le uova in una ciotola e aggiungere il latte a filo. Il composto dovrebbe risultare liquido.

Aggiungere la farina setacciata con il lievito per evitare eventuali grumi. L'impasto dovrebbe risultare denso e cremoso.

Cospargere la padella con un filo di olio extravergine di oliva e scaldarla sul fuoco per evitare che il panfrutto rimanga attaccato.

Una volta che la padella sarà calda aggiungere non troppo impasto con un mestolo, aspettare fino a quando saranno presenti sulla superficie del panfrutto delle bolle.

Quando arrivano le bolle è l'ora di girare il panfrutto. Una volta che sarà cotto da entrambi i lati si passa alla farcitura.

Spalmare sul panfrutto lo yogurt bianco, l'avena e infine la frutta piaciuto (noi abbiamo usato banana e kiwi) e se si vuole il miele.

I Panfrutti

Arsen, Salman, Tommaso e Paolo – Classe 2 A, IC Cuneo Corso Soleri



Presentazione molto bella e nome originale. Bene per la scelta dei kiwi come frutta di stagione. Bene per l'utilizzo dell'olio evo per ungere la padella.



Provare a sostituire parte della farina 0 utilizzata con una farina meno raffinata, es. tipo 1, 2 o integrale.

Latte e yogurt interi, parzialmente scremati e scremati differiscono per il contenuto di grassi. Quello intero contiene tutti i grassi presenti naturalmente nel latte, a quello parzialmente scremato vengono tolti circa la metà e quello scremato ne è completamente privo.



Fiocchi d'Avena: I chicchi d'avena vengono tostati leggermente a bassa temperatura, dopodiché il chicco viene esposto a vapore per ammorbidirlo. Viene infine fatto passare attraverso potenti rulli per appiattirlo e ottenere il fiocco.

Farina d'Avena: È prodotta macinando i fiocchi d'avena fino a ottenere una polvere fine,



Molto bene come colazione oppure un pezzo come merenda. Ottima idea da preparare anche per una merenda speciale con gli amici.



Torta di mele light senza burro

Luca, Leonardo, Salim – Classe 2 B, IC Cuneo Corso Soleri

Per la torta

- 2 **Uova**
- 40 g **zucchero di canna**
- 180 g **Farina 00**
- 125 g **latte scremato** (o parzialmente scremato)
- 1 bustina **lievito per dolci**
- 3 **mele rosse**

Per la copertura finale

- 1 cucchiaino **cannella** (raso)
- 3 cucchiaini **zucchero di canna**

Montate le uova intere con lo zucchero di canna: il composto dovrà risultare chiaro e spumoso. Unite il latte a filo.

Setacciate la farina con il lievito in polvere ed unitelo poco alla volta all'impasto. Continuate a mescolare in modo da amalgamare tutti gli ingredienti. Se preferite, potete unire un pizzico di cannella.

Sbucciate le mele, eliminate il torsolo ed affettatele sottilmente. Versate il composto in uno stampo da 20 o 22 cm con base ricoperta di carta forno. Versate il composto, livellate e distribuite tutte le mele a raggi. In una ciotolina unite i 3 cucchiaini di zucchero di canna e la cannella.

Cospargete il mix sulle mele, distribuendolo bene.

Preriscaldate il forno a 180° in modalità statica ed infornate la torta nel ripiano centrale. Cuocete per circa 40 minuti verificando sempre la cottura con uno stecchino di legno. Il profumo che emana in cottura è fantastico.

Fate raffreddare la torta di mele prima di toglierla dallo stampo.



Torta di mele light senza burro

Luca, Leonardo, Salim – Classe 2 B, IC Cuneo Corso Soleri



Presentazione molto bella. Bene per la scelta della frutta. Ridotta quantità di zucchero. Non ci sono grassi aggiunti. Bene per l'utilizzo della cannella. Facile da replicare.



Provare a sostituire una parte di farina 00 con farina meno raffinata, es tipo 1, 2 oppure integrale.



Latte intero, parzialmente scremato e scremato differiscono per il contenuto di grassi. Quello intero contiene tutti i grassi presenti naturalmente nel latte, a quello parzialmente scremato vengono tolti circa la metà e quello scremato ne è completamente privo.



Bene come merenda oppure una fetta colazione con una tazza di latte o uno yogurt. Ottima anche per una festa di compleanno.

Fagottini di mele

Francesco, Filippo, Alessandro – Classe 2 C, IC Cuneo Corso Soleri

- pasta sfoglia (3 fogli)
- zucchero 60 g
- succo di limone 12 g
- zucchero a velo (una bustina)
- mela 250 g
- cannella in polvere 4 g
- confettura di albicocche 60 g

Sbucciare le mele e tagliarle a cubetti. In un pentolino versare zucchero, cannella e succo di limone e metterlo sul gas a fuoco lento fino a farlo sciogliere .

Una volta sciolto aggiungere le mele lasciandole ammorbidire. Tagliare i 3 fogli di pasta sfoglia in quadrati, poi versare le mele insieme al “sughetto” sopra la sfoglia e rinchiudere. Aiutandoci con una forchetta, premere sui lati ed effettuare dei piccoli tagli sulla parte superiore del nostro fagottino .

Infine far cuocere a 200° per circa 10 minuti.

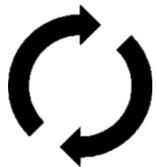


Fagottini di mele

Francesco, Filippo, Alessandro – Classe 2 C, IC Cuneo Corso Soleri



Bene per la scelta della frutta e per l'utilizzo della cannella e del succo di limone per aromatizzare.



Provare a replicare la ricetta senza zucchero (già presente nella frutta e nella confettura).

Provare a realizzare la pasta sfoglia in casa.



Leggiamo gli ingredienti

Pasta sfoglia: frumento, acqua, oli vegetali, glutine di frumento, sale, alcol, succo di limone, lievito, aromi naturali.

Confettura di albicocche: albicocche, sciroppo di glucosio, zucchero, gelificante pectina di frutta, acido citrico



Bene come merenda da consumare ogni tanto o come colazione da accompagnare ad una tazza di latte o un vasetto di yogurt bianco.



Torta cuor di mela

Marcellino Vittoria, Ong Lavinia, Serpico Camilla, Trovato Ambra –
Classe 2 D, IC Cuneo Corso Soleri

- 300 g di farina 00
- 200 g di zucchero bianco
- 100 g di burro
- 3 uova
- 1 bustina di lievito per dolci
- 4 mele
- 100 ml di latte
- mezzo limone

Imburrare e infarinare una teglia;

Sciogliere il burro;

Sbucciare e affettare in una ciotola le mele, spolverarle con un po' di zucchero, bagnarle con mezzo limone e mescolare. Mettere da parte metà degli spicchi di mela (per la decorazione);

In un'altra ciotola sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere il burro fuso, il latte, la farina e il lievito. Aggiungere le mele, mescolare il composto con un cucchiaio e versarlo nella teglia.

Aggiungere sopra le mele messe da parte e spolverare con circa due cucchiaini di zucchero.

Infornare a 180° per 30 minuti circa.



Torta cuor di mela

Marcellino Vittoria, Ong Lavinia, Serpico Camilla, Trovato Ambra – Classe 2 D, IC Cuneo Corso Soleri



Presentazione molto bella. Nome ricetta molto carino. Bene per la scelta delle mele come frutta di stagione.



Provare a replicare la ricetta riducendo la quantità di zucchero utilizzata e sostituendo una parte della farina con un farina meno raffinata, es. tipo 1, 2 oppure integrale.

Al fine di ridurre la quantità di grassi saturi provare a sostituire il burro con l'olio.



Zucchero bianco o di canna? Si ricavano rispettivamente dalla barbabietola e dalla canna da zucchero attraverso un processo di estrazione. Il tipico colore ambrato dello zucchero di canna si deve alla conservazione della melassa. La differenza nutrizionale è trascurabile. In generale, si consiglia di limitare il più possibile il consumo di qualsiasi tipo di zucchero, sia negli alimenti che nelle bevande



Bene come merenda da consumare ogni tanto o una fetta a colazione accompagnata da una tazza di latte o un vasetto di yogurt.



Crostata di primavera

Eva, Ginevra L., Francesco, Denis - Classe 2 A Secondaria di Primo Grado Vicoforte

- ½ l di latte
- 375 g di farina
- 200 g di zucchero
- 250 g burro
- 1 limone
- 4 cucchiaini di amido di mais
- un cestino di fragole
- 7 uova

PER LA FROLLA: montare 3 tuorli d'uovo con 150g di zucchero e con 250g di burro, aggiungere 375g di farina, infine mettere il composto su una teglia e infornare per 30 minuti a 180 gradi.

Intanto preparare la crema pasticcera

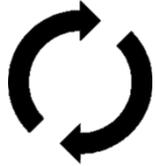
PER LA CREMA PASTICCERA: sbattere 4 tuorli d'uovo insieme a 4 cucchiaini di zucchero aggiungere 4 cucchiaini di amido di mais; e aggiungere mezzo litro di latte caldo con dentro la scorza di limone; poi il composto va cotto a bagnomaria finché non si addensa. Quando la frolla precedentemente cotta si è raffreddata versare al suo interno la crema pasticcera e decorare con le fragole (se si vuole sopra di essa si può aggiungere una pallina di gelato).

Crostata di primavera

Eva, Ginevra L., Francesco, Denis - Classe 2 A Secondaria di Primo Grado Vicoforte



Bellissima presentazione. Bene per l'utilizzo delle fragole.



Per ridurre la quantità di grassi saturi presenti nella ricetta si potrebbe provare a realizzare una frolla all'olio.



Amido di mais (anche detto MAIZENA): deriva dalla lavorazione del MAIS separando la crusca dal chicco, ha un potere addensante. **E' in teoria un alimento senza glutine**, ma tutti gli amidi derivati da materie prime naturalmente prive di glutine (mais, patata, riso) sono idonei al consumatore celiaco se riportanti la dicitura "senza glutine" o il marchio spiga sbarrata poiché, a causa della promiscuità di molti stabilimenti produttivi dell'industria alimentare, potrebbero essere a rischio di contaminazione



Bene come torta da consumare per un'occasione speciale, es. una festa di compleanno o un pranzo di festa.



Yogurtella

Brondi Zunino Beatrice , Cuvato Micol, Berretta Martina ,
Demichelis Gabriele - Classe 2 B Secondaria di Primo Grado
Vicoforte

- 60 g Farina integrale
- 55 g Fecola di patate
- 90 g Yogurt Greco
- 150 g Panna fresca liquida
- 15 g Zucchero a velo
- 240 g Fragole
- 2 Uova
- 100 g Zucchero

In una ciotola capiente versate le uova e lo zucchero , poi sbattetele con uno sbattitore elettrico finché non diventano bianche e spumose. A questo punto setacciate all'interno la fecola e aggiungete la farina integrale . Mescolate con una spatola dal basso verso l'alto, senza smontare il composto , dopodiché versate il composto in uno stampo imburrato ed infarinato da 22 cm . Cuocete in forno statico preriscaldato a 170° per circa 20 minuti. Quando la torta sarà cotta sformatela e lasciatela intiepidire. Poi sformatela e lasciatela raffreddare capovolta su una gratella . Nel frattempo montate la panna con lo zucchero a velo. Poi versate lo yogurt in una ciotola , unite la panna montata e mescolate dal basso verso l'alto fino ad ottenere una crema liscia e trasferitela in frigo. Solo quando la torta sarà completamente fredda potrete trasferire la crema appena preparata sulla superficie . Decorate con le fragole o altre frutta di stagione , le foglioline di menta e servite la vostra torta!



Yogurtella

Brondi Zunino Beatrice , Cuvato Micol, Berretta Martina ,
Demichelis Gabriele - Classe 2 B Secondaria di Primo Grado Vicoforte



Presentazione molto bella e nome ricetta originale. Bene per l'utilizzo delle fragole, anche se non della stagione invernale. Molto bene per l'utilizzo di farina integrale.



Provare a ridurre la quantità di zucchero usata nell'impasto della base.



Panna: ottenuta dalla parte grassa del latte.

Yogurt greco: si differenzia da quello "tradizionale" per valori nutrizionali, procedimento di preparazione e la consistenza finale (è più «denso e corposo»). Lo yogurt greco bianco apporta generalmente più grassi e proteine rispetto a quello classico, ma meno zuccheri.

