



Ricettario dei cuochi di classe

Progetto
Un cuoco.... di classe!
Anno scolastico
2025/2026



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

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

Un 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 primarie e 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.

Hanno partecipato al progetto diverse 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

- **Pancake al cioccolato + frutta** - di Emanuele, Beatrice, Marco, Clara - Classe 2 D IC Sacco Fossano
- **Torta Frale** - Teo - Classe 2 F D IC Sacco Fossano
- **Torta P.A.C.- MAN** - Andrea, Pietro e Chloe - Classe 2 G D IC Sacco Fossano
- **Pancake di mele** - Aurora Totaro, Asia Turi – Classe 2 H D IC Sacco Fossano
- **Crepes con mele candite** -Tommaso, Alessandro, Andra, Isabel e Noemi – 2 A IC Centallo
- **Pancake alla frutta** - Marie, Greta, Alessia, Selene e Beatrice – 2 B IC Centallo
- **Torta di Mele** - Bianca, Anna, Tommaso, Davide e Simone – 2C IC Centallo
- **Torta di Carote** - Kennedy, Giorgia, Margherita, Letizia, Marta – 2 D IC Centallo
- **Torta di mele** - Francesco, Erik, Raffaele e Filippo – 2 E IC Centallo
- **Gelato all'arancia** - Matteo, Tommaso, Nicolò, Nicola, Denys e Mattia - 3 A IC Borgo San Dalmazzo
- **Torta al mandarino** - Bernardi, Halili, Manassero Monaco, e Tivan – 3B IC Borgo San Dalmazzo
- **Macedonia d'Autunno**- Maria, Mia, Agnese e Nicole – 3 C IC Borgo San Dalmazzo
- **Tanghulu** - Anna – 3 D IC Borgo San Dalmazzo

Indice delle ricette a base di frutta

- **Smoothie** - Sara, Emma, Nina e Cecilia – 3 E IC Borgo San Dalmazzo
- **Coppetta di yogurt e mirtilli** - Beatrice, Elisa e Iside – 2 A IC Revello
- **Coppa alla crema Chantilly con Frutta** - Azzurra, Elisa B. e Elisa F. – 2 B IC Revello
- **Torta alle fragole (per tutti)** - Clara – 2C IC Revello
- **Torta di mele** - Marta, Vittoria, Giada, Chiara – 2A IC Villafalletto
- **Delizia di mele dorate** - Amanda, Endi, Noemi, Tommaso e Alessio – 2B IC Villafalletto
- **Summer Queen** - Marianna e Letizia – 2 A IC Borgo San Giuseppe
- **Starterello Fruttoso** - Maddalena, Luca, Davide e Carlotta – 2 B IC Borgo San Giuseppe
- **Crostata di frutta con crema pasticceria** - Mattia, Cristian e Veronica - 2 C IC Borgo San Giuseppe
- **Twin Cake** - Amelia, Celeste, Greta, Marika - 2 E Castelletto Stura
- **Torta di mele di nonna Lucia** - Edmond, Luca, Mirko, Tito - 2 A Cuneo C.so Soleri
- **Pan di Spagna con mele e fragole** - Sveva, Emma, Benedetta, Bianca - 2 A Cuneo C.So Soleri
- **Banana Bread** - Gaia e Sofia - 2 C Cuneo C.So Soleri



Pancake al cioccolato con frutta

Emanuele, Beatrice, Marco e Clara - Classe 2 D IC Sacco Fossano

INGREDIENTI

- 50 g di zucchero
- 40 g di cacao
- 3 uova
- 160 g di farina
- una bustina di lievito
- 20 g di burro
- zucchero a velo (per decorazione)
- frutta di stagione

PREPARAZIONE

- 1-Abbiamo preparato le dosi in ciotole, successivamente abbiamo mischiato il lievito, il cacao, la farina e lo zucchero.
- 2-Dopo abbiamo sbattuto il tuorlo e messo l'albume e le uova nella ciotola con gli altri ingredienti.
- 3-Poi abbiamo unito anche il tuorlo e il latte, successivamente abbiamo mischiato il tutto.
- 4-Infine abbiamo preso una piccola dose di impasto e l'abbiamo cotta in padella(abbiamo proseguito così per tutti i pancake).



Pancake al cioccolato con frutta

Emanuele, Beatrice, Marco e Clara - Classe 2 D IC Sacco Fossano



Bella presentazione. Bene l'uso di una quantità limitata di zucchero rispetto alla farina. Bene l'impiego della frutta come decorazione.



Provare a replicare la ricetta con una farina meno raffinata
Nel periodo autunno/inverno, con quali frutti potremmo decorare?



Nel procedimento compare anche il latte, quanto ne è stato usato? E di che tipo?

Che tipo di farina è stata utilizzata? Ne conosciamo diversi tipi?



Molto bene per una merenda golosa. La porzione della foto sembra multistrato, per cui anche una porzione più piccola potrebbe essere sufficiente. Si potrebbe aumentare un po' la frutta per arrivare alla porzione consigliata



Torta Frale

Teo - Classe 2 F D IC Sacco Fossano

INGREDIENTI

- farina
- zucchero
- latte
- uova
- vanillina
- lamponi
- amido di mais
- burro
- fragole
- baccello di vaniglia (facoltativo)
- zucchero a velo (facoltativo)
- colla di pesce (facoltativo)

PREPARAZIONE

PAN DI SPAGNA: mescolare zucchero con le uova fino a ottenere un composto omogeneo, cuocere il composto a bagnomaria e mescolare fino a che le uova non si saranno intiepidite. Togliere dal fuoco e dopo 10 minuti aggiungere vanillina e farina con un setaccio; imburrare e infarinare una tortiera e versarvi il composto e metterlo nel forno a 160° per 40/50 minuti.

SCIROPPO DI LAMPONI: pulire i lamponi tagliarli a pezzi non troppo piccoli e metterli in una ciotola, aggiungere lo zucchero e il succo di limone. Mescolare il tutto e mettere in frigo fino al montaggio della torta per far uscire il succo dei lamponi.

CREMA: in una casseruola versate il latte con la bacca di vaniglia e portare a bollore, spegnere e coprire con un coperchio per 30 minuti. Intanto in una ciotola sbattere i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un composto bianco e spumoso, aggiungere l'amido di mais continuando a mescolare, poi aggiungere il latte e mescolare fino ad amalgamare il tutto.

Mettere di nuovo nella casseruola e mettere sul fuoco mescolando fino a che la crema non si sarà addensata. Dopo averla tolta dal fuoco aggiungere metà del burro e mescolare fino a farlo sciogliere del tutto, versare la crema in una ciotola coperta e aspettare che si raffreddi; fatto ciò aggiungere l'altra parte di burro e mescolare. In seguito mettere la crema in una sac à poche e procedere all'assemblaggio.

ASSEMBLAGGIO: lavare e asciugare le fragole e tagliarle in due in verticale, fare la stessa cosa col pan di spugna in orizzontale, posizionare un anello di acciaio per mettere la prima parte del pan di spugna da bagnare nella parte sopra con il succo di lamponi setacciato, per togliere i pezzi, dopo l'uscita dal frigo, poi adagiare le fragole in verticale su tutto il bordo dell'anello e poi aggiungere la crema al centro per poi finire con mettere sopra l'altra parte di pan di spugna e decorarlo a piacere.



Torta Frale

Teo - Classe 2 F D IC Sacco Fossano



Bellissima presentazione. Bella l'idea di fotografare anche gli ingredienti.
Bene lo sciroppo di lamponi fatto in casa



Con quali frutti si potrebbe replicare in autunno/inverno?



Mancano i quantitativi dei vari ingredienti

Cosa è l'amido di mais?