Fecola di patate: è l'amido estratto dalle patate che vengono schiacciate, liberando così i granuli di amido. L'amido viene poi lavato ed essiccato assumendo l'aspetto di una polvere bianca. E' usata come addensante.



Molto bella per un'occasione speciale, come una festa di compleanno o un pranzo della domenica.



FRAGOLE WILLY WONKA

Letizia Daniele, Pietro Dattrino, Ganz Gabriele, Fabiana Kollcaku e Benedetta Merlo - Classe 3 A Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo

(Dosi per 2 persone)

- 500 g di fragole
- 180 g di cioccolato fondente

Lavare sotto l'acqua fredda le fragole e asciugarle bene. Tritare la tavoletta di cioccolato fondente in pezzi piccoli e farlo fondere a bagnomaria. In un pentolino versare un po' d'acqua e farla scaldare (non deve bollire). Nel momento in cui si formano le prime bollicine, abbassare la fiamma e appoggiare sopra il contenitore con il cioccolato. Con un cucchiaino di legno o una spatola mescolare fino a quando il cioccolato è fuso. Bastano pochi minuti! Spegner la fiamma e iniziare a immergere le fragole fino a metà circa. Appoggiare le fragole al cioccolato sopra a un foglio di carta forno e inserirle nel frigo per rassodare il cioccolato.



FRAGOLE WILLY WONKA

Letizia Daniele, Pietro Dattrino, Ganz Gabriele, Fabiana Kollcaku e Benedetta Merlo - Classe 3 A Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo



Bella presentazione, pochi e semplici ingredienti, facilmente replicabile a casa. Nome originale. Uso di frutta anche se non invernale.



Con quale frutta si potrebbe replicare in autunno/inverno? Ad esempio con dei kiwi a rondelle o degli spicchi di arance.



Il cioccolato fondente rispetto a quello al latte ha in genere un contenuto inferiore di zuccheri semplici. Preferire quello con alta % di cacao.



Bene come merenda occasionale da condividere con gli amici o per finire in dolcezza un pasto «speciale».

Torta di mele

Emma BARATTERO, Giada GARRI, Michela GIRAUDO, Asile
MESSAOUDI - Classe 3 B Secondaria di Primo Grado Borgo San
Dalmazzo



Impasto:

- Mele: 500 g (circa 3)
- Uova: 1
- Farina "00": 75g
- Zucchero: 100g
- Lievito: 3g
- Latte intero: un bicchiere

Glassa:

- Preparato solubile per bevanda a base di zucchero e cacao magro: qualche cucchiaino
- Latte: qualche goccia

Impasto:

Prendere le mele e tagliarle a cubetti, disporle in una ciotola, aggiungere l'uovo, la farina, lo zucchero, il lievito e il latte intero.

Mescolare fino ad eliminare i grumi, se presenti, prendere un teglia ungerla di burro e colare l'impasto.

Cuocere in forno a 180° per 40 minuti.

Glassa:

Prendere una ciotolina, mettere qualche cucchiaino di preparato solubile per bevanda a base di zucchero e cacao magro, versare qualche goccia di latte e mescolare fino ad ottenere una glassa e stenderla sulla torta.



Torta di mele

Emma BARATTERO, Giada GARRI, Michela GIRAUDO, Asile MESSAOUDI -
Classe 3 B Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo



Bella ricetta, ricca di frutta di stagione. Bella presentazione.



Provare a replicare la ricetta utilizzando al posto della farina 00 delle farine meno raffinate (es. tipo 1, tipo 2, integrale) oppure una miscela di queste e farina 00.

Provare a ridurre la quantità di zucchero (la frutta contiene già naturalmente zuccheri, ha il fruttosio che le conferisce un gusto dolce). Per ridurre la quantità di grassi saturi si potrebbe sostituire il latte intero con latte parzialmente scremato.



Preparato solubile per bevanda a base di zucchero e cacao magro: zucchero, cacao magro 23%, emulsionante lecitine di SOIA, sale, vitamina C, vitamina D, aromi naturali, cannella. → anche qui c'è zucchero



Bene una fetta come merenda. In alternativa a colazione abbinata a una tazza di latte o uno yogurt. Molto bella anche per una festa di compleanno.

SBRICCIOLATA ALLE MELE E PERE

Yassine Jaouhar - Classe 3 C Secondaria di Primo Grado
Borgo San Dalmazzo

- 1 uovo
- 300g di farina
- 50 g di confettura all'albicocca
- metà limone
- 120 g di zucchero
- 8 g di lievito
- 1 pera
- 1 mela
- 100 g di burro

In una ciotola impastiamo con la punta delle dita: 300 g di **farina**, 8 g di **lievito**, 120 g di **zucchero** e 100 g di **burro** fino ad avere una consistenza sabbiosa, poi aggiungiamo l'**uovo** e continuiamo ad impastare sempre con la punta delle dita.

Adesso tagliamo a fette la **frutta** e irroriamola con **succo di limone**. Prepariamo la teglia mettendoci metà del composto e schiacciando bene i bordi e la base. Aggiungiamo 50 g di **confettura all'albicocca**, disponiamo le fette di frutta e versiamo sopra il composto che ci era rimasto.

Una volta fatto ciò non ci resta che mettere in forno a 180 gradi per 25/30 minuti. Una volta cotto lasciare raffreddare e servire.





SBRICCIOLATA ALLE MELE E PERE

Yassine Jaouhar - Classe 3 C Secondaria di Primo Grado
Borgo San Dalmazzo



Molto belle da vedere! Bene uso della mela e pera come frutta di stagione. Bella l'idea di fotografare anche le fasi della preparazione



Provare a replicare utilizzando olio al posto del burro
Si potrebbe ridurre lo zucchero aggiunto data la presenza della marmellata. Non è specificata la farina utilizzata, ma si potrebbe utilizzare quella meno raffinata.



Bene come merenda oppure come dolce nelle giornate di festa es. la domenica. Una fetta di torta non può essere considerata una porzione di frutta giornaliera.



Esplosione di frutta

Bernardi Tommaso - Classe 3 D Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo

- 300 g farina 00 autolievitante
- 3 uova
- 150 g zucchero
- 1 yogurt alla vaniglia
- 300 gr di frutta:
mele
pere
banane
mirtilli
- 60 ml olio di semi
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- sale un pizzico

Separare i tuorli di 3 uova dagli albumi. Montare i tuorli con 150 g di zucchero finchè il composto non diventa spumoso e chiaro. Montare separatamente gli albumi a neve ben ferma con un pizzico di sale. Aggiungere al composto di tuorli e uova 125 g di yogurt alla vaniglia, un cucchiaino di estratto di vaniglia e 60 ml di olio di semi e successivamente 300 g di farina precedentemente setacciata. Se la farina non è autolievitante, aggiungere una bustina di lievito vanigliato. Tagliare a dadini piccoli mele, banane, pere e aggiungere mirtilli per un totale di 300 g di frutta. Aggiungere la macedonia al composto base e versare il tutto in una teglia rotonda di 24 cm di diametro. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 30-40 minuti o finchè uno stuzzicadenti inserito al centro della torta non esca asciutto.

Lasciar raffreddare la torta, cospargerne la superficie di zucchero a velo e decorare a piacere.



Esplosione di frutta

Bernardi Tommaso - Classe 3 D Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo



Presentazione molto bella e nome originale. Bene per la scelta delle mele e delle pere. Quantità di grassi ridotta. Bene per l'utilizzo della vaniglia come aroma.



Provare a replicare la ricetta riducendo la quantità di zuccheri (presenti anche in frutta e yogurt).

Provare a replicare la ricetta utilizzando al posto della farina 00 delle farine meno raffinate (es. tipo 1, tipo 2, integrale) oppure una miscela di queste e farina 00.



Yogurt alla vaniglia: yogurt intero (latte intero pastorizzato e fermenti lattici vivi), preparato alla vaniglia (zucchero, amido di mais, estratto di vaniglia bacche e aroma)



Bene una fetta come merenda. In alternativa a colazione abbinata a una tazza di latte o uno yogurt. Molto bella per un'occasione speciale come una festa di compleanno.

TORTA DI MELE

Chiapella Mattia, Civalleri Matteo, Hidri Omar, Melis Fabio, Tallarita Gabriele - Classe 3 e Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo

Dosi per 5 persone

- 700 g di mele
- 100 g di burro
- 200 g di zucchero
- 1 bustina di lievito
- 200 ml di latte
- 1 bustina di vanillina
- 200 g di farina
- 2 uova
- 1 limone

Sbucciare le mele e metterle in acqua e limone. Mescolare le uova e lo zucchero e unirvi il burro sciolto.

Aggiungere poi gli altri ingredienti.

Cuocere a 180° per 50/60 minuti.





TORTA DI MELE

Chiapella Mattia, Civalleri Matteo, Hidri Omar, Melis Fabio, Tallarita Gabriele - Classe 3 E Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo



Bella presentazione, bene uso delle mele come frutta invernale in buona quantità e del limone come aroma naturale.



Provare a ridurre (anche dimezzando) il quantitativo di zucchero aggiunto.
Sostituire burro con olio per limitare grassi saturi.



Bene una fetta come merenda oppure in alternativa a colazione abbinata a una tazza di latte o uno yogurt.

Chiffon cake con la frutta

Maero Serena, Mattalia Margherita, Bertone Beatrice –
Classe 2 A Istituto Andrea Fiore, Scuola Secondaria di
Primo Grado Cuneo

- 290 g di farina 00
- 1 Limone biologico
- 300 g di zucchero
- 1 bustina di lievito
“Pane Angeli”
- 6 uova
- 200 g di acqua
- 120 g di olio di semi di
girasole
- Frutta per decorare

- 1) Setaccia la farina, il lievito, lo zucchero e dopo aver setacciato tutto aggiungere un pizzico sale.
- 2) Separa i tuorli dagli albumi e riponi gli albumi in frigo.
- 3) Unisci l’acqua e l’olio ai tuorli e amalgama. Gratta e aggiungi la scorza di limone.
- 4) Monta gli albumi a neve.
- 5) Amalgama i tuorli agli albumi montati.
- 6) Versa nell’apposito e cuoci a 160° con il forno ventilato per 60 minuti.





Chiffon cake con la frutta

Maero Serena, Mattalia Margherita, Bertone Beatrice –
Classe 2 A Istituto Andrea Fiore, Scuola Secondaria di
Primo Grado Cuneo



Presentazione molto bella. Bene per la frutta utilizzata nella decorazione. Bene per l'utilizzo dell'olio come fonte di grassi.



Provare a ridurre la quantità di zucchero utilizzato.
Provare a sostituire parte della farina utilizzata con una farina meno raffinata, es tipo 1, 2 o integrale.



Va bene come merenda da consumare ogni tanto, oppure una fetta per colazione con una tazza di latte o un vasetto di yogurt. Molto bene per un'occasione speciale, esempio per una festa di compleanno o per un pranzo speciale.



Melarino

Alberto, Pietro R, Martina, Elisabetta - Classe 2 A IC
Moretta Plesso di Scarnafigi

Per la crema pasticcera:

- Uova intere 5
- Latte intero 500 ml
- Zucchero 130 g
- Fecola 40 g
- scorza di limone

Per la pasta frolla:

- Tuorli n° 3
- Zucchero 80 g
- Farina 300 g
- Sale: un pizzico

Per la guarnizione

- mele
- mandarini

Preparo la pasta frolla mescolando il burro morbido con zucchero, uova e un pizzico di sale. Aggiungo la farina con il lievito poco per volta continuando a impastare e amalgamare gli ingredienti. Avvolgo il panetto nelle pellicola e lo metto a riposare in frigo per un'ora. Stendo l'impasto e lo cuocio a 150-170°.

Per la crema pasticcera scaldo il latte con metà zucchero, la scorza di limone. Spengo il fuoco quando il latte bolle. A parte verso la farina con la fecola e lo zucchero rimanente. Aggiungo i tuorli e lavoro per formare una crema. Verso il latte a filo e mescolo, rimetto sul fuoco basso e faccio addensare.

Spalmo la crema sulla frolla e decoro con fettine di mela e spicchi di mandarini.

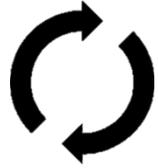


Melarino

Alberto, Pietro R, Martina, Elisabetta - Classe 2 A IC
Moretta Plesso di Scarnafigi



Bella da vedere.
Bene frutta di stagione.



Provare a fare la pasta frolla con l'olio (per ridurre la quantità di grassi saturi) e usando anche farine meno raffinate (ad es di tipo 1 oppure 2)



Va bene una fetta a colazione accompagnato da una tazza di latte o uno yogurt oppure a merenda. Ottima anche per una festa di compleanno



Frullato salutare

Davide, Erisa e Matteo - Classe 2 B IC Moretta Plesso di Scarnafigi

- 3 mele
- mezzo ananas
- 2 carote
- succo di 1 arancia
- 125g di yogurt magro

Sbucciare le mele, l'ananas e le carote e tagliarle a pezzettini

Spremere l'arancia con lo spremiagrumi,

Mettere le mele, l'ananas, le carote, la spremuta d'arancia e lo yogurt magro nel bicchiere di un frullatore e frullare bene tutto il composto.



Frullato salutare

Davide, Erisa e Matteo - Classe 2 B IC Moretta Plesso di Scarnafigi



Bella presentazione e nome originale. Bene per la scelta della frutta (e della verdura) anche se non tutta locale. Bene per l'assenza di zuccheri aggiunti.



Lo yogurt magro e quello intero differiscono per il contenuto di grassi: nello yogurt magro i grassi naturalmente contenuti nello yogurt vengono rimossi.



Ottimo al mattino a colazione accompagnato da qualche fetta biscottata oppure come merenda anche dissetante. Un bicchiere pieno può essere contato come una porzione di frutta, ma ricordiamoci di berlo appena fatto per fare il pieno di vitamine.



LA FRAGOLINA

Franchino Stefano, Singh Manwinder, Toure Yasmine - Classe 2 A
Scuola Secondaria di Primo Grado Chiusa di Pesio

- pasta frolla: 2 tuorli d'uova, 250 g di farina 00, 100 g di zucchero a velo, 130 g di burro e scorza di limone
- crema pasticcera: 500 ml di latte, 4 tuorli, 140 g di zucchero, amido di mais, vaniglia e buccia di limone
- gelatina: 100 g di zucchero, acqua, colla di pesce
- fragole

Porzionare a cubetti 130 g di burro e mettere a raffreddare in freezer. Successivamente, con l'aiuto di un mixer, mescolare la farina con il burro. Unire il resto degli ingredienti. Il composto deve riposare per circa un'ora in frigo.

Creare una crema utilizzando i tuorli d'uovo e lo zucchero semolato. Nel frattempo versare in un pentolino il latte con un bustina di vanillina e portare all'ebollizione. Versare metà del latte caldo sul composto di uova e zucchero e aggiungere la farina mescolando bene il tutto. Successivamente trasferire nuovamente il composto nel pentolino, dove c'era il restante latte caldo, mescolando con una frusta fino a che la crema non è addensata.

Mettere a bagno in acqua fredda tre fogli di gelatina che vanno aggiunti a un bicchiere di acqua e allo zucchero precedentemente riscaldati in un pentolino.

Stendere la pasta frolla con un mattarello e poi posizionarla in una teglia. Dopo aver bucherellato la superficie con una forchetta cuocerla in forno per circa 20 min a 180°. Stendere la crema pasticciera e posizionare le fragole come decorazione in maniera circolare. Per ultimo versare la gelatina sulla crostata e far raffreddare.



LA FRAGOLINA

Franchino Stefano, Singh Manwinder, Toure Yasmine - Classe 2 A
Scuola Secondaria di Primo Grado Chiusa di Pesio



Bella presentazione, uso di frutta anche se non di stagione.
Bene uso della scorza di limone e della vaniglia come aromi naturali



Il quantitativo di zucchero complessivo delle ricetta è elevato (in tutto 340 g), provare a replicare la ricetta riducendolo.

Per limitare i grassi saturi nella dieta si potrebbe preparare una frolla all'olio piuttosto che al burro.



Bene come merenda speciale, ad esempio per una festa di compleanno



MELA MANGIO

Edoardo Dutto, Viola Criselli, Azzurra Bettuzzi - Classe 2 B Scuola Secondaria di Primo Grado Chiusa di Pesio

2 uova
Zucchero 100gr
Burro 100g
Farina 350gr
Lievito per dolci 16gr
2 mele
Zucchero a velo q.b

Rompere le uova e mescolare.
Aggiungere lo zucchero e continuare a mescolare.
Aggiungere il burro ammorbidito fino ad avere un composto omogeneo.
Aggiungere la farina e mescolare bene.
Aggiungere all'impasto denso i cubetti di mela.
Poi bisogna formare delle palline e disporle su una teglia foderata con carta da forno.
Cuocere in forno 180° per 20 minuti.
Se si vuole si può spolverare dello zucchero a velo sopra ai biscotti morbidi.



MELA MANGIO

Edoardo Dutto, Viola Criselli, Azzurra Bettuzzi - Classe 2 B Scuola Secondaria di Primo Grado Chiusa di Pesio



Molto belli, nome originale. Bene uso delle mele come frutta del periodo invernale. Pochi ingredienti e semplici. Zuccherato in quantitativo non eccessivo.



Provare a sostituire burro con olio per limitare i grassi animali e in generale i grassi saturi, più pericolosi per la salute.



Quale tipo di farina viene utilizzato? Si consiglia di preferire farine meno raffinate es. tipo 1 o tipo 2 oppure miscelare farina 0 o 00 con della farina integrale



Bene a colazione abbinati a una tazza di latte o yogurt oppure come spuntino da portare anche a scuola.

Strudel di mele

Gioele, Veronica, Andrea, Emma e Mattia - Classe 2 B IC Moretta

Per l'impasto

130 g Farina
30 g Acqua
1 cucchiaio Olio di semi
1 uovo
1 pizzico di sale

Per il ripieno

750 g Mele golden
60 g Pangrattato
50 g Uvetta
1 cucchiaino cannella in polvere
60 g Zucchero
50 g Burro
25 g Pinoli
Acqua 2 cucchiaini
Zucchero a velo q.b.

Versare in una ciotola la farina setacciata con il sale, aggiungete l'uovo e l'acqua e impastare. Unire l'olio e impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Lasciare riposare in frigorifero l'impasto per circa un'ora. Mettere a bagno l'uvetta e nel frattempo tostare il pangrattato in padella, con il burro fuso. Mescolare fino a doratura e lasciare intiepidire prima di aggiungerlo agli altri ingredienti. Pulite le mele tagliandole a fettine sottili e poi in una ciotola unire: zucchero, pinoli, cannella in polvere, e l'uvetta ben scolata e strizzata. Riprendete il panetto di pasta e stendetelo su un canovaccio leggermente infarinato. Spennellate la superficie con il burro fuso e cospargete il pangrattato tostato. Adagiate su esso le mele; arrotolate lo strudel dalla parte più lunga, facendo attenzione a non rompere la pasta. Poi ponetelo su una teglia rivestita di carta da forno, spennellatelo con il burro fuso prima di infornarlo. Infornare in forno caldo a 200°C per circa 40 min.



Strudel di mele

Gioele, Veronica, Andrea, Emma e Mattia - Classe 2 B IC Moretta



Bene per la scelta delle mele come frutta di stagione.
Molto bene per la base preparata in casa. Bene per l'utilizzo della cannella come aroma naturale.



Per ridurre la quantità di grassi saturi si potrebbe sostituire il burro (dove utilizzato) con l'olio.



Uvetta = frutta disidratata, privata dell'acqua e concentrata di zuccheri

I Pinoli sono i semi commestibili prodotti da alcune specie di pino. Come l'altra frutta secca a guscio sono ricchi di grassi di buona qualità, fibre, minerali e sono privi di colesterolo.



Va bene come merenda da consumare ogni tanto o durante occasioni speciali, come ad esempio una festa di compleanno.



Mele di bosco

Angaramo Gioele, Mura Mattia, Memaj Orest, Lopreiato Simone,
Cresto Matteo - Classe 2 C IC Moretta

- 4 mele
- 300g di frutti di bosco
- 4 noci
- 2 tuorli
- 4 cucchiaini di miele
- 1 pasta sfoglia

Cuocere in un pentolino, a fuoco basso, 300 g. di frutti di bosco, aggiungendo 4 cucchiaini di miele.

Riempire il foro di ogni mela con il composto precedente.

Tagliare la pasta sfoglia in 4 parti e adagiare su ogni quadrato un frutto ripieno. Richiudere gli angoli della pasta sfoglia su ogni mela, spennellando la superficie con il tuorlo di 2 uova.

Tritare 4 noci e spolverare ogni fagottino.

Cuocere in una teglia in forno già caldo a 180° per 20 minuti.



Mele di bosco

Angaramo Gioele, Mura Mattia, Memaj Orest, Lopreiato Simone,
Cresto Matteo - Classe 2 C IC Moretta



Nome originale della ricetta. Bene per la scelta delle mele come frutta di stagione.



Con cosa si potrebbero sostituire i frutti di bosco in autunno/inverno? Ad esempio con dei cachi.

Provare a realizzare la pasta sfoglia in casa.

Provare a replicare la ricetta senza l'aggiunta di miele nella farcitura di frutta.



Pasta sfoglia: farina di frumento, acqua, grasso di palma, alcol etilico, amido di frumento, olio di colza, zucchero, sale, acidificanti: acido citrico e può contenere tracce di latte.

Le **noci** appartengono alla categoria della frutta secca oleosa. Hanno un contenuto in zuccheri ridotto rispetto alla frutta fresca, mentre sono ricche di grassi di buona qualità, proteine e minerali tra cui il calcio.



Va bene come merenda da consumare ogni tanto e può essere considerata una porzione di frutta.



TIRAMISFRU'

Cecilia, Viola, Mattia S., Mattia C - Classe 2 A IC Chiusa Pesio Plesso di Peveragno

- Uova
- Farina di tipo 0
- Latte
- Zucchero bianco
- Baccello di vaniglia
- Mele
- Pere
- Mandarini
- Banane

Per prima cosa abbiamo messo in una terrina 4 tuorli d'uovo e 100 g di zucchero e ci siamo messi a mescolarla con le fruste. Nel frattempo abbiamo messo a sobbollire 500 ml di latte con dentro un baccello di vaniglia. Poi abbiamo setacciato i 30 g di farina dentro alla terrina. Mentre si mescolava. Poi abbiamo tolto il baccello di vaniglia, poi abbiamo versato il contenuto della terrina nel pentolino con il latte e lo abbiamo fatto cuocere per 7-8 minuti finché la crema si è addensata. Poi l'abbiamo fatta raffreddare in un contenitore. Ci siamo messi a sbucciare la frutta: mela, pera, mandarino e banana. Poi abbiamo composto il nostro piatto.



TIRAMISFRU'

Cecilia, Viola, Mattia S., Mattia C - Classe 2 A IC Chiusa Pesio Plesso di Peveragno



Bella presentazione, nome originale. Bene uso di frutta del periodo invernale (mele, pere, mandarini), anche se non tutta locale, e della vaniglia in baccello come aroma naturale.



Al posto della farina tipo 0 si potrebbe utilizzare una farina meno raffinata (tipo 1 o 2)



Il tuorlo è la parte dell'uovo che contiene anche grassi e colesterolo, a differenza dell'albume che contiene principalmente proteine.



Bene come fine pasto nelle giornate di festa o come merenda speciale. Un modo diverso per consumare 1 o 2 porzioni di frutta a seconda della quantità.



MILLION FRUITS CAKE

Alessia, Fabiana, Wassim e Alessio - Classe 2 B IC Chiusa Pesio
Plesso di Peveragno

- 400 g savoiardi
- 2 arance
- 3 kiwi
- Fragole per decorazione
- 500 ml latte
- 500 ml panna montata
- ananas e pesca in conserva con il succo
- 200 g zucchero
- 5 uova solo tuorlo
- 2 cucchiaini di farina
- 20 g gelatina
- essenza di limone

Separare i tuorli dagli albumi. Mettere la gelatina in acqua fredda. In una pentola mettere lo zucchero, la farina, i tuorli, l'essenza di limone e lentamente il latte. Mettere il tutto sul fuoco e mescolare finché la crema diventa più densa. Una volta fatto lasciare raffreddare. Nel frattempo far montare la panna. Sbucciare un'arancia e un kiwi e tagliarli in piccoli pezzi. Stessa cosa con l'ananas e le pesche. Tenere da parte qualche pezzo di frutta per decorare alla fine la torta. Strizzare la gelatina e metterla nella crema leggermente calda, mescolare e metterla da parte. Nel frattempo nella tortiera creare la base della torta con i savoiardi inzuppati nel succo di ananas

In una ciotola versare la crema, aggiungere la panna montata mescolando dall'alto verso il basso per rendere il tutto omogeneo. Aggiungere la frutta in essa.