Colla di pesce : è un addensante fatto di collagene, una proteina strutturale abbondante nei tessuti connettivi degli animali. Le principali fonti sono la cotenna di maiale, le ossa e le cartilagini bovine. In passato veniva prodotta essiccando la vescica natatoria e le cartilagini dello storione (da qui il nome)



Può essere un ottima torta di compleanno

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

FARINA DI MAIS

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g
Acqua (g)	12.5
Energia (kcal)	341
Energia (kJ)	1426
Proteine (g)	8.7
Lipidi (g)	2.7
Colesterolo (mg)	0
Carboidrati disponibili (g)	73.5 i
Amido (g)	65.4 i
Zuccheri solubili (g)	1.5
Alcool (g)	0
Fibra totale (g)	3.1

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

MAIS, AMIDO

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g
Acqua (g)	12.0
Energia (kcal)	328
Energia (kJ)	1370
Proteine (g)	0.3
Lipidi (g)	tr
Colesterolo (mg)	0
Carboidrati disponibili (g)	87.0
Amido (g)	77.7 i
Zuccheri solubili (g)	1.5 i
Alcool (g)	0
Fibra totale (g)	0



Torta P.A.C.- MAN

Andrea, Pietro e Chloe - Classe G D IC Sacco Fossano

INGREDIENTI

- 3 Banane
- 200 g di farina 00
- 60 g di olio di girasole
- 120 g di zucchero semolato
- 2 uova
- 170 g di yogurt classico
- 16 g di lievito per dolci
- 1 bustina di vanillina
- 2 cucchiaini di gocce di cioccolato

PREPARAZIONE

Montare con le fruste elettriche 2 uova con 120 g di zucchero e la vanillina fino a renderle spumose. Aggiungere a filo 60 g di olio di girasole sempre montando e poi 170 g di yogurt classico. Aggiungere lo lievito e la farina setacciata e montare ancora per 1 minuto. Iniziare ad accendere il forno a 180° statico. Sbucciare le banane e tagliarle per la lunghezza mettendo da parte le sei fette più belle. Tagliare le restanti a pezzettini e aggiungerle all' impasto ed in seguito aggiungere due cucchiaini di gocce di cioccolato. Versare in una teglia infarinata e sistemare le fette sulla superficie con una cucchiata di gocce di cioccolato. Cuocere in forno caldo a 180° nella parte media per 40 min. Verificare la cottura con uno stuzzica denti al centro che deve risultare asciutto. Sforare e lasciare raffreddare per 10 min.





Torta P.A.C.- MAN

Andrea, Pietro e Chloe - Classe 2 G D IC Sacco Fossano



Bella presentazione e nome originale. Bella l'idea di fotografare anche i passaggi della preparazione e di fare i video. Bene utilizzo dell'olio come grasso. Frutta in abbondanza.



Con quale altra frutta locale si potrebbe replicare?
Visto la quantità di frutta presente si potrebbe fare riducendo la quantità di zucchero aggiunto.



Le banane sono un frutto di stagione?
Lo yogurt utilizzato è intero o magro? Quali differenze ci sono tra i 2 tipi?



Una fetta di questa torta può essere proposta a colazione accompagnata ad esempio da una tazza di latte o ad uno yogurt. Si potrebbe anche portare a scuola come spuntino di metà mattina o come merenda del pomeriggio.



Pancake di mele

Aurora e Asia – Classe 2 H D IC Sacco Fossano

INGREDIENTI

1 uovo
1 vasetto di yogurt
150 g di farina
8 g di lievito
125 ml di latte
mele

PREPARAZIONE

Tagliare la mela a rondelle e togliere il torsolo. Preparare l'impasto con 1 uovo, 1 vasetto di yogurt, 150 g di farina, 125 ml di latte e 8 g di lievito per dolci. Immergere le mele all'interno dell'impasto e cuocerle per 2-3 minuti per lato finchè non saranno pronte. (In più condimento a piacere).



Pancake di mele

Aurora e Asia- Classe 2 H D IC Sacco Fossano



Bella presentazione. Bene per la scelta della frutta da aggiungere ai soliti ingredienti classici del pancake. Molto bene per l'assenza di zucchero aggiunto.



Con quale frutta si potrebbe sostituire la mela? Usiamo la fantasia per un pancake arcobaleno



Che tipo di latte e farina sono stati utilizzati?

Il latte è un alimento completo, molto utile in fase di crescita in quanto ricco di proteine e calcio; quello parzialmente scremato ha meno grassi.



Molto bene per una merenda gustosa, oppure a colazione affiancati da una tazza di latte o un vasetto di yogurt.



Crepes con mele candite

Tommaso, Alessandro, Andra, Isabel e Noemi – 2 A IC Centallo

INGREDIENTI

- Latte 500ml
- 4 Uova
- 3 Mele
- 50 g di Burro
- Zucchero q.b.

PROCEDIMENTO

Mettere 4 uova in un recipiente.

Mescolarle con 500ml latte e 50 g di burro fuso

Aggiungere la farina e mescolare nuovamente

Tagliare 3 mele a cubetti

Mettere in una pentola le mele per caramellarle

In un'altra pentola inserire l'impasto un po' per volta, che ha riposato in frigo per 30 minuti

Infine mettere le mele nelle crepes.



Crepes con mele candite

Tommaso, Alessandro, Andra, Isabel e Noemi – 2 A IC Centallo



Idea originale per delle crepes dolci, bene utilizzo di mele come frutta di stagione.



Con quale frutta possiamo replicare la ricetta nel periodo estivo?



Bene come merenda golosa o come colazione, ad esempio la domenica

Pancake alla frutta

Marie, Greta, Alessia, Selene e Beatrice – 2 B IC Centallo

INGREDIENTI

- Latte fresco 600 ml
- Farina 400 g
- Olio di girasole 60 ml
- Zucchero 60 g
- Lievito 16 g
- Frutta (banane, mirtilli, fragole)
- Cioccolato al latte 2 tavolette

PREPARAZIONE

Abbiamo preparato circa 24 porzioni di pancake alla frutta. Per prima cosa mettiamo in una ciotola 600 ml di latte, 60 ml di olio di girasole, 60 g di zucchero e mescoliamo con una frusta. Poi aggiungiamo 400 g di farina e 16 g di lievito e continuare a mescolare. Nel frattempo fondiamo due tavolette di cioccolato al latte. Scaldiamo una padella antiaderente con un filo d'olio o una noce di burro. Versiamo due cucchiaini d'impasto al centro della padella e lasciamo cuocere per 2-3 minuti per lato, fino a quando saranno ben dorati. Procediamo così per tutti i pancake. Infine intingiamo le fragole nel cioccolato e decoriamo i pancake con frutta e cioccolato.





Pancake alla frutta

Marie, Greta, Alessia, Selene e Beatrice – 2 B IC Centallo



Bellissima presentazione. Belle le foto dei vari momenti della preparazione.
Bene l'aver usato poco zucchero



Con quali frutti si potrebbe replicare in autunno/inverno?
Per renderli più leggeri si potrebbero mangiare i pancake con la frutta non intinta nel cioccolato.