Versare il composto dentro la tortiera. Decorare il tutto a piacere. Mettere la torta in frigo per la notte.



MILLION FRUITS CAKE

Alessia, Fabiana, Wassim e Alessio - Classe 2 B IC Chiusa
Pesio Plesso di Peveragno



Bella presentazione, bene uso di frutta anche se non tutta invernale.



Provare a replicare la ricetta riducendo il quantitativo di zucchero, dato che la frutta fresca e soprattutto quella sciroppata già lo contengono



La frutta sciroppata viene conservata in uno sciroppo contenente zuccheri aggiunti: rispetto alla frutta fresca (che ha solo il fruttosio) contiene quindi una maggiore quantità di zuccheri.

Il tuorlo dell'uovo contiene oltre a proteine anche grassi e colesterolo. L'albume contiene invece principalmente proteine.



Bene come torta per una festa di compleanno



Torta all'ananas

Laura Battaglia – Scuola Secondaria di Primo Grado
Archè di Mondovì

- Uova 5
- Zucchero 250g
- Latte 100g
- Farina 250g
- Lievito 15g
- Caramello
- Ananas
- Limone
- Ciliege candite
- Sale q.b.

È una torta che è fatta per 8 persone.
Come prima cosa si mescolano 5 uova con 250g di zucchero, poi si mette 100g di latte e 250g di farina con 15g di lievito (da un ingrediente all'altro mescolare).
Poi si aggiunge la scorza di limone.
Nel fondo della tortiera si mette il caramello poi le fette di ananas e poi si versa l'impasto nella teglia e si mette al forno per 40 minuti a 180°, quando è cotta e tiepida si capovolge per avere le fette di ananas al di sopra e si aggiungono le ciliege candite.



Torta all'ananas

Laura Battaglia – Scuola Secondaria di Primo Grado
Archè di Mondovì



Presentazione molto bella. Presenza di frutta anche se non della stagione invernale. Ridotta quantità di grassi nella ricetta.



La quantità di zuccheri totali nella ricetta è molto alta (zucchero, caramello, frutta candita...): provare a ridurre lo zucchero e a utilizzare frutta fresca per la decorazione.



Va bene come merenda da consumare occasionalmente, ad esempio per una festa di compleanno o per un pranzo speciale. Una fetta non può essere considerata una porzione di frutta.

Il serpente mangia frutta

Abbà D., Goletto M., Simon C. – Classe 1 A Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte

- Un'arancia
- Una banana
- Un mandarino
- Un kiwi
- Alcune noci
- Una mela gialla e una mela rossa
- Uvetta sultanina

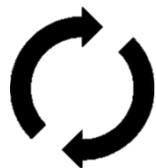
Sbucciate tutta la frutta, tranne le mele che dovrete lavare con cura. Tagliate la banana in piccoli cerchi concentrici per formare il tronco della palma e intagliatene uno per rappresentare il sole. Poi, prendete il kiwi e tagliatelo in 6 parti da usare per realizzare le foglie della palma. Con uno spicchio di arancia, create la base, sgusciate le noci e tagliatele in piccoli pezzi per realizzare la duna di sabbia. Prendete la mela gialla, tagliatela a spicchi e intagliatene uno per creare la bocca del serpente. Tagliate uno spicchio sottile di mela rossa dandogli la forma della lingua del serpente e posizionatela all'interno della bocca. Utilizzate l'uvetta sultanina per creare gli occhi e con gli spicchi del mandarino create il corpo e la coda. Fate tutto questo seguendo l'immagine allegata e... buon appetito!

Il serpente mangia frutta

Abbà D., Goletto M., Simon C. – Classe 1 A Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte



Bellissima presentazione! Piatto ricco di frutta, anche se non tutta locale (indovinate quale?). Bene per l'assenza di zuccheri aggiunti.
Pochi e semplici ingredienti.



Frutta secca oleosa (noci, nocciole mandorle...): ricche di grassi buoni e proteine.



Frutta essicata (uvetta, albicocche secche...): ricca di zuccheri semplici (viene disidratata).



Ottima merenda da consumare sia metà mattina che a metà pomeriggio. Può essere considerato come 1 o 2 porzioni di frutta a seconda che lo mangiamo da soli o in compagnia.

Dolci fruttuosi – Frittelle di mele

Stefano Buttafarro, Matteo Casagrande e Francesco Einaudi – Classe
1 B Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte

500 g di mele
2 uova
100 g di farina bianca
40 g di zucchero
2 cucchiaini di latte
2 cucchiaini di succo
d'arancia
olio per friggere (q.b.)
zucchero a velo (q.b.)

In una terrina mettete le uova, lo zucchero, la farina, il latte, il succo d'arancia e, servendovi della frusta elettrica, amalgamate bene tutti gli ingredienti. Sbucciate le mele, privatele del torsolo, tagliatele a rondelle e passatele nell'impasto. In una padella scaldate una buona quantità di olio e quando è ben caldo friggetevi il preparato. Man mano che sono pronte, passate le frittelle sopra ad una carta assorbente, quindi sistematele su un piatto da portata e, quando sono fredde, spolverizzatele con lo zucchero a velo.





Dolci fruttuosi – Frittelle di mele

Stefano Buttafarro, Matteo Casagrande e Francesco Einaudi – Classe 1 B Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte



Bene la scelta delle mele come frutta per la stagione invernale. Pochi ingredienti e semplici. Ridotta quantità di zucchero.



Provare in alternativa alla frittura la cottura al forno.
Provare a sostituire la farina bianca con altre farine meno raffinate, es. tipo 1 o 2 e a ridurre la quantità di zucchero (nella pastella sono già presenti zuccheri del latte e del succo di arancia).



Latte intero, parzialmente scremato e scremato differiscono per il contenuto di grassi. Quello intero contiene tutti i grassi presenti naturalmente nel latte, a quello parzialmente scremato vengono tolti circa la metà e quello scremato ne è completamente privo.

Gli oli più indicati per la frittura sono l'olio extravergine di oliva e quello di arachidi che sono più resistenti alle alte temperature.



Va bene come merenda da consumare ogni tanto.



Dolci fruttuosi – Spiedini di frutta

Stefano Buttafarro, Matteo Casagrande e Francesco Einaudi –
Classe 1 B Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte

4 kiwi

2 arance

2 pere

2 banane

Lavate, sbucciate, pulite la frutta e tagliatela a cubetti il più possibile regolari. Una volta che avrete davanti a voi tutta la frutta tagliata, potrete iniziare a comporre lo spiedino: prendete lo stecco ed alternate i pezzetti di frutta che avete precedentemente preparato. Una volta terminato lo spiedino, riponetelo nel piatto da portata delle frittelle di mele.



Dolci fruttuosi – Spiedini di frutta

Stefano Buttafarro, Matteo Casagrande e Francesco Einaudi – Classe 1 B Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte



Piatto ricco di frutta, anche se non tutta locale. Bene per l'assenza di zuccheri aggiunti.



Per la banana non si può parlare di stagionalità essendo un frutto che importiamo da altri Paesi tutto l'anno.



Ottima merenda ricca di frutta da consumare sia metà mattina che a metà pomeriggio!

Dolci fruttuosi – Yogurt bianco con frutta a pezzi

Stefano Buttafarro, Matteo Casagrande e Francesco Einaudi – Classe 1 B
Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte

- 1 l di latte intero pastorizzato
- 125 g di yogurt greco
- frutta a piacere (kiwi, arancia)

Versate il latte in una pentola e scaldatelo fino a raggiungere la temperatura di 45 °. Nel frattempo versate lo yogurt greco in una ciotola e non appena il latte sarà a temperatura, versatene un po' nello yogurt. Mescolate bene con la frusta, per evitare la formazione di grumi. Versate il preparato nel latte che è rimasto sul fuoco, quindi trasferite il tutto in un barattolo con coperchio. Avvolgete il barattolo con una tovaglia da cucina e poi con una coperta di lana. Ponete il barattolo nel forno spento e cercate di mantenere una temperatura costante che non scenda mai al di sotto dei 25°. Aspettate 10-12 ore, senza mai muovere la ciotola, poi trasferite lo yogurt in frigo e lasciatelo per circa 4-5 ore. Scoprite lo yogurt, inseritelo in un bicchiere trasparente, alternando con strati di frutta precedentemente preparata e servite insieme alle frittelle.



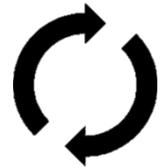


Dolci fruttuosi – Yogurt bianco con frutta a pezzi

Stefano Buttafarro, Matteo Casagrande e Francesco Einaudi – Classe 1 B
Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte



Bella presentazione e bene per la scelta della frutta. Pochi e semplici ingredienti. Ottima l'assenza di zuccheri aggiunti.



La **pastorizzazione** è un processo termico che consente di aumentare la sicurezza e conservabilità del prodotto. Il latte viene trattato a temperature inferiori ai 100° C (solitamente 72-75 ° C) per un periodo che va dai pochi secondi a minuti e mantiene inalterati i suoi principi nutritivi.



La **sterilizzazione (o UHT)** utilizza invece temperature più alte e permette una conservazione più duratura e a temperatura ambiente. Implica tuttavia una perdita di alcuni principi nutritivi.



Ottima merenda da consumare sia metà mattina che a metà pomeriggio!



Muffin mele e cioccolato

Pietro Meiranesio, Alice Giavelli, Giada Mo, Pietro Parola, Matteo Parola - Classe 2 A Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte

- 250g acqua
- 50g olio di semi di girasole
- 150g di zucchero di canna
- 300 g di farina
- 30g cacao amaro in polvere
- 1 bustina di lievito
- 200g di cioccolato fondente
- 1 mela

Mettere nel robot da cucina l'acqua, l'olio, lo zucchero di canna, la farina, il cacao amaro, lievito, il cioccolato fonde e la mela.

Velocità 5, fino a quando il composto diventa omogeneo e non ci sono grumi poi mettere il composto nei pirottini per i muffin,

Cuocere a forno statico a 180 gradi per 20/25 minuti



Muffin mele e cioccolato

Pietro Meiranesio, Alice Giavelli, Giada Mo, Pietro Parola,
Matteo Parola - Classe 2 A Scuola Secondaria di Primo Grado IC
Demonte



Molto bella la presentazione! Bene per l'utilizzo delle mele come frutta di stagione. Bene per l'utilizzo dell'olio.



Si potrebbe provare a replicare la ricetta inserendo un po' di mela in pezzi nei muffin, così da aumentare la quantità di frutta nel prodotto.



Si consiglia di preferire alla farina 00 farine meno raffinate, es. di tipo 1 o 2, di tipo integrale, oppure di miscelare la farina 0 o 00 a della farina integrale.

Il **cioccolato fondente** presenta quantità inferiori di zuccheri e grassi rispetto al cioccolato bianco e al latte.



Bene come merenda da consumare ogni tanto. Un muffin non può essere considerato come una porzione di frutta.



Gelato all'arancia

Allietta S., Ferrero L., Gitman A. - Classe 2 B Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte

- 30 g di zucchero
- 250 g di arancia congelata
- 60 g di panna
- caramello (2 cucchiaini di zucchero, mezzo bicchiere d'acqua, 2 gocce di colorante alimentare)

Abbiamo iniziato mettendo 30 g di zucchero poi lo abbiamo frullato, abbiamo aggiunto 250 g di arancia congelata e 60 grammi di panna.

Poi abbiamo fatto il caramello, abbiamo messo dell'acqua e zucchero e poi abbiamo immerso i bicchieri.

Gelato all'arancia

Allietta S., Ferrero L., Gitman A. - Classe 2 B Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte



Bene frutta di stagione



Si potrebbe provare a ridurre lo zucchero e ad utilizzare qualche colorante naturale.