Quale farina è stata utilizzata?
Differenze tra i vari tipi di cioccolato



Possono essere consumati ad esempio a colazione abbinati ad uno yogurt o un bicchiere di latte

Differenze tra diverse tavolette di cioccolato: esempi

CIOCCOLATO FONDENTE EXTRA - Ingredienti: Zucchero, pasta di cacao, burro di cacao, emulsionante: lecitina di **soia**, aroma naturale. Cacao: 50% minimo. **Può contenere tracce di latte e nocciole. SENZA GLUTINE**

EXTRA BITTER CHOCOLATE - Ingredients: Sugar, cocoa mass, cocoa butter, emulsifier: **soya** lecithin, natural flavour. Cocoa: 50% minimum. **May contain traces of milk and hazelnuts.**

CHOCOLAT NOIR - Ingrédients: Sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, émulsifiant: **lécithine de soja**, arôme naturel. Cacao: 50% minimum. **Peut contenir des traces de lait et de noisettes.**

Valori nutrizionali medi / Average nutritional values / Valeurs nutritionnelles moyennes	per 100g
Energia / Energy / Énergie	2303 kJ 553 kcal
Grassi / Fat / Graisses	33,1 g
di cui / of which / dont: acidi grassi saturi / saturates / acides gras saturés	19,9 g
Carboidrati / Carbohydrates / Glucides	52,8 g
di cui / of which / dont: Zuccheri / Sugars / Sucres	47,0 g
Proteine / Protein / Protéines	6,3 g
Sale / Salt / Sel	0,006 g

100 g e



CIOCCOLATO AL LATTE FINISSIMO Ingredienti - Zucchero, **latte** intero in polvere, burro di cacao, pasta di cacao, emulsionante: lecitina di **soia**. Cacao: 30 % minimo. **Può contenere tracce di nocciole. SENZA GLUTINE**

EXTRA FINE MILK CHOCOLATE Ingredients - Sugar, whole **milk** powder, cocoa butter, cocoa mass, emulsifier: **soya** lecithin. Cocoa: 30% minimum. **May contain traces of hazelnuts.**

CHOCOLAT AU LAIT EXTRA FIN Ingrédients - Sucre, **lait** entier en poudre, beurre de cacao, pâte de cacao, émulsifiant: **lécithine de soja**. Cacao: 30% minimum. **Peut contenir des traces de noisettes.**

Valori nutrizionali medi / Average nutritional values / Valeurs nutritionnelles moyennes	per 100g
Energia / Energy / Énergie	2322kJ 557 kcal
Grassi / Fat / Graisses	34,4 g
di cui / of which / dont: acidi grassi saturi / saturates / acides gras saturés	21,0 g
Carboidrati / Carbohydrates / Glucides	53,3 g
di cui / of which / dont: Zuccheri / Sugars / Sucres	50,6 g
Proteine / Protein / Protéines	7,5 g
Sale / Salt / Sel	0,19 g

100g e



CIOCCOLATO FONDENTE (CACAO: 75% MIN.) CON FIBRA DI RADICE DI CICORIA. SENZA GLUTINE / DARK CHOCOLATE (COCOA SOLIDS: 75% MIN.) WITH CHICORY ROOT FIBER. GLUTEN FREE / CHOCOLAT EXTRA NOIR (CACAO: 75% MINIMUM) AVEC FIBRE DE RACINE DE CHICORÉE. SANS GLUTEN / BITTERSCHOKOLADE (KAKAO: 75% MINDESTENS) MIT ZICHORIENWURZELFASER. GLUTENFREI / CHOCOLATE EXTRA AMARGO (CACAO: 75% MÍNIMO) CON FIBRA DE RAÍZ DE ACHICORIA. SIN GLUTEN

INGREDIENTI: Massa di cacao, Burro di cacao, Fibra di radice di cicoria 22,2%, Cacao in polvere, Zucchero, Emulsionante: lecitina di **SOIA**, Vaniglia in bacche macinata. **PUÒ CONTENERE TRACCE DI FRUTTA A GUSCIO E LATTE**

VALORI NUTRIZIONALI PER 100 g
NUTRITIONAL VALUES PER 100 g/DÉCLARATION
NUTRITIONNELLE POUR 100 g/NÄHRWERTDEKLARATION
JE 100 g/INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100 g

ENERGIA/ENERGY/ÉNERGIE/ENERGIE/ VALOR ENERGÉTICO:	2304 kJ 559 kcal
GRASSI/FAT/GRAISSES/FETT/GRASAS: di cui acidi grassi saturi/of which saturates/dont acides gras saturés/davon gesättigte fettsäuren/ de las cuales ácidos grasos saturados:	47.5 g 28.4 g
CARBODRATI/CARBOHYDRATE/GLUCIDES/ KOHLENHYDRATE/HIDRATOS DE CARBONO: di cui zuccheri/of which sugars/dont sucres/ davon zucker/de los cuales azúcares:	11.1 g 5.9 g
PROTEINE/PROTEIN/PROTÉINES/ EIWEIF/PROTEÍNAS:	7.8 g
SALE/SALT/SEL/SALZ/SAL:	0.10 g



Torta di Mele

Bianca, Anna, Tommaso, Davide e Simone – 2C IC Centallo

INGREDIENTI

- 3 uova
- 4 mele
- 1 limone
- 200 g farina di riso
- 50 g fecola di patate
- 150 g zucchero di canna
- 100 ml latte
- 3 cucchiaini olio di girasole
- bustina di lievito

PREPARAZIONE

Tagliare a dadini due mele; montare tre albumi con un pizzico di sale. Montare tre tuorli con lo zucchero, aggiungo il latte, la farina di riso, la fecola, il lievito. Aggiungo ancora gli albumi e le mele tagliate a cubetti. Metto l'impasto in una teglia rivestita con carta forno e ricopro con le altre due mele tagliate a fettine le spolvero con lo zucchero di canna. Inforno a 180° per 40 minuti



Torta di Mele

Bianca, Anna, Tommaso, Davide e Simone – 2C IC Centallo



Bella presentazione. Facile da replicare. Bene l'utilizzo dell'olio.



Si potrebbe replicare diminuendo il quantitativo di zucchero fino a 80 g.



L'olio è stato inserito nell'impasto (manca nelle procedure) oppure usato per ungere la teglia?

Cos'è la fecola di patate? È l'amido estratto dai tuberi della patata, si presenta come una polvere bianca, finissima e inodore.

Vediamo insieme i valori nutrizionali della farina di riso e della fecola di patate.

Se presente la scritta «senza glutine» sulla confezione di farina di riso e di fecola di patate, questo dolce va bene anche per i celiaci.



Si potrebbe consumarne una fetta a colazione accompagnata da uno yogurt o da una tazza di latte. Oppure si potrebbe portare a scuola per il primo intervallo. Una fetta non può però essere considerata una porzione di frutta



Vediamo insieme i valori nutrizionali della farina di riso e della fecola di patate

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g
Fecola di patate	
Acqua (g)	16.1
Energia (kcal)	346
Energia (kJ)	1447
Proteine (g) 	1.4
Lipidi (g)	0
Colesterolo (mg)	0
Carboidrati disponibili (g)	90.7
Amido (g)	74.2
Zuccheri solubili (g)	9.1

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g
Farina di riso	
Acqua (g)	12.3
Energia (kcal)	332
Energia (kJ)	1390
Proteine (g) 	7.3
Lipidi (g)	0.5
Colesterolo (mg)	0
Carboidrati disponibili (g)	79.1 i
Amido (g)	71.9 i
Zuccheri solubili (g)	tr i
Alcool (g)	0
Fibra totale (g) 	1
Fibra solubile (g)	0.10
Fibra insolubile (g)	0.9

Torta di Carote

Kennedy, Giorgia, Margherita, Letizia, Marta – 2 D IC Centallo

INGREDIENTI

- 150ml di olio di girasole
- 250g di farina "00"
- 150 g di zucchero
- 3 uova
- 30g di farina di mandorle
- una bustina di lievito
- 250g di carote grattugiate
- un'arancia

PREPARAZIONE

In una ciotola lavorare zucchero e uova, fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Tritiamo le carote. Aggiungiamo l'olio e le carote tritate, al composto. Uniamo la farina e mescoliamo delicatamente, aggiungiamo la farina di mandorle e il lievito e mescoliamo. Spremiamo un'arancia e la aggiungiamo al composto. Amalgamare bene poi versare il composto in uno stampo. Infornare a 180° per 30 minuti. Mettiamo lo zucchero a velo e sarà pronta!





Torta di Carote

Kennedy, Giorgia, Margherita, Letizia, Marta – 2 D IC Centallo



Bella l'idea di fotografare tutti i passaggi. Bella l'idea della torta con verdure. Bene l'utilizzo di farina di mandorle. Bene l'aver spremuto un arancio fresco.



Provare a replicare la ricetta con una farina meno raffinata e un po' meno zucchero.



Cosa sono le mandorle? Quali proprietà hanno?



Una fetta di questa torta può essere proposta a colazione accompagnata ad esempio da una tazza di latte. Si potrebbe anche portare a scuola come spuntino fatto in casa magari per il primo intervallo

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

MANDORLE DOLCI, SECCHIE

Categoria	Frutta secca a guscio e semi oleaginosi
-----------	---

MACRO NUTRIENTI		
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 30 g
Acqua (g)	5.1	1.5
Energia (kcal)	628	189
Energia (kJ)	2629	789
Proteine (g)	22.0	6.6
Lipidi (g)	55.3	16.6
Colesterolo (mg)	0	0
Carboidrati disponibili (g)	4.6	1.4
Amido (g)	0.8	0.2
Zuccheri solubili (g)	3.7	1.1
Alcool (g)	0	0
Fibra totale (g)	12.7	3.8
Fibra solubile (g)	0.63	0.19
Fibra insolubile (g)	12.04	3.61

MINERALI		
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 30 g
Sodio (mg)	14	4
Potassio (mg)	780	234
Calcio (mg)	240	72
Magnesio (mg)	264	79
Fosforo (mg)	550	165
Ferro (mg)	3	0.9
Rame (mg)	0.92	0.28
Zinco (mg)	2.5	0.75
Selenio (µg)	1.5	0.5

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g
Acidi grassi Saturi (%)	8.38
C4:0-C10:0 (%)	0
C12:0 acido laurico (%)	0
C14:0 acido miristico (%)	0.09
C16:0 acido palmitico (%)	6.36
C18:0 acido stearico (%)	1.72
C20:0 acido arachidico (%)	0.2
C22:0 acido beenico (%)	0
Acidi grassi Monoinsaturi (%)	72.04
C14:1 acido miristoleico (%)	0
C16:1 acido palmitoleico (%)	0.69
C18:1 acido oleico (%)	71.35
C20:1 acido eicosenoico (%)	0
C22:1 acido erucico (%)	0
Acidi grassi Polinsaturi (%)	19.82



Ingredienti e allergeni

Farina di **mandorle***. (*da agricoltura biologica)

Può contenere tracce di **lupino***, cereali contenenti **glutine***, **frutta a guscio***.



Valori nutrizionali

Valori nutrizionali medi per 100 g

Energia	2670kJ
Energia	647kcal
Grassi	60g
di cui acidi grassi saturi	4,6g
Carboidrati	2,8g
di cui zuccheri	2,8g
Fibre	7,8g
Proteine	20g

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

FARINA DI FRUMENTO, TIPO 00

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g
Acqua (g)	14.2
Energia (kcal)	323
Energia (kJ)	1352
Proteine (g)	11.0
Lipidi (g)	0.7
Colesterolo (mg)	0
Carboidrati disponibili (g)	71.6 i
Amido (g)	63.5 i
Zuccheri solubili (g)	1.7
Alcool (g)	0
Fibra totale (g)	2.2
Fibra solubile (g)	0.84
Fibra insolubile (g)	1.41

Torta di mele

Francesco, Erik, Raffaele e Filippo – 2 E IC Centallo

INGREDIENTI

- mele
- uova
- zucchero di canna
- farina

PREPARAZIONE

Tagliamo, peliamo e grattugiamo le mele, infine creiamo la soluzione che poi mischieremo nel bimby e la mettiamo in una teglia insieme alle mele.



Torta di mele

Francesco, Erik, Raffaele e Filippo – 2 E IC Centallo



Molto bene l'uso delle mele come ingrediente principale, pochi ingredienti per una torta che sembra molto appetitosa.



Se ho usato la farina tipo 00 (bianca), si potrebbe provare a replicare utilizzando una farina meno raffinata. Specificare bene gli ingredienti anche nelle quantità perché da un'idea migliore del prodotto finale. Differenza c'è fra lo zucchero normale e di canna?



Lo zucchero di canna fornisce la stessa energia dello zucchero bianco, il suo colore è dovuto al tipo di prodotto da cui è estratto (canna). Lo zucchero bianco viene estratto dalla barbabietola e poi viene raffinato per estrarre melassa e minerali.



Una fetta può essere consumata a colazione accompagnata da un bicchiere di latte o da uno yogurt. Può anche essere portata a scuola da consumare nel primo intervallo.





Gelato all'arancia

Matteo, Tommaso, Nicolò, Nicola, Denys e Mattia - 3 A IC Borgo San Dalmazzo

INGREDIENTI

- 130 g di zucchero
- 6/7 arance (500 g di polpa)
- 200 g di yogurt

PREPARAZIONE

- polverizzare 130 g di zucchero
- aggiungere 500 g di polpa d'arancia congelata in precedenza
- tritare per 3 minuti
- aggiungere dello yogurt bianco alla polpa tritata e mescolare



Gelato all'arancia

Matteo, Tommaso, Nicolò, Nicola, Denys e Mattia - 3 A IC Borgo San Dalmazzo



Molto bella l'idea di servire il gelato dentro l'arancia. Bene per la scelta dell'arancia come frutta di stagione in inverno. Pochi e semplici ingredienti, facilmente replicabile.



Con quale frutta si potrebbe fare in primavera- estate?
Si potrebbe provare a replicare la ricetta riducendo un po' la quantità di zucchero.



Quale tipo di yogurt è stato utilizzato? Quali tipologie conoscete e quali sono le differenze nutrizionali?



Bene come fine pasto o dolce sfizioso nei giorni di festa come ad esempio la domenica. Può essere consumato ogni tanto come alternativa della frutta fresca a merenda.

Torta al mandarino

Bernardi, Halili, Manassero, Monaco e Tivan – 3B IC Borgo San Dalmazzo

INGREDIENTI

- 3 Mandarini
- 300g di Farina
- 3 Uova
- 110 ml di Latte
- 100 ml di Olio di semi di girasole
- 180g di Zucchero

PREPARAZIONE

Frullare i mandarini senza buccia.

Mescolare in una planetaria la farina, le uova, e lo zucchero.

Aggiungere al mandarino frullato l'olio di semi di girasole e il latte.

Unire la miscela di mandarino, l'olio e latte all'impasto.

Versare il composto all'interno di una teglia e infornare per circa 45 minuti a 170°.



Torta al mandarino

Bernardi, Halili, Manassero, Monaco e Tivan – 3B IC Borgo San Dalmazzo



Pochi ingredienti semplici. Originale l'uso dei mandarini!



Che tipo di farina ho usato? Quale farina potremmo unire alla classica farina 00 per rendere il prodotto più ricco di fibre?
Che tipo di olio è stato usato?



L'olio di girasole è un olio di semi, l'olio di oliva deriva dal frutto (le olive), l'olio di semi può nascere dalla lavorazione di vari semi vegetali. I prodotti sono diversi per origine, processo di lavorazione, profilo nutritivo, il sapore e gli utilizzi in cucina.



Va bene come dolce oppure usato a colazione in abbinamento ad una tazza di latte o ad uno yogurt. Ottima anche come merenda.



Macedonia d'Autunno

Maria, Mia, Agnese e Nicole – 3 C IC Borgo San Dalmazzo

INGREDIENTI

- Castagne 100 g
- Mele 100 g
- Arance 100g
- Mandarini 100 g
- Nocciole/noci 50g
- Cioccolato fondente 50 g
- Uova n° 3
- Latte 500 ml
- Zucchero 125g
- Fecola 20g

PREPARAZIONE

Mettere le castagne in ammollo in acqua per 24 ore.

Pelarle e metterle a bollire in acqua.

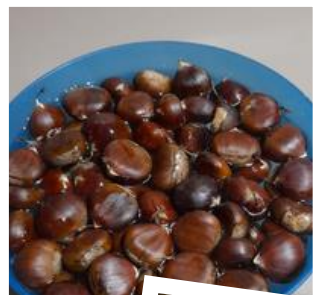
Sbucciare e tagliare i mandarini e le arance.