Panna: si ottiene separando il grasso dal latte fresco, solitamente attraverso un processo di centrifugazione. Dal punto di vista nutrizionale, ha circa 23 g di grassi su 100ml



Può essere una merenda golosa, non si può considerare una porzione di frutta

Indice delle ricette a base di verdura

- **Pasta ai broccoli** - Giorgio, Leone e Tommaso - 2 A Secondaria Cuneo Corso Soleri p. 65-66
- **Carbonara vegetariana** - Marco, Sergio, Livia, Grisilda - Classe 2 B Secondaria Cuneo Corso Soleri p. 67-68
- **Risotto funghi, zucca e felicità** - Marco, Diego, Lorenzo, Nidal - Classe 2 C Secondaria Cuneo Corso Soleri p. 69-70
- **Involtini primavera** - Cera Lorenzo, Giammario Francesco, Giannella Tommaso, Tuazon Maffeo - Classe 2 D Secondaria Cuneo Corso Soleri p. 71-72
- **Torta verde** - Michela, Simone, Tommaso, Ginevra T. - Classe 2 A Secondaria di Primo Grado Vicoforte p. 73-74
- **Bagna cauda con verdure** - Mercenati Riccardo, Basso Simone, Sibiriu Giada, Torello Christian - Classe 2 B Secondaria di Primo Grado Vicoforte p. 75-76
- **Pollo e peperoni** - Christian Casu, Ede Cavallo, D'Alessio Raffaele, Stefania Cristina Ilie e Francesco Joaquin - Classe 3 A Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo p. 77-78
- **Pasta dell'orto** - Matilde BORGOGNO, Giulia FRANCESCHETTI, Daria MARABOTTO, Giulia ROSATO, Clara TRANCHERO - Classe 3 B Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo p. 79-80
- **Torta salata porri e speck** - Nicolò Gautero - Classe 3 C Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo p. 81-82
- **Torta braccio di ferro** - Beltrando Giuseppe Classe 3 D Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo p. 83-84

Indice delle ricette a base di verdura

- **Cous cous di verdure** - Chiapella Mattia, Civalleri Matteo, Hidri Omar, Melis Fabio, Tallarita Gabriele - Classe 3 E Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo p. 85-86
- **Torta salata con spinaci e speck** - Maero Serena, Mattalia Margherita, Bertone Beatrice - Classe 2 A Istituto Andrea Fiore, Scuola Secondaria di Primo Grado Cuneo p. 87-88
- **Rollino** - Alberto, Pietro R, Martina, Elisabetta - Classe 2 A IC Moretta Plesso di Scarnafigi p. 89-90
- **Involtini colorati con salsa viola** - Viola, Beatrice e Benedetta - Classe 2 B IC Moretta Plesso di Scarnafigi p. 91-92
- **Wraps di spinaci** - Ahcene Wassim, Musso Natalia, Sansone Anya - Classe 2 A Scuola Secondaria di Primo Grado Chiusa di Pesio p. 93-94
- **Zucca alla chiusana** - Edoardo Dutto - Classe 2 B Scuola Secondaria di Primo Grado Chiusa di Pesio p. 95-96
- **Torta salata alle zucchine** - Gioele, Veronica, Andrea, Emma e Mattia - Classe 2 B IC Moretta p. 97-98
- **Polpette di ceci** - Castagnino Viola, Dekaj Klea, Marchisio Nicolò, Granero Teresa, Cavallero Gaia - Classe 2 C IC Moretta p. 99-100
- **Il goloriso** - Cecilia, Viola, Mattia S., Mattia C - Classe 2 A IC Chiusa Pesio Plesso di Peveragno p. 101-102
- **Spaghetti alla giappo** - Matteo, Alessandro, Matteo - Classe 2 B Secondaria Peveragno p. 103-104

Indice delle ricette a base di verdura

- **Polpettone verduroso** – Laura Battaglia - Scuola Secondaria di Primo Grado Archè di Mondovì p. 105-106
- **Ma che «cavolo» mangi?** - Abbà D., Goletto M., Simon C - Classe 1 A Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte p. 107-108
- **Clown mangia verdure** – Longo Anna, Longo Teresa - Classe 1 B Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte p. 109-110
- **Insalata mista e finocchi gratinati** - Pietro Meiranesio, Alice Giavelli, Giada Mo, Pietro Parola, Matteo Parola - Classe 2 A Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte p. 111-112
- **Fantasia di pollo e verdure** - Bruno E. Forte A. Giraud M. Romano Z. Secco N. - Classe 2 B Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte p. 113-114

Pasta ai broccoli

Giorgio, Leone e Tommaso– Classe 2 A, IC Cuneo Corso Soleri

- broccoli
- olio
- acciughe sott'olio
- aglio
- pasta colorata alle verdure
- acqua
- parmigiano
- peperoncino

Per 4 persone

1: Laviamo il broccolo e poi lo tagliamo a piccoli gruppetti, non buttiamo il gambo.

2: Friggiamo in una pentola olio, aglio e acciughe, riprendiamo il gambo del broccolo e lo dividiamo in 2 parti. Di queste ne prendiamo, la facciamo a pezzettini fini per poi aggiungerla al soffritto.

3: Mettiamo a bollire l'acqua per la pasta e i broccoli. Mettiamo l'altra parte del gambo in un pentolino e lo cuociamo, quindi lo facciamo a pezzettini e lo frulliamo a crema da aggiungere alla fine insieme al soffritto.

4: Mettiamo a cuocere pasta e broccoli in due pentole distinte per 15 minuti; diluiamo il soffritto con l'acqua calda della pasta;

6: Uniamo il tutto e impiattiamo con una grattata di formaggio e se si vuole un po' di peperoncino fresco.



Pasta ai broccoli

Giorgio, Leone e Tommaso– Classe 2 A, IC Cuneo Corso Soleri



Presentazione molto bella. Molto bene per la scelta della verdura. Originale l'idea di utilizzare della pasta colorata preparata con verdure. Bene per l'utilizzo di spezie e aromi. Bene l'utilizzo anche del gambo dei broccoli : ricetta anti spreco!



Acciughe sott'olio: acciughe, olive, sale. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di non superare i 5 g di sale al giorno, quantità corrispondente a quella contenuta in un cucchiaino da tè.



Questa ricetta rappresenta un pasto completo in quanto apporta amidi (pasta), proteine (acciughe e parmigiano) e verdura. Da affiancare eventualmente ancora ad un contorno di verdure e ad un frutto di stagione.

Carbonara vegetariana

Marco, Sergio, Livia, Grisilda – Classe 2 B, IC Cuneo Corso Soleri

- Pasta, farfalle medie 320g
- 134 g pecorino
- 5 tuorli d'uovo
- Sale fino q.b.
- 2 Zucchine
- Olio d'oliva q.b.

Dosi per 4 persone.

Prendiamo la bilancia da cucina e pesiamo la pasta (320 g), tagliamo due zucchine a rondelle e poi in tanti pezzetti. Rompiamo 5 uova ricavando i tuorli che andiamo a pesare (96 g), tagliamo il pecorino (134 g) e lo grattugiamo (in piccole scaglie), tenendone un po' da parte, poi mettiamo in padella a cuocere. Buttiamo le scaglie nei tuorli e mischiamo il tutto. Prendiamo una pentola e aspettiamo che l'acqua bolla, poi versiamo la pasta. Quando le zucchine sono pronte aggiungiamo il pecorino, la pasta e il composto che abbiamo ottenuto mescolando i tuorli e le scaglie di formaggio, un po' d'olio di oliva e mischiamo. Poi mettiamo tutto in un piatto e aggiungiamo le scaglie di formaggio rimanenti.





Carbonara vegetariana

Marco, Sergio, Livia, Grisilda - Classe 2 B, IC Cuneo Corso Soleri



Presentazione molto bella. Presenza di verdura ma non di stagione. Giusta la porzione di pasta a persona.



Come si potrebbero sostituire le zucchine in inverno? Ad esempio con la zucca.

Provare a replicare la ricetta utilizzando della pasta integrale.



Il **tuorlo** è la parte più interna dell'uovo, fornisce vitamine e minerali e proteine, contiene la totalità dei grassi e del colesterolo dell'intero uovo.



Questo piatto si presenta come un pasto completo in quanto fornisce amidi (pasta), proteine (uova e pecorino) e verdure. Da abbinare eventualmente ad una porzione di verdure di stagione e ad una porzione di frutta di stagione.

Risotto funghi, zucca e felicità

Marco, Diego. Lorenzo, Nidal – Classe 2 C, IC Cuneo Corso Soleri

- 50 gr di funghi secchi
- mezzo dado vegetale
- olio (3 cucchiari)
- riso (3 bicchieri)
- zucca (400 gr)
- mezzo bicchiere di vino (facoltativo)
- timo (un cucchiaino)

Mettere i funghi secchi in ammollo per 1 ora.

Mettere nella pentola il riso, l'olio e il vino. Aggiungere la zucca nella padella, mezzo dado vegetale in mezzo litro di acqua; quindi scaldare l'acqua finché bolle. Aggiungere il brodo vegetale nella padella di riso piano piano. Scolare i funghi essiccati, sciacquarli e successivamente aggiungerli nella padella insieme ad un cucchiaino di timo.

Procedere con la cottura fino al raggiungimento della consistenza desiderata.





Risotto funghi, zucca e felicità

Marco, Diego. Lorenzo, Nidal – Classe 2 C, IC Cuneo Corso Soleri



Nome originale e simpatico. Bene per la scelta della zucca come verdura di stagione. Molto bene per l'utilizzo di olio, l'assenza di sale aggiunto e l'utilizzo del timo.



Provare a realizzare la ricetta con riso integrale.
Provare a realizzare il brodo in casa.



Dado vegetale ingredienti: Sale, Grassi vegetali (palma, burro di karité, burro di sal), Esaltatori di sapidità, Zucchero, Estratto di lievito, Verdure disidratate 3,9%, Prezzemolo disidratato, Spezie, Aromi, Maltodestrine

Burro di karité: è una sostanza commestibile estratta dai semi, noccioli, del karité o Vitellaria paradoxa, ovvero un albero.

Burro di Sal: si ricava dalla spremitura a freddo delle bacche di una pianta originaria dell'India.

Funghi: sarebbe consigliabile evitarli almeno fino ai 12-13 anni di età, hanno sostanze che fino a quell'età l'intestino potrebbe non essere in grado di scindere e, conseguentemente, metabolizzare. Come apporto nutrizionale sono simili alle verdure.



Ottima ricetta per un pasto principale, da affiancare ad un secondo piatto proteico per un pasto completo ed eventualmente un frutto di stagione.

Involtini primavera

Cera Lorenzo, Giammario Francesco, Giannella Tommaso, Tuazon Maffeo –
Classe 2 D, IC Cuneo Corso Soleri

- 600 g cavolo verde
- 300 g fagiolini
- 200 g carote
- mezza cipolla
- pepe
- sale
- 200 ml di olio
- 20 fogli di sfoglia di farina di riso
- un uovo

Lavare e tagliare a julienne le verdure.

Fare un soffritto con olio e cipolla tagliata fine. Mettere nella padella i fagiolini e far cuocere 2 min.

Aggiungere le carote e cuocere altri 2 min.

Aggiungere il cavolo, sale, pepe e far cuocere altri 3 min. Girare le verdure con un mestolo; Una volta cotte le verdure scolarle e farle raffreddare.

Avvolgere le verdure con la sfoglia e chiuderle usando l'uovo sbattuto per sigillare i bordi.

Friggere in olio bollente o come alternativa in forno a 180° per 10 minuti (a metà cottura girarli).

Gustare gli involtini.





Involtoini primavera

Cera Lorenzo, Giammario Francesco, Giannella Tommaso,
Tuazon Maffeo – Classe 2 D, IC Cuneo Corso Soleri



Ricetta ricca di verdura, ma non tutta di stagione.



Come si potrebbero sostituire i fagiolini in inverno? Ad es. con spinaci o finocchi.

Per la cottura preferire la cottura in forno alla frittura, così da limitare la quantità di grassi.



Per la frittura gli oli più indicati sono l'olio di oliva e l'olio di arachide, in quanto più resistenti alle alte temperature.



Idea molto carina da servire come antipasto o aperitivo. Da affiancare ad un primo piatto, ad un secondo piatto proteico e ad una porzione di verdure di stagione.

Torta verde

Michela, Simone, Tommaso, Ginevra T. - Classe 2 A Secondaria di Primo Grado Vicoforte

- sale
- pepe
- 250 grammi di ricotta
- 2 uova
- 100 grammi di parmigiano
- 500 grammi di spinaci
- pasta sfoglia

RICETTA PER 6 PERSONE:

Lavare gli spinaci, metterli in una casseruola e cuocere per qualche minuto in acqua salata.

Scolare gli spinaci e strizzarli bene, dopo averli lasciati raffreddare, tritarli finemente.