Tagliare le mele a cubetti.

Rosolare le mele in padella insieme alle castagne, girandole di tanto in tanto.

Preparare la CREMA INGLESE: in una pentola mettere le uova, il latte, lo zucchero e la fecola. Cuocere a fuoco lento girando costantemente. Una volta un po' addensata la crema sarà pronta.

Per l'impiattamento sul bordo alternare i mandarini e le arance, a fianco mettere le mele con le castagne, versare la crema inglese in un bicchierino e per concludere abbellire il tutto con noci, nocciole e cioccolato.



Macedonia d'Autunno

Maria, Mia, Agnese e Nicole – 3 C IC Borgo San Dalmazzo



Bellissimo impiattamento. Bene l'uso di abbondante quantità di frutta, sia fresca che secca tutta della stessa stagione.



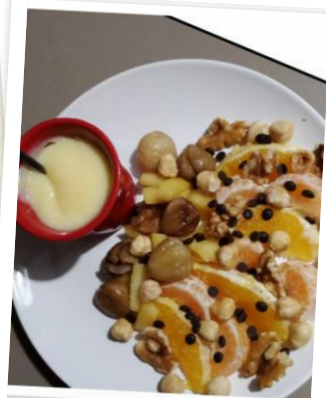
Le castagne: a differenza della maggior parte della frutta secca, sono amidacee e povere di grassi. Ricche anche di potassio, fosforo, magnesio e ferro.

Ricordiamo che per la frutta fresca la porzione consigliata equivale a 150 g, per quella secca 30 g.



Ottimo modo di consumare una o più porzioni di frutta (sia fresca che secca) a seconda di quanta ne mangiamo.

Magari lasciamo l'abbinamento con la crema inglese per le occasioni speciali



Castagne	100 g	Porzione 30 g
Acqua (g)	55.8	16.7
Energia (kcal)	174	52
Energia (kJ)	728	218
Proteine (g)	2.9	0.9
Lipidi (g)	1.7	0.5
Colesterolo (mg)	0	0
Carboidrati disponibili (g)	36.7	11.0
Amido (g)	25.3	7.6
Zuccheri solubili (g)	8.9	2.7
Alcool (g)	0	0
Fibra totale (g)	4.7	1.4
Fibra solubile (g)	0.37	0.11
Fibra insolubile (g)	4.33	1.30
MINERALI		
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 30 g
Sodio (mg)	9	3
Potassio (mg)	395	119
Calcio (mg)	30	9
Fosforo (mg)	81	24
Ferro (mg)	0.9	0.3

Nocciole	100 g	Porzione 30 g
Acqua (g)	4.5	1.4
Energia (kcal)	671	201
Energia (kJ)	2808	840
Proteine (g)	13.8	4.1
Lipidi (g)	64.1	19.2
Colesterolo (mg)	0	0
Carboidrati disponibili (g)	6.1	1.8
Amido (g)	1.8	0.5
Zuccheri solubili (g)	4.1	1.2
Alcool (g)	0	0
Fibra totale (g)	8.1	2.4
MINERALI		
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 30 g
Sodio (mg)	11	3
Potassio (mg)	466	140
Calcio (mg)	150	45
Magnesio (mg)	160	48
Fosforo (mg)	322	97
Ferro (mg)	3.3	1.0
Rame (mg)	1.3	0.39

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI	
NOCCIOLE, SECCHIE	
Categoria	Frutta secca a guscio e semi oleaginosi

Gli **acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi** sono definiti "grassi buoni".
 Servono principalmente a:

- **migliorare il profilo lipidico** (abbassando il colesterolo LDL detto "cattivo" e mantenendo/aumentando quello HDL detto "buono ")
- proteggere la salute cardiovascolare,
- ridurre le infiammazioni
- garantire il corretto funzionamento delle membrane cellulari

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g
Acidi grassi Saturi (%)	6.49
C4:0-C10:0 (%)	0
C12:0 acido laurico (%)	0
C14:0 acido miristico (%)	1.15
C16:0 acido palmitico (%)	3.82
C18:0 acido stearico (%)	1.37
C20:0 acido arachidico (%)	0.14
C22:0 acido beenico (%)	0
Acidi grassi Monoinsaturi (%) 	75.85
C14:1 acido miristoleico (%)	0
C16:1 acido palmitoleico (%)	0.2
C18:1 acido oleico (%)	75.6
C20:1 acido eicosenoico (%)	0.05
C22:1 acido erucico (%)	0
Acidi grassi Polinsaturi (%) 	8.11
C18:2 acido linoleico (%)	7.94
C18:3 acido linolenico (%)	0.17
C20:4 acido arachidonico (%)	0
C20:5 acido eicosapentenoico EPA (%)	0
C22:6 acido docosaesenoico DHA (%)	0
Polinsatuti/Saturi	1.25

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

NOCI

Categoria	Frutta secca a guscio e semi oleaginosi
-----------	---

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 30 g
Acqua (g)	19.2	5.8
Energia (kcal)	589	177
Energia (kJ)	2464	741
Proteine (g)	10.5	3.2
Lipidi (g)	57.7 i	17.3
Colesterolo (mg)	0	0
Carboidrati disponibili (g)	5.5	1.7
Amido (g)	1.9	0.6
Zuccheri solubili (g)	3.4	1.0
Alcool (g)	0	0
Fibra totale (g)	3.5	1.1

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 30 g
Sodio (mg)	3	1
Calcio (mg)	131	39
Fosforo (mg)	238	71
Ferro (mg)	2.6	0.8



Tanghulu

Anna – 3 D IC Borgo San Dalmazzo

INGREDIENTI

- 150 g di zucchero
- fragole
- uva
- 90 g di acqua

PREPARAZIONE

Pulire, lavare e asciugare la frutta.

Infilzare i frutti puliti usando degli spiedini.

Mettere l'acqua in una pentolino insieme allo zucchero (NON MESCOLORE MAI), farlo sciogliere e portare ad ebollizione (circa 5 MIN). Spegnerne la fiamma.

Velocemente passare gli spiedini nello sciroppo e, subito dopo, immergerli altrettanto velocemente in un contenitore riempito con acqua gelida per farli indurire.



Tanghulu

Anna – 3 D IC Borgo San Dalmazzo



Bene l'uso di abbondante quantità di frutta. Ricetta multietnica, molto bella alla vista. Pochi ingredienti.



In che stagione sono stati prodotti?



Parliamo dell'importanza della stagionalità della frutta....