In una ciotola sbattere le uova con il parmigiano, aggiungere la ricotta continuando a mescolare con una forchetta.

Aggiungere sale e pepe e infine gli spinaci.

Disporre la pasta sfoglia in un teglia e versare il ripieno di spinaci e ricotta livellando bene la superficie con una forchetta.

Infernare a 180° per 30 minuti.



Torta verde

Michela, Simone, Tommaso, Ginevra T. - Classe 2 A Secondaria di Primo Grado Vicoforte



Presentazione molto bella. Molto belle le foto dei vari passaggi della preparazione. Bene per l'utilizzo degli spinaci freschi.



Quale altra verdura si potrebbe usare nella stagione primavera-estate? Ad esempio con gli asparagi o le zucchine.
Provare a replicare la ricetta preparando la pasta sfoglia in casa.



Pasta sfoglia ingredienti: farina di frumento, acqua, oli vegetali, alcol, sale, succo di limone, olio di palma.

La **ricotta** non è un formaggio ma un latticino, in quanto viene preparata dal siero del latte, ovvero la parte liquida che si separa dalla cagliata durante la caseificazione (produzione del formaggio).



Questa torta si presenta come un piatto completo: apporta amidi (pasta sfoglia), verdura e proteine (ricotta, parmigiano e uova). Da accompagnare eventualmente ad un contorno di verdure di stagione e patate oppure a una minestra e ad una porzione di frutta.



Bagna Cauda con verdure

Mercenati Riccardo, Basso Simone, Sibiriu Giada, Torello Christian - Classe 2 B Secondaria di Primo Grado Vicoforte

- Acciughe sotto sale 20
- Olio extravergine d'oliva 300 ml
- Aglio: 5 spicchi
- Patate, sedano, tupinambur, peperoni, verza, cavolo, cardi.

Per 4 persone

Tagliare a fettine gli spicchi d'aglio precedentemente svestiti e privati del germoglio.

Porre l'aglio in un tegame di coccio, aggiungere un bicchiere d'olio e iniziare la cottura a fuoco bassissimo rimescolando con il cucchiaino di legno e avendo cura che non prenda colore; aggiungere poi le acciughe dissalate, diliscate, lavate nel vino rosso e asciugate, rimestandole delicatamente.

Coprire con il restante olio e portare l'intingolo a cottura a fuoco lento per una mezz'oretta, badando che la bagna non frigga.

Al termine della cottura si potrà aggiungere, se piace un sapore più morbido, un pezzetto di burro freschissimo.



Bagna Cauda con verdure

Mercenati Riccardo, Basso Simone, Sibiriu Giada, Torello Christian -
Classe 2 B Secondaria di Primo Grado Vicoforte



Bene per la scelta e la quantità di verdura.
Bene per l'assenza di sale aggiunto. Ricetta della tradizione piemontese.



Le patate non sono verdure ma tuberi: sono ricche in amidi, elemento che le rende, da un punto di vista nutrizionale, più simili a pane e pasta.

Topinambur: è un tubero con valori nutrizionali simili alle patate.



Bene come pasto completo (anche se l'apporto proteico è limitato) da consumare ogni tanto, in accompagnamento ad un bocconcino di pane.



POLLO E PEPERONI

Christian Casu, Ede Cavallo, D'Alessio Raffaele, Stefania Cristina Ilie e Francesco Joaquin - Classe 3 A Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo

(Dosi per 4 persone)

- 2 petti di pollo
- 2 peperoni
- sale e pepe
- olio
- vino bianco
- aglio
- cipolla
- farina

Tagliare il petto di pollo e i peperoni a cubetti.
Infarinare il pollo.

In una padella aggiungere dell'olio, aglio e cipolla tritati, rosolare la carne.

Aggiungere poi i peperoni e il vino bianco.

Cuocere per mezz'ora circa, aggiungere sale e pepe.



POLLO E PEPERONI

Christian Casu, Ede Cavallo, D'Alessio Raffaele, Stefania Cristina Ilie e Francesco Joaquin - Classe 3 A Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo



Bene uso di verdura anche se non invernale. Bene uso di cipolla e aglio come aromi



Mancano i quantitativi di alcuni ingredienti. Con quale verdura di stagione si potrebbe replicare in inverno? Ad esempio con zucca a dadini e porri.



Secondo piatto proteico con verdura. Si potrebbe abbinare ad un primo piatto a base di cereali ed eventualmente ancora ad un contorno di verdure per raggiungere le 2-3 porzioni giornaliere raccomandate di verdura. Si può completare il pasto con un frutto.



La pasta dell'orto

Matilde BORGOGNO, Giulia FRANCESCHETTI, Daria MARABOTTO,
Giulia ROSATO, Clara TRANCHERO - Classe 3 B Secondaria di Primo
Grado Borgo San Dalmazzo

(Dose per 2 persone)

- 300 g di pomodorini
Pachino
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 zucchini
- Olio
- Sale
- Acqua
- 180 g di Spaghettoni

Lavare bene la carota, lo zucchini e i pomodorini, poi affettare il tutto a cubetti. Scaldare l'olio nella padella e aggiungere la cipolla. Quando inizia a sfriggere aggiungere la verdura.

Aspettare che il tutto inizi a cuocere, mescolare e aggiungere una tazzina d'acqua salata.

Dopo 20 minuti di cottura alternati di mescolamenti spegnere il fuoco.

Preparare la pasta e aggiungerla nella padella del sugo.

Poi servire ancora calda.



La pasta dell'orto

Matilde BORGOGNO, Giulia FRANCESCHETTI, Daria MARABOTTO, Giulia ROSATO, Clara TRANCHERO - Classe 3 B Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo



Bella presentazione colorata e nome della ricetta molto carino. Pochi e semplici ingredienti. Bene per la scelta delle carote.



Con quali verdure si potrebbero sostituire le zucchine e i pomodorini in inverno? Ad esempio zucca e porri oppure con spinaci freschi o ancora con dei cavolfiori. Provare ad utilizzare della pasta integrale.



Ottimo primo piatto con verdura da abbinare ad un secondo piatto proteico ed un frutto di stagione per ottenere un pasto completo.

TORTA SALATA PORRI E SPECK

Nicolò Gautero - Classe 3 C Secondaria di Primo Grado
Borgo San Dalmazzo

- pasta sfoglia
- porri
- speck
- parmigiano
- uova
- latte
- sale
- olio EVO

Prima di tutto tagliamo a rondelle sottili i porri, li cuociamo in padella con un filo d'olio il sale q.b. fino a quando "appassiscono".

Dopo stendiamo la pasta sfoglia e la "bucherelliamo" con la forchetta.

Successivamente, in un piatto, sbattiamo l'uovo con una forchetta e ci aggiungiamo il latte. Poi mettiamo i porri nella teglia.

Dopo averli stesi uniformemente aggiungiamo lo speck spezzettato, il parmigiano e il composto a base di uova. Infine la cuociamo in forno statico a 180° per 20 minuti, la sforniamo e quando è tiepida possiamo tagliarla e gustarla!



TORTA SALATA PORRI E SPECK

Nicolò Gautero - Classe 3 C Secondaria di Primo Grado
Borgo San Dalmazzo



Bella presentazione, bene uso di porri come verdura invernale.
Bella l'idea di fotografare anche le fasi della preparazione



Provare a fare sfoglia fatta in casa, usando olio al posto del burro



Ingredienti pasta sfoglia: farina, burro, sale, acqua



Bene come secondo (latte, uova, parmigiano, speck forniscono proteine).
Dato il quantitativo di verdura non può essere considerato una porzione di verdura. Abbinare un primo in brodo a base di verdure con eventualmente riso o pasta o a una crema di verdure. Si può e completare pasto con un frutto di stagione.



Torta braccio di ferro

Beltrando Giuseppe - Classe 3 D Secondaria di Primo
Grado Borgo San Dalmazzo

Per 8 persone:

- 300 g spinaci lessi
- 250 g ricotta
- 2 uova
- 250 g prosciutto
- 100 ml latte
- parmigiano q.b.
- pasta sfoglia

Mettere in una terrina 2 uova, 250 g di ricotta, 250 g di prosciutto a cubetti e 300g di spinaci lessi. Amalgamare il tutto aggiungendo del parmigiano grattugiato e 100 ml di latte per far diventare cremoso il composto. In una teglia stendere la sfoglia e bucherellarla per facilitare la cottura poi versarvi il preparato. Infornare in forno già caldo a 180° per un'ora e servire tiepida.

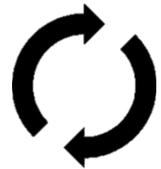


Torta braccio di ferro

Beltrando Giuseppe - Classe 3 D Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo



Bella presentazione e nome molto originale. Bene per la scelta degli spinaci come verdura invernale.



Provare a realizzare la pasta sfoglia in casa.
Si potrebbe provare a replicare la ricetta sostituendo il prosciutto cotto a cubetti con dei legumi.



Questa torta salata si può considerare un piatto completo (a seconda della porzione), in quanto apporta tutti i nutrienti. Da accompagnare eventualmente ad un piccolo panino e a un frutto fresco di stagione.



COUS COUS ALLE VERDURE

Chiapella Mattia, Civalleri Matteo, Hidri Omar, Melis Fabio, Tallarita Gabriele - Classe 3 D Secondaria di Primo Grado Borgo San Dalmazzo

(Dosi per 4 persone)

- Cous cous precotto sottovuoto (semola di grano duro) 300 g
- Dado da brodo
- Peperoni rossi 150 g
- Carote 150 g
- Cipolle rosse 100 g
- Zucchine 150 g
- Pisellini 50 g
- Mandorle in scaglie 20 g
- Sale fino q.b.
- Un cucchiaino di curcuma in polvere
- Olio extra vergine d'oliva q.b.
- Acqua calda 400 g

Preparare il brodo vegetale.

Lavare e tagliare a cubetti zucchine, carote e peperoni. Sbucciare e tritare finemente le cipolle. In una padella, con un po' d'olio, versare le cipolle tritate, le carote e i peperoni. Dopo aver salato, cuocere a fuoco vivace per circa 6 minuti. Unire le zucchine e cuocere per altri 3-4 minuti, poi i pisellini, regolare di sale e saltare il tutto ancora per un paio di minuti. A fuoco spento aggiungere le mandorle tagliate a lamelle. Mentre le verdure si intiepidiscono, preparare il cous cous, versare la semola di grano duro in una ciotola capiente, aggiungere sale, olio e curcuma, poi versare il brodo, mescolare e lasciar riposare per 5 minuti. Procedere infine con la "sgranatura", utilizzando una forchetta per separare i chicchi, unire le verdure e amalgamare il tutto, aggiungere un filo di olio a crudo.



COUS COUS ALLE VERDURE

Chiapella Mattia, Civalleri Matteo, Hidri Omar, Melis Fabio,
Tallarita Gabriele - Classe 3 D Secondaria di Primo Grado
Borgo San Dalmazzo



Bella presentazione colorata. Uso di verdura anche se non tutta di stagione in inverno.

Bene uso dell'olio extravergine di oliva e della curcuma come spezia.



Provare a replicare la ricetta usando brodo fresco di verdura al posto del dado.



I piselli, essendo legumi, non sono da considerarsi una verdura e hanno un buon contenuto di proteine vegetali .

Le mandorle sono frutta secca a guscio. Hanno un buon apporto di grassi buoni, proteine e calcio.



Bene come primo piatto con verdura. Abbinare un secondo proteico nel pasto oppure inserirlo all'interno della ricetta (es. carne pesce o aumentare legumi) e completare con un frutto.

Torta salata con spinaci e speck

Maero Serena, Mattalia Margherita, Bertone Beatrice –
Classe 2 A Istituto Andrea Fiore, Scuola Secondaria di Primo
Grado Cuneo

Farina Integrale q.b.

2 uova

Spinaci

Ricotta

2 bicchieri d'acqua

1 bicchiere d'olio

Parmigiano

Prima, mescolare la farina con l'olio, l'acqua e sale; lasciare riposare l'impasto in frigo per 30 minuti. Unire gli spinaci con la ricotta, 2 uova e parmigiano. Stendere l'impasto e ricoprire lo strato inferiore con lo speck e dopo versare il ripieno di spinaci. Cuocere tutto in forno ventilato a 180° per 45 minuti.