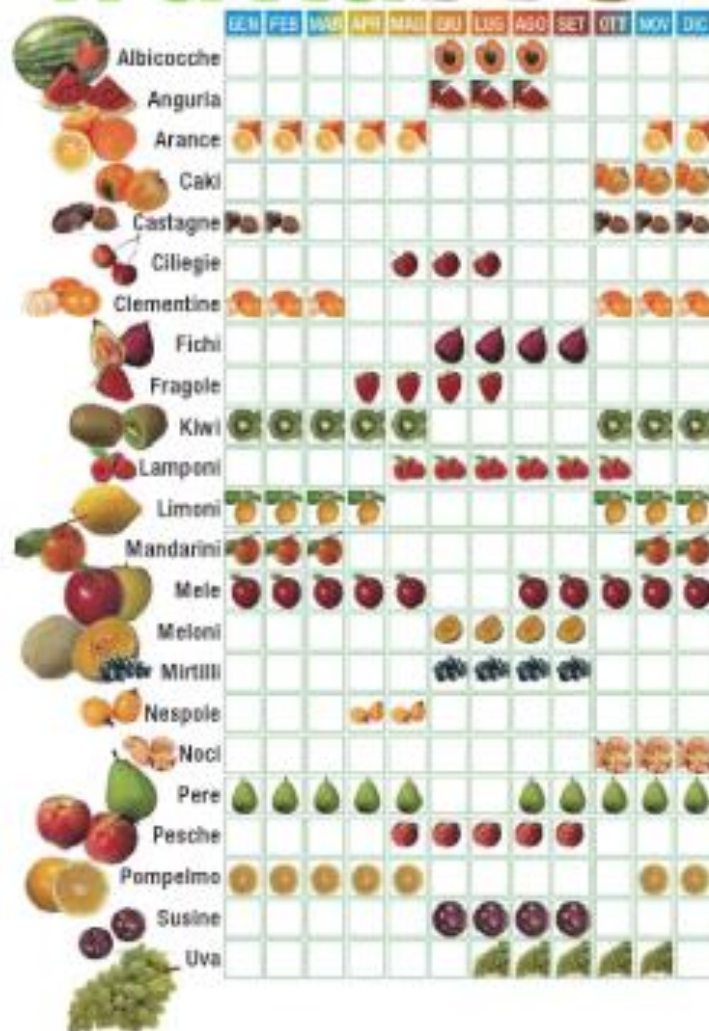


Merenda gustosa e modo alternativo per assicurarsi una bella porzione di frutta. Bene anche come proposta per gli aperitivi o per una festa di compleanno.



Consuma frutta di stagione!

frutta



Consuma frutta di stagione!



Smoothie

Sara, Emma, Nina e Cecilia – 3 E IC Borgo San Dalmazzo

INGREDIENTI

- 3 mele
- 3 pere
- 2 banane
- 3 kiwi
- 1 limone (solo succo)
- 2 cucchiaini di cannella
- 300 g di yogurt greco
- 3 cucchiaini di miele

PREPARAZIONE

Sbuccia la frutta e tagliala a pezzi.

Mettila nel frullatore e aggiungi il succo di limone, lo yogurt greco, la cannella e il latte.

Frullare il tutto fino ad ottenere un composto liquido.

Mettere nei bicchieri.



Smoothie

Sara, Emma, Nina e Cecilia – 3 E IC Borgo San Dalmazzo



Buona la quantità di frutta utilizzata. Pochi ingredienti semplici. Ottimo l'uso delle spezie per insaporire.



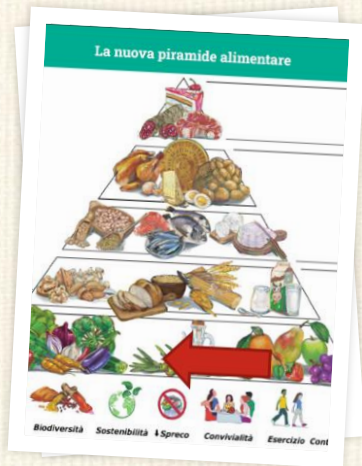
La frutta contiene già degli zuccheri? Potremmo pensare di ridurre ancora gli altri zuccheri aggiunti? (miele)



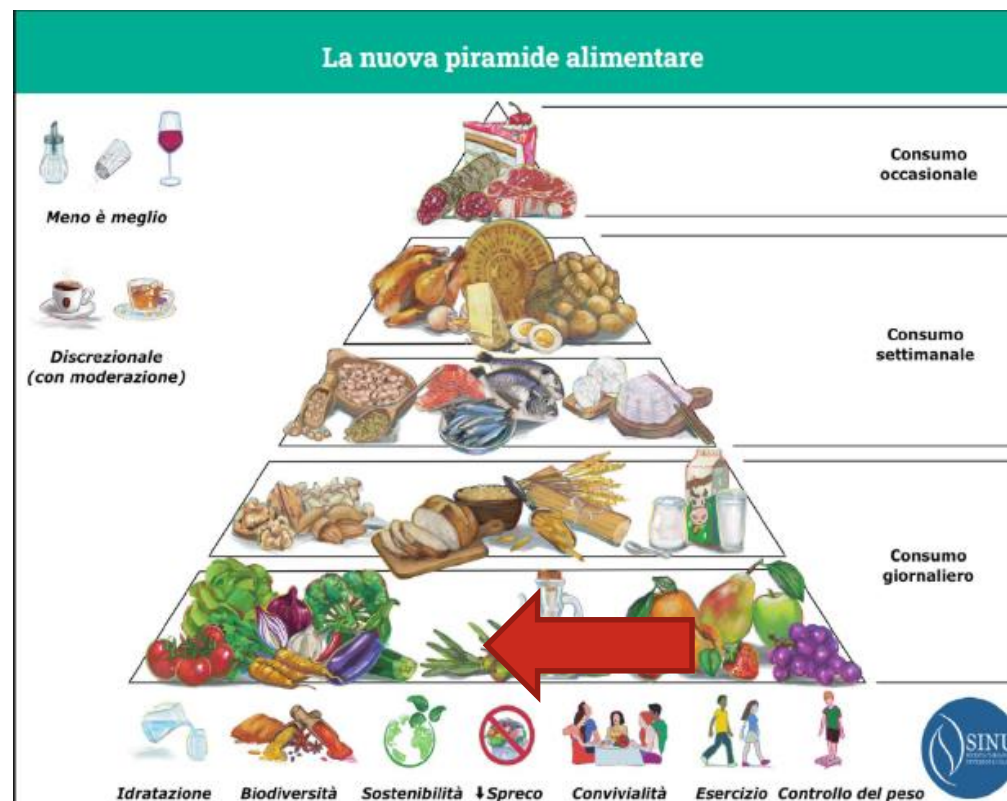
Questa ricetta contiene una buona quantità di yogurt greco. Sappiamo come si produce lo yogurt? E' diverso dall'altro yogurt? Che ruolo hanno le erbe e le spezie nelle preparazioni?



Questo smoothie è ottimo per consumare la quota di frutta in modo alternativo, ad esempio per una merenda gustosa, ma potrebbe essere anche usato a colazione in unione alla quota di cereali utilizzando come base i cereali o del biscotto secco sbriciolato.



l'importanza di usare le erbe e le spezie....



Per insaporire i piatti e ridurre l'uso del sale e dello zucchero è importante nel quotidiano sfruttare erbe e spezie, non solo per il loro gusto , ma anche per le loro proprietà nutrizionali.



La cannella

- è un albero sempreverde tropicale della famiglia delle Lauraceae
- noto per la sua corteccia aromatica utilizzata come spezia.



Coppetta di yogurt e mirtilli

Beatrice, Elisa e Iside – 2 A IC Revello

INGREDIENTI

- 450g di yogurt greco
- 250g di mirtilli
- 20g di zucchero
- 2 cucchiaini di amido di mais
- 1 cucchiaio di miele
- 100g di muesli
- 50ml di acqua

PREPARAZIONE

Iniziare a far cuocere a fuoco lento i mirtilli in un pentolino con acqua e zucchero per 5 min.

Sciogliere con acqua 2 cucchiaini di amido di mais e aggiungere alla coulis di mirtilli.

Mettere di nuovo sul fuoco finché il composto non si è addensato.

Versare la coulis in 4 bicchieri riempiendone un terzo e mettere in frigorifero per 20 min.

Aggiungere un cucchiaio di miele allo yogurt greco e mescolare bene.

Quando la coulis di mirtilli si sarà raffreddata, dividere lo yogurt nei recipienti di vetro.

Aggiungere il muesli e guarnire con i mirtilli.

Gustare il dolce appena preparato o conservare in frigorifero.





Coppetta di yogurt e mirtilli

Beatrice, Elisa e Iside – 2 A IC Revello



Bella presentazione, molto ben documentata e descritta la preparazione.
Ingredienti semplici e uso di frutta della stagione estiva e locale.



Con quale altra frutta si può replicare in inverno?



Questa ricetta contiene una buona quantità di yogurt greco.
Sappiamo come si produce lo yogurt? E' diverso dall'altro yogurt?
Che ruolo hanno le erbe e le spezie nelle preparazioni?



Ottima come colazione completa oppure come merenda o come dolce a fine pasto nei giorni di festa.

Yogurt Greco vs Yogurt classico

La principale differenza tra yogurt classico e yogurt greco risiede nel processo di filtrazione (colatura): lo yogurt greco viene filtrato più volte per rimuovere il siero, risultando molto più denso, cremoso e con il doppio delle proteine rispetto a quello classico

YOGURT, DA LATTE INTERO

MACRO NUTRIENTI		
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 125 g
Acqua (g)	87.0	108.8
Energia (kcal)	66	84
Energia (kJ)	278	350
Proteine (g)	3.8	4.8
Lipidi (g)	3.9	4.9
Colesterolo (mg)	11	14
Carboidrati disponibili (g)	4.3	5.4
Amido (g)	0	0
Zuccheri solubili (g)	4.3	5.4
Alcool (g)	0	0
Fibra totale (g)	0	0

YOGURT GRECO, DA LATTE INTERO

MACRO NUTRIENTI		
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 125 g
Acqua (g)	78.5	98.1
Energia (kcal)	115	144
Energia (kJ)	481	602
Proteine (g)	6.4	8.0
Lipidi (g)	9.1	11.4
Carboidrati disponibili (g)	2.0	2.5
Amido (g)	0	0
Zuccheri solubili (g)	2.0	2.5
Alcool (g)	0	0
Fibra totale (g)	0	0

MUESLI CLASSICO		
Ingredienti	Composizione nutrizionale (g/100 g)	
Fiocchi d'avena, fiocchi integrali di grano tenero, uva sultanina, fiocchi integrali di farro, mele, miele 3%, cranberries (cranberries, zucchero, olio di girasole), pere, prugne, frutti di bosco in proporzione variabile 3% (lamponi, fragole, more, mirtilli), nocciole, mandorle, semi di girasole	Energia (kcal)	360
	Grassi	7,3
	di cui saturi	1,0
	Carboidrati	58,6
	di cui zuccheri	20,4
	Fibre	9,6
	Proteine	10,1
	Sale	0,01
Fiocchi d'avena* 53%, frutta 41% (in proporzione variabile: uva sultanina*, mele*, datteri*, prugne*, mandorle*, banane*, fragole*), fiocchi di mais* 6% (mais*, zucchero di canna*, estratto di malto d'orzo*), *biologici	Energia (kcal)	357
	Grassi	6,0
	di cui saturi	1,0
	Carboidrati	63,0
	di cui zuccheri	23,0
	Fibre	6,0
	Proteine	9,0
	Sale	0,15

Cereali fioccati 70% (fiocchi d'orzo* 25%, fiocchi di frumento* 25%, fiocchi di d'avena* 20%) more di gelso essiccate* 15% datteri in pezzi* 4% fichi in pezzi* 3% semi di lino* 3% semi di girasole* 3% semi di zucca* 2% farina di riso* utilizzata in spolvero per datteri e fichi (*da agricoltura biologica)	Energia (kcal)	364
	Grassi	7,3
	di cui saturi	1,0
	Carboidrati	58
	di cui zuccheri	11
	Fibre	11
	Proteine	11
	Sale	0,03
62% fiocchi di cereali integrali (avena, frumento, segale), 25% uvetta, chips di banana a pezzetti (banane, olio di cocco, zucchero), frutta essiccata a pezzetti (albicocca, pera, pesca, datteri, fichi, mela, prugna), corn flakes (mais, zucchero, sale, estratto di malto d'orzo), semi di lino, semi di girasole, nocciole	Energia (kcal)	345
	Grassi	5,6
	di cui saturi	1,8
	Carboidrati	60,1
	di cui zuccheri	19,4
	Fibre	9,6
	Proteine	8,8
	Sale	0,07



Coppa alla crema Chantilly con Frutta

Azzurra, Elisa B. e Elisa F. – 2 B IC Revello

INGREDIENTI

- 250 ml di latte
- 3 tuorli
- 60 g zucchero
- 20 g amido di mais
- 250 ml panna
- 40 g zucchero a velo
- Frutta (2 mandarini, 2 kiwi,
mezza mela, 1 pera, 1 banana)

PROCEDIMENTO

Far riscaldare 200 ml di Latte in un pentolino. Mettere in una ciotola 3 tuorli e aggiungere 60 g di zucchero, 20 g di amido di mais e mescolare il tutto con la frusta. Aggiungere il latte nel recipiente e mescolare. Rovesciare il tutto in una pentola e mescolare in modo da farlo addensare per circa 5 minuti, poi versare in una ciotola il contenuto e fare raffreddare completamente. Mettere in un altro recipiente 250 ml di panna Elena, aggiungere 40 g di zucchero a velo e montare con le fruste elettriche. Successivamente tirare fuori dal frigorifero il recipiente dei tuorli, aggiungere la panna montata al recipiente e amalgamare il tutto dal baso verso l'alto. Disporre uno strato di amaretti sbriciolati in un bicchiere, poi mettere la crema. Aggiungere uno strato di frutta tagliata a cubetti. Decorare con zucchero a velo e foglie di menta.



Coppa alla crema Chantilly con Frutta

Azzurra, Elisa B. e Elisa F. – 2 B IC Revello



Bella da vedere. Belle le foto di tutti i passaggi, degne di una rivista di cucina! Bene tutta frutta della stessa stagione (escluse banane per cui non possiamo parlare in Italia di stagionalità).



Potremmo diminuire lo zucchero dato che la frutta è già dolce?
Si potrebbe rifare usando lo yogurt greco al posto della panna?



Con che frutta potremmo replicarli in primavera/estate?
Quale latte avete utilizzato?
Vediamo insieme le differenze tra alcuni tipi di latte
Cosa è la panna?



Un dolce a cucchiaio per concludere un pasto speciale oppure per una merenda speciale.



Torta alle fragole (per tutti)

Clara – 2C IC Revello

INGREDIENTI

250 g di farina di riso
2 uova
100 g di zucchero
120 g di burro
1 bustina di vanillina o di
scorza di limone
1 cucchiaino di lievito per
dolci

Ingredienti crema
pasticcera:

2 uova
80 g di zucchero
500 ml di latte
1 bacca di vaniglia o scorza
di limone

PREPARAZIONE

Impastare gli ingredienti fino ad ottenere un panetto liscio, chiuderlo con la pellicola, lasciarlo riposare in frigo 30 min.

Mentre la frolla riposa si prepara la crema pasticcera: mescolare in una pentola uova, zucchero aggiungendo la farina di riso mentre si mescola. Ottenuto un composto liscio versare a filo mescolando il latte (scaldato in microonde), si porta il composto a ebollizione continuando a mescolare fino a quando si addensa, si toglie dal fuoco e si lascia raffreddare.

Trascorsi i 30 minuti stendere la frolla e sistemare. Inserire le istruzioni per la preparazione.



Torta alle fragole (per tutti)

Clara – 2C IC Revello



Bella presentazione e ricetta ben documentata con foto dei vari passaggi. Adatta anche ai celiaci. Bene uso delle fragole come frutta del periodo primavera- estate



In inverno con quale frutta si può replicare la ricetta?
Per ridurre i grassi saturi provare a fare la frolla utilizzando olio al posto del burro.



Come ha scritto Clara è molto importante continuare ad assaggiare di tanto in tanto anche una cosa che non ci piace particolarmente...perché i gusti cambiano! Per cui non stanchiamoci mai di assaggiare !



Ottima come torta di compleanno o come dolce per i giorni di festa o per la domenica



Torta di mele

Marta, Vittoria, Giada, Chiara – 2A IC Villafalletto

INGREDIENTI

- 2 uova
- 150g zucchero
- 200g farina
- 1 bicchiere di latte
- 1 bicchiere di olio
- 1 bustina di lievito
- 2 mele

PREPARAZIONE

Mescolare lo zucchero e le uova.