Torta salata con spinaci e speck

Maero Serena, Mattalia Margherita, Bertone Beatrice – Classe 2 A Istituto Andrea Fiore, Scuola Secondaria di Primo Grado Cuneo



Bella presentazione. Molto bene per la scelta degli spinaci come verdura di stagione, per l'utilizzo di farina integrale e di olio come fonte di grassi. Molto bene per la base preparata in casa. Bene che non sia stato aggiunto sale (già presente nello speck e nel parmigiano)



Al fine di ridurre la quantità di grassi saturi nella ricetta si potrebbe provare a diminuire il quantitativo di olio. Un bicchiere dovrebbe corrispondere a 125 ml o anche di più a seconda del bicchiere: si potrebbe provare a rifare la ricetta utilizzandone solo la metà.
Mancano i quantitativi di spinaci, ricotta e parmigiano.



La **ricotta** non è un formaggio ma un latticino, in quanto viene preparata dal siero del latte, ovvero la parte liquida che si separa dalla cagliata durante la caseificazione (produzione del formaggio).



Questo piatto si presenta come un piatto completo. Da accompagnare eventualmente ad un contorno di verdure di stagione e patate e ad una porzione di frutta.



Il rollino

Alberto, Pietro R, Martina, Elisabetta - Classe 2 A IC Moretta
Plesso di Scarnafigi

- 50 g Formaggio spalmabile
- 250 g Spinaci
- 5 Uova
- 5 fette Prosciutto
- Sale
- Pepe

Per 4 persone

Preparo la frittata sbattendo le uova con gli spinaci cotti e frullati, il sale e il pepe.

Cuocio la frittata in forno a 180° usando una teglia rettangolare.

Faccio raffreddare la frittata, spalmo il formaggio spalmabile e dispongo il prosciutto. Infine arrotolo.



Il rollino

Alberto, Pietro R, Martina, Elisabetta - Classe 2 A IC Moretta
Plesso di Scarnafigi



Bella presentazione e nome molto carino. Bene per la scelta degli spinaci come verdura di stagione e per la cottura in forno.



Al fine di ridurre la quantità di grassi saturi nella ricetta si potrebbero sostituire le fette di prosciutto con delle verdure grigliate.



Questo piatto si presenta come un secondo piatto proteico (uova, formaggio e prosciutto forniscono proteine), da affiancare ad un primo piatto di cereali, ad un contorno di verdure di stagione e ad una porzione di frutta.



Involtini colorati con salsa viola

Viola, Beatrice e Benedetta - Classe 2 B IC Moretta Plesso di Scarnafigi

Per gli involtini

- 1 carota
- 4 fogli di riso
- cavolo (100 g)
- formaggio (qb)
- olio di oliva (qb)
- sale (qb)

Ingredienti per salsa:

- cavolo viola (75g)
- olio 2 cucchiari
- sale un pizzico
- yogurt greco 0% di grassi (125g)
- erba cipollina (qb)

Mettiamo a cuocere la carota tagliata insieme al cavolo e aggiungiamo un po' di acqua, dell'olio e del sale.

Mettiamo i fogli di riso nell'acqua fredda e non appena diventano molli li mettiamo su un piatto, aggiungiamo le verdure e del formaggio, chiudiamo gli involtini e li mettiamo in padella a rosolare con un goccio d'olio d'oliva.

Mettiamo a cuocere il cavolo viola tagliato a pezzetti in una padella con dell'olio, lo trasferiamo dentro un contenitore con dell'acqua, olio, sale e yogurt, frulliamo il tutto e lo trasferiamo in una ciotola.



Involtini colorati con salsa viola

Viola, Beatrice e Benedetta - Classe 2 B IC Moretta Plesso di Scarnafigi



Presentazione bella e colorata. Bene per la scelta della verdura di stagione. Ridotta quantità di grassi e bene per l'utilizzo di olio d'oliva.



Al fine di ridurre la quantità di grassi saturi nella ricetta si potrebbe provare a sostituire il formaggio con dei legumi, ad esempio dei pisellini.



Questo piatto presenta al suo interno tutti i nutrienti. All'interno di un pasto principale da affiancare ad una porzione di pane e ad un frutto di stagioni. Bella idea anche come aperitivo o antipasto per un pranzo/cena speciali.



WRAPS DI SPINACI

Ahcene Wassim, Musso Natalia, Sansone Anya - Classe 2 A Scuola Secondaria di Primo Grado Chiusa di Pesio

- 140 g di spinaci
- 4 uova
- formaggio spalmabile

Mescolare gli spinaci e le uova con un frullatore. Ottenuto un impasto omogeneo cuocerlo ottenendo delle frittatine (wraps). Stendere all'interno dei wraps il formaggio spalmabile e servire.

La ricetta si presta per un numero variabile di commensali a seconda del numero di wraps che si ottengono.



WRAPS DI SPINACI

Ahcene Wassim, Musso Natalia, Sansone Anya - Classe 2 A Scuola Secondaria di Primo Grado Chiusa di Pesio



Nome originale, bella presentazione. Bene uso di spinaci come verdure di stagione.



Per ridurre i grassi si potrebbe sostituire formaggio spalmabile con ricotta.



Bene come secondo piatto proteico (uova e formaggio forniscono proteine) con verdura. Abbinare un primo a base di cereali ed eventualmente ancora un contorno di verdure ed un frutto di stagione.



ZUCCA ALLA CHIUSANA

Edoardo Dutto - Classe 2 B Scuola Secondaria di Primo Grado Chiusa di Pesio

- Zucca 500 g
- 10 Pomodorini datterini
- 2 Cipolle rosse
- 20 Olive nere
- Pangrattato 4 cucchiari
- Olio extravergine di oliva q.b
- Rosmarino
- Sale q.b

Taglio la zucca a fettine e appoggio su teglia con carta da forno ;

Aggiungo i pomodorini e le cipolle a spicchietti, oltre alle olive;

Mescolare il pangrattato con rosmarino e sale ;

Irroro con filo d'olio e poi cospargo le verdure con panatura;

Inforno a 200 gradi per circa 15 minuti ;

BUON APPETITO !!



ZUCCA ALLA CHIUSANA

Edoardo Dutto - Classe 2 B Scuola Secondaria di Primo Grado Chiusa di Pesio



Bella presentazione. Bene utilizzo della zucca come ortaggio invernale. Ingredienti semplici e facilmente reperibili. La cottura al forno è un metodo di cottura sano perché permette di limitare i condimenti. Bene uso di rosmarino per insaporire naturalmente, limitando sale aggiunto



Al posto dei pomodorini, in autunno/inverno si potrebbero aggiungere dei porri.



Le olive sono il frutto della pianta dell'ulivo e come classificazione botanica infatti appartengono alla frutta, avendo tuttavia rispetto ad essa caratteristiche nutrizionali differenti. Il loro contenuto di acqua e di carboidrati è decisamente inferiore rispetto agli altri frutti, mentre è presente una percentuale considerevole di grassi peraltro di ottima qualità. La porzione pertanto è ridotta rispetto alla frutta fresca. Attenzione, se in salamoia contengono anche sale!



Bene come contorno da abbinare ad un primo piatto e un secondo proteico. Volendo si può aggiungere come fine pasto un frutto di stagione.

Torta salata alle zucchine

Gioele, Veronica, Andrea, Emma e Mattia - Classe 2 B IC Moretta

Per la pasta brisé (250gr)

100 g Burro freddo di
frigo 200 g Farina

70 g Acqua ghiacciata

Sale 1 pizzico

Per il ripieno

4 uova

400 g Zucchine

200 ml Panna da cucina

120 g Grana grattugiato

150 g Mortadella a cubetti

una cipolla rossa

Sale, pepe q.b.

Per la brisé: mettere nella planetaria farina, burro freddo di frigo, un pizzico di sale e impastare il tutto. Aggiungere poi acqua fredda e lavorare l'impasto ancora per 1-2 minuti. Avvolgere il panetto nella pellicola e lasciare riposare in frigorifero per almeno 40 minuti.

Per il ripieno: unire le uova alla panna con sale e pepe, aggiungere il Grana grattugiato, la cipolla tritata finemente e saltata in padella, la mortadella e le zucchine a cubetti. Mescolare il tutto energicamente. Stendere con un mattarello la pasta brisé fino a uno spessore di circa 5 mm e sistemarla in una teglia con carta da forno. Versare tutto il composto sulla pasta brisé e piegare i bordi con i rebbi di una forchetta. Infornare in forno statico a 180°C per circa 40 minuti.





Torta salata alle zucchine

Gioele, Veronica, Andrea, Emma e Mattia - Classe 2 B IC Moretta



Presentazione molto bella. Buon quantitativo di verdure, anche se non invernali. Molto bene per la pasta brisé preparata in casa.



In autunno/inverno provare a replicare con i cavolfiori o la zucca al posto delle zucchine.

Per ridurre la quantità di grassi saturi presenti all'interno della ricetta si potrebbe preparare una pasta brisé all'olio e provare a realizzare il ripieno con della ricotta e dei legumi al posto della mortadella.



Panna (o crema di latte): latticino costituito dalla parte grassa del latte.

Mortadella: carne di suino, trippino suino, sale, aromi naturali, spezie, antiossidanti, conservanti. Quantità di grassi per 100 g: 25 g circa (di cui 8 g di grassi saturi).



Questa ricetta è completa di tutti i nutrienti: carboidrati (pasta brisé), proteine (grana, mortadella, uova) e verdura (zucchine). In un pasto principale si può affiancare una fetta di torta salata ad un piccolo panino e una porzione di verdura di stagione o ad una minestra di verdure.



Polpette di ceci

Castagnino Viola, Dekaj Klea, Marchisio Nicolò, Granero Teresa,
Cavallero Gaia - Classe 2 C IC Moretta

- Ceci del barattolo (400 g)
- Olio (2 cucchiaini)
- Cipollotto (1)
- Uova (1)
- Farina di ceci (30 g)
- Sale q.b
- Pepe q.b

Frullare i ceci del barattolo (400g) con due cucchiaini d'olio.

Quando sono diventati una specie di pasta, aggiungere un cipollotto verde tagliato fine, un uovo, 30 g di farina di ceci, sale e pepe.

Amalgamare il composto.

Formare delle palline, metterle su carta da forno e infornare per 20 minuti a 180°. P.S se si è golosi si possono mettere nel sugo.

Questa ricetta è per 2 o 3 persone in base a quanto si mangia.



Polpette di ceci

Castagnino Viola, Dekaj Klea, Marchisio Nicolò, Granero Teresa,
Cavallero Gaia - Classe 2 C IC Moretta



Pochi ingredienti e semplici e ridotta quantità di grassi. Molto bene la cottura in forno.



All'impasto delle polpette si potrebbe provare ad aggiungere una verdura invernale, esempio del broccolo o del cavolfiore.



I **ceci** appartengono alla categoria dei legumi: rappresentano un'importante fonte di proteine vegetali e sono poveri di grassi. Abbinati ai cereali permettono di raggiungere una qualità proteica al pari della carne.

Ceci in scatola: ceci secchi reidratati, acqua, sale.



Questa ricetta rappresenta una buona opzione per un secondo piatto, da accompagnare con una porzione di primo piatto a base di cereali e una porzione di verdura di stagione.



IL GOLORISO

Cecilia, Viola, Mattia S., Mattia C - Classe 2 A IC Chiusa Pesio
Plesso di Peveragno

- Riso
- Zucca
- Porri
- Salsiccia
- Vino Bianco
- Olio d'oliva
- Parmigiano
- Brodo vegetale

Tritiamo 2 porri e tagliamo 3 hg di zucca. Nella prima padella abbiamo messo a rosolare i porri con la zucca e coperti con brodo vegetale per circa 10 minuti. Nella seconda padella abbiamo messo a tostare il riso con olio e porri, successivamente sfumato con vino bianco e coperto con brodo per la cottura. Abbiamo frullato con il frullatore ad immersione la zucca e i porri e li abbiamo fatti diventare cremosi. Abbiamo lasciato riposare il tutto, nel frattempo abbiamo aggiunto la salsiccia tagliata a tocchetti piccoli e abbiamo portato il riso a fine cottura. All'ultimo abbiamo unito al riso la crema di zucca e porri mantecando il tutto. Impiattato in un piatto piano e ricoperto con una spolverata di parmigiano. Piatto per 4 persone.



IL GOLORISO

Cecilia, Viola, Mattia S., Mattia C - Classe 2 A IC Chiusa Pesio
Plesso di Peveragno



Nome originale, bell'impattamento. Bene uso di prodotti locali e di stagione come porri e zucca.