Aggiungere la farina e continuare a frullare.

Aggiungere prima il bicchiere latte e poi quello d'olio e continuare a mescolare.

Mettere poi la bustina di lievito e mischiare.

Versare il composto nella tortiera.

Disporre le mele tagliate a fettine in modo obliquo.

Mettere in forno a 170° e cuocere per circa 40 min: ECCO LA VOSTRA TORTA!



Torta di mele

Marta, Vittoria, Giada, Chiara – 2A IC Villafalletto



Torta bella da vedere. Bene l'impiego di olio. Ricetta facile da replicare



Si potrebbe diminuire il quantitativo di zucchero, ad esempio provare con 80-100 g inserire 1-2 mele nell'impasto. Si potrebbero usare due tipi di farina, usando anche quelle meno raffinate.



Quale olio è stato utilizzato?
Quale farina è stata utilizzata?



Una fetta potrebbe essere mangiata a colazione accompagnata da una tazza di latte o da uno yogurt, oppure si potrebbe portare a scuola nel primo intervallo. Una fetta non può essere però considerata una porzione di frutta.



Delizia di mele dorate

Amanda, Endi, Noemi, Tommaso e Alessio – 2B IC Villafalletto

INGREDIENTI

Uova: n°3

Zucchero: 150 g

Latte: 50 ml

Burro: 60 g

Farina 00: 300 g

Lievito per dolci: 16 g

Mele: n°2

Zucchero a velo
(facoltativo)

PREPARAZIONE

Si rompono le uova in una ciotola e si inizia a mescolare con l'aiuto delle fruste elettriche. Continuando a mescolare, si aggiunge lo zucchero, il latte e in seguito il burro (sciolto in precedenza).

Successivamente poco alla volta si mette la farina setacciata, poi il lievito per dolci.

Quindi si prendono le mele, si puliscono e si tagliano a pezzetti per poi aggiungerle all'impasto.

Facoltativo: prima di infornare si può decorare la torta con le fette di mela restanti.

Si inforna la torta a circa 175° per circa 45 minuti.

Dopo averla sfornata e raffreddata, si può spolverizzare con dello zucchero a velo.



Delizia di mele dorate

Amanda, Endi, Noemi, Tommaso e Alessio – 2B IC Villafalletto



Bella presentazione con tanta frutta, anche se non tutta di stagione in inverno.



Provare ad utilizzare una farina meno raffinata es. farina di tipo 1 o 2.



Quale frutta è tipica del periodo autunno-inverno? E quale della primavera-estate?



Bene come colazione o come merenda al pomeriggio. Vista la buona quantità di frutta può essere considerata come una porzione giornaliera di frutta.

Summer Queen

Marianna e Letizia – 2 A IC Borgo San Giuseppe

INGREDIENTI

- 4 Fragole
- 1 Kiwi
- 1 Banana
- 150 g di Mirtilli
- 4 Cucchiaini di zucchero bianco
- 200ml di Latte

PREPARAZIONE

Lavare accuratamente la frutta (fragole, mirtilli). Sbucciare la banana, la mela e il kiwi. Tagliare la parte verde delle fragole. Tagliare a rondelle tutta la frutta e metterli in un piatto. Accendere il frullatore e mettere nel contenitore 50 ml di latte e la banana tagliata e metterla nello stampo per i ghiaccioli e lasciarlo riposare per 10 minuti circa (ripetere il passaggio con il resto della frutta). Aggiungere zucchero a piacere. Passate 3 ore togliere i ghiaccioli dallo stampo. Mangiare i buonissimi e freschi ghiaccioli!!





Summer Queen

Marianna e Letizia – 2 A IC Borgo San Giuseppe



Bene l'uso di abbondante quantità di frutta. Bello il nome della ricetta. Pochi ingredienti con lo zucchero solo opzionale.



In che stagione sono stati prodotti?



Parliamo dell'importanza della stagionalità della frutta....



Merenda gustosa e modo alternativo per gustarsi una bella porzione di frutta



Consuma frutta di stagione!

frutta



Consuma frutta di stagione!



Starterello Fruttoso

Maddalena, Luca, Davide e Carlotta – 2 B IC Borgo San Giuseppe

INGREDIENTI

- Arance
- Miele
- Biscotti fatti in casa
- Kiwi
- Banana
- Yogurt
- Un bicchiere

PREPARAZIONE

Prendete un bicchiere (possibilmente in vetro), tagliate uno spicchio d'arancia in 3 parti e inseritele nel bicchiere. Sbriciolate i biscotti e mescolateli col miele, introducete la miscela ottenuta sopra lo strato di arance. Ora sbucciate i kiwi e tagliateli orizzontalmente ottenendo un cerchio, dopo tagliateli nuovamente in 4 parti e mettete anch'essi nel bicchiere .

Adesso ricoprite lo strato di kiwi col miscuglio di miele e biscotti, successivamente prendete la banana e tagliatela orizzontalmente in fette sottili, poi riponetele nel bicchiere. Mettete la mistura di miele e biscotti sopra la banana e in cima mettete dello yogurt (di qualsiasi gusto). Se volete potete decorare a piacimento con pezzi di frutta o biscotti.



Starterello Fruttoso

Maddalena, Luca, Davide e Carlotta – 2 B IC Borgo San Giuseppe



Bella presentazione, e nome originale della ricetta. Bene per l'impiego di biscotti fatti in casa e di una buona quantità di frutta della stagione invernale.



Con quale frutta possiamo replicare la ricetta nel periodo estivo?
Quale tipo di yogurt è stato utilizzato? Intero o magro? Quali sono le differenze?



La banana è un frutto di quale stagione?
Quali ingredienti avete utilizzato per i biscotti?
Differenza miele e zucchero



Bene come merenda o come colazione completa. Può essere considerata come una porzione di frutta giornaliera

Miele

MACRO NUTRIENTI	
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g
Acqua (g)	18.0
Energia (kcal)	304
Energia (kJ)	1270
Proteine (g)	0.6
Lipidi (g)	0
Colesterolo (mg)	0
Carboidrati disponibili (g)	80.3
Amido (g)	0
Zuccheri solubili (g)	80.3
Alcool (g)	0
Fibra totale (g)	0

Zucchero

MACRO NUTRIENTI	
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g
Acqua (g)	0.5
Energia (kcal)	392
Energia (kJ)	1640
Proteine (g)	0
Lipidi (g)	0
Colesterolo (mg)	0
Carboidrati disponibili (g)	104.5
Amido (g)	0
Zuccheri solubili (g)	104.5
Alcool (g)	0
Fibra totale (g)	0

Il miele.... Si diversifica dallo zucchero per origine, composizione. Zucchero è ottenuto principalmente dalla canna da zucchero o dalla barbabietola attraverso processi industriali. E' composto prevalentemente da saccarosio. Il miele è un prodotto naturale prodotto dalle api a partire dal nettare dei fiori. Il miele contiene fruttosio e glucosio, ma anche vitamine, minerali ed antiossidanti.



Crostata di frutta con crema pasticcera

Mattia, Cristian e Veronica - 2 C IC Borgo San Giuseppe

INGREDIENTI

- Farina tipo 00
- Mirtilli
- Fragole
- Limone
- Vanillina
- Lievito per dolci
- Uova 4 tuorli
- Zucchero bianco
- Burro
- Amido di mais
- Latte

PREPARAZIONE

Crema pasticcera: in una terrina abbiamo mescolato 4 tuorli con 8 cucchiaini di zucchero bianco e una bustina di vanillina per dolci. A parte abbiamo fatto scaldare il latte

senza farlo bollire, poi abbiamo tolto il pentolino dal gas e abbiamo unito il composto di uova e zucchero, oltre due cucchiaini di farina 00 e un cucchiaino di maizena, sempre mescolando. Abbiamo coperto con pellicola trasparente e lasciato raffreddare.

Pasta frolla: Ingredienti