Per ridurre la quantità di grassi saturi nella ricetta si potrebbe provare a sostituire la salsiccia con dei legumi, esempio ceci o fagioli.



In base al quantitativo di salsiccia può essere considerato piatto unico con già verdura all'interno, da abbinare eventualmente ancora un contorno di verdure e un frutto.



SPAGHETTI ALLA GIAPPO

Matteo, Alessandro, Matteo - Classe 2 A IC Chiusa Pesio Plesso di Peveragno

- spaghetti di soia (200 g)
- carote (una)
- salsa di soia (circa 20 g)
- sedano (uno)
- zucchine (una)
- limone (uno)

(Ricetta 4 persone):

Mettere gli spaghetti (200g) in una ciotola con acqua calda e lasciarli lì per 10 minuti. Nel mentre tagliare le verdure come si preferisce per poi cucinarle a fuoco basso per 5 minuti .

Aggiungere la salsa di soia (a seconda di quanto è gradita) e far cucinare per ancora 5 minuti sempre a fuoco basso.

Dopo aggiungere gli spaghetti alle verdure e lasciare sul fuoco per 4-5 minuti.

Grattugiare il limone per ottenere la scorza grattugiata e infine impiattare.

SPAGHETTI ALLA GIAPPO

Matteo, Alessandro, Matteo - Classe 2 A IC Chiusa Pesio
Plesso di Peveragno



Bella presentazione e piatto colorato. Bene uso di verdura anche se non tutta del periodo invernale. Bene uso di limone come aroma naturale.



La **soia** è un legume, ha un buon apporto proteico, di vitamine e minerali come ferro e potassio



Spaghetti di soia: fagioli di soia 50%, amido di piselli 50%

Salsa di soia: soia (19%), grano tostato(15,99%), acqua (53%), sale (12%) e Koji (<0,01%) : contiene molto sale, bene il fatto che non sia stato aggiunto altro sale nella preparazione



Primo piatto con verdura. Abbinare un secondo proteico ed eventualmente ancora un contorno per arrivare alle 2-3 porzioni giornaliere di verdura consigliate.



Polpettone verduroso

Laura Battaglia – Scuola Secondaria di Primo Grado
Archè di Mondovì

- Cipolla 600g
- Olio extravergine d'oliva 300g
- Funghi 200g
- Fagiolini 500g
- Patate 500g
- Parmigiano Reggiano 150g
- Uova 5
- Pangrattato q.b
- Sale q.b.

È un polpettone fatto per per 8 persone. Per prima cosa bisogna tagliare 600g di cipolla molto sottile e aggiungerla in una padella con 300g di olio extravergine d'oliva e 200g di funghi e farli soffriggere per 3 minuti, poi bisogna tritare/tagliare 500g di fagiolini insieme a 500g di patate e insieme al dado bisogna far cuocere per 20 minuti.

Poi in un'altra ciotola amalgamare 130g di parmigiano Reggiano, 5 uova e il sale. Poi bisogna unire il tutto e versare nella teglia il composto e metterci sopra 20g di parmigiano Reggiano e pangrattato, poi bisogna cuocere il tutto al forno per 40 minuti a 200°.



Polpettone verduroso

Laura Battaglia – Scuola Secondaria di Primo Grado
Archè di Mondovì



Ricetta con verdura anche se non della stagione invernale. Molto bene per l'utilizzo di olio evo.



Provare a ridurre la quantità di olio utilizzata.

I **fagiolini** appartengono alla categoria dei legumi, ma per le loro caratteristiche nutrizionali vengono considerati come verdura.

I **funghi** sono organismi appartenenti ad un regno diverso da quello degli animali e delle piante. Dal punto di vista nutrizionale vengono considerati come verdure o ortaggi.

Secondo il Ministero della Salute, è consigliabile evitare il consumo di funghi spontanei in età pediatrica, in gravidanza e durante l'allattamento. Pur in assenza di tossicità, i bambini sotto i 14 anni possono non essere in grado di gestire la chitina che compone la maggior parte del corpo fruttifero, provocando disturbi digestivi e reazioni avverse.

Le raccomandazioni riguardo il consumo di **sale** sono di massimo **5 g al giorno a persona**: una porzione equivalente a circa un cucchiaino.



Questo polpettone apporta amidi (patate), proteine (parmigiano e uova) e verdure: si presenta quindi come un piatto completo, da affiancare eventualmente a una porzione di pane ed eventualmente ad un contorno di verdure di stagione e a un frutto.

Ma che «cavolo» mangi?

Abbà D., Goletto M., Simon C – Classe 1 A Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte

- Insalata valeriana 20 g
- Cavolo cappuccio viola 200 g
- Carote grattugiate 20g
- Noci 20 g
- Scaglie di parmigiano 15 g
- Sale q.b.
- Olio extravergine di oliva 1 cucchiaino
- Un limone piccolo

Prima di tutto, lavate il cavolo viola e tagliatelo a fette sottilissime.

Mettetelo in una ciotola con sale, limone e olio extravergine di oliva e lasciatelo riposare per circa mezz'ora.

Aggiungete, in seguito, le carote grattugiate, l'insalata valeriana, le noci e alcune scaglie di parmigiano.

Perfezionate di sale e olio e... buon appetito!



Ma che «cavolo» mangi?

Abbà D., Goletto M., Simon C – Classe 1 A Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte



Nome molto originale e spiritoso. Piatto colorato e bello da vedere. Bene la scelta degli ingredienti come verdura della stagione invernale. Pochi e semplici ingredienti.



La ricetta rappresenta un buon contorno di verdura da accompagnare con una porzione di secondo piatto proteico e un primo piatto amidaceo.



Clown mangia verdure

Longo Anna e Longo Teresa – Classe 1 B Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte

- 6 uova
- 50 g. spinaci
- 50 g. parmigiano
- reggiano
- q.b. sale
- q.b. pepe nero
- q.b. olio d'oliva
- 2 carote
- una zuccina
- un peperone
- due olive nere
- un pomodorino

Rompete le 6 uova in una ciotola poi aggiungete 50g di parmigiano reggiano grattugiato in un pizzico di sale e in un pizzico di pepe nero sbattere le uova con le frusta finche le uova non sono bene amalgamate, aggiungete gli spinaci scaldate un filo di olio d'oliva nella padella versate il composto di uova e cuocete con coperchio a fuoco dolce per 10 minuti poi girate la frittata aiutandovi con un piatto continuate la cottura per altri 5 minuti serviti ancora caldo.

Per la guarnizione del piatto tagliare le carote a julienne per i capelli, per gli occhi tagliare le zucchine a rondelle mettere due olive nere, per la bocca usare una striscia di peperone.



Clown mangia verdure

Longo Anna e Longo Teresa – Classe 1 B Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte



Presentazione molto bella e nome molto originale. Piatto ricco di verdura, anche se non tutta tipica della stagione invernale. Pochi e semplici ingredienti.



Come si potrebbe sostituire la verdura non di stagione? Ad esempio con porri e cipolle.

Data la presenza del parmigiano (già salato) si potrebbe provare a replicare la ricetta senza aggiungere il sale ed eventualmente sostituendolo con spezie ed erbe aromatiche.



Le **olive** appartengono alla categoria frutta (sono i frutti dell'ulivo), tuttavia si differenziano dagli altri frutti per i nutrienti che apportano: non forniscono infatti zuccheri, bensì grassi buoni.



La ricetta rappresenta un buon secondo piatto, ricco di verdura. Per un pasto completo si consiglia di accompagnarlo con un primo piatto amidaceo ed eventualmente un frutto di stagione.



Finocchi gratinati

Pietro Meiranesio, Alice Giavelli, Giada Mo, Pietro Parola, Matteo Parola - Classe 2 A Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte

- 350 g finocchi
- 90 g pangrattato
- 1 cucchiaino di sale e pepe
- q.b. di olio
- q.b. di erbe

Abbiamo lavato e affettato i finocchi, passati nell'olio e nel pangrattato, al quale abbiamo unito le erbe, in seguito li abbiamo messi su una teglia da forno e cosparsi con parmigiano. Infornati a 200 ° per 30 minuti e poi 5/10 minuti sotto il grill per formare una golosa crosticina.



Finocchi gratinati

Pietro Meiranesio, Alice Giavelli, Giada Mo, Pietro Parola, Matteo Parola - Classe 2 A Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte



Bene per la scelta dei finocchi come verdura della stagione invernale. Pochi e semplici ingredienti. Ottimo per l'utilizzo delle erbe per insaporire!



Data la presenza delle erbe si potrebbe replicare la ricetta limitando la quantità di sale utilizzata.



L'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di consumare **meno di 5 grammi di sale al giorno**, tra quello già presente negli alimenti e quello aggiunto (corrispondenti a quelli contenuti in un cucchiaino da tè).



Questa ricetta si presenta come un contorno di verdure gustoso da inserire nei propri pasti e da accompagnare ad un primo piatto e ad una porzione di secondo proteico.



FANTASIE DI POLLO E VERDURE

Bruno E. Forte A. Giraud M. Romano Z. Secco N. - Classe 2 B
Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte

- 160 gr misto di tre cereali : riso, farro e grano
- 2 carote
- 1 finocchio
- 1 petto di pollo
- Una manciata di olive nere
- Una manciata di semi di sesamo
- Un cucchiaino d'olio
- Un cucchiaino di sale
- Un cucchiaino di aceto

Lessare 160 gr di misto di cereali. Tagliare a julienne carote e finocchio. Grigliare il petto di pollo e tagliarlo a listarelle. Unire pollo carote e finocchio. Condire con olio aceto e sale. Decorare con olive e sesamo

FANTASIE DI POLLO E VERDURE

Bruno E. Forte A. Giraud M. Romano Z. Secco N. - Classe 2 B
Scuola Secondaria di Primo Grado IC Demonte



Bella presentazione. Bene verdure di stagione. Bene diversi tipi di cereali. Bene l'impiego di semi. Bene pochi grassi, non è specificato quale olio viene utilizzato.



Semi di sesamo: sono i semi di una Pianta erbacea della famiglia delle Pedaliaceae. Dal punto di vista nutrizionale sono ricchi di grassi buoni, di fibre, vitamine e sali minerali.



Può essere considerato un piatto unico (amidi , proteine e verdure) da abbinare ancora ad una piccola porzione di verdure

Suggerimento per una pasta 'casalinga' per torte salate

Ingredienti

- 500 g di farina di tipo 1 o 2
- 200 ml di latte parz. scremato
- 50 ml di olio extravergine di oliva
- 1 patata lessa
- 25 g di lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino di sale

Sciogliere il lievito di birra nel latte. Aggiungere l'olio extravergine e la patata lessa schiacciata con una forchetta o passata al passaverdure. Aggiungere gradualmente la farina e infine il sale. Impastare fino ad ottenere un impasto di consistenza simile a pasta per pizza o pane (nel caso fosse troppo morbido aggiungere ancora un po' di farina). Lasciare lievitare in luogo caldo per circa un'ora e mezza. Con queste dosi si ottengono circa 4-5 impasti per torte salate (dipende se la torta prevede solo un disco di pasta per la base oppure anche un disco per la copertura).

Salute a portata di mano



Numerose prove scientifiche hanno dimostrato con certezza che il consumo quotidiano di almeno 5 porzioni tra frutta e verdura di stagione riduce la mortalità per malattie croniche (obesità, tumori, malattie cardiovascolari, ictus, diabete) e migliora la qualità della vita diminuendo il numero di anni di vita trascorsi in cattive condizioni di salute.

10 regole per il consumo di frutta e verdura

1. Mangia ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura
2. Tieni sempre in casa frutta e verdura fresche, pronte da mangiare
3. Prova a usare la verdura come snack: carote, finocchi, pomodorini, sedano... Possono essere una sana merenda
4. Fai uno spuntino a base di frutta per avere l'energia per studiare
5. Usa le verdure per condire i primi piatti o per realizzare zuppe e minestre
6. Usa la frutta come ingrediente dei tuoi dolci, saranno più sazianti
7. Non sprecare! Usa ogni parte di frutta e verdura, anche bucce e gambi
8. Fai centro con un bel piatto unico a base di cereali, legumi e verdure
9. La verdura è meglio croccante: non farla cuocere troppo
10. Consuma frutta e verdura insieme ai tuoi amici e alla tua famiglia, sarà molto più divertente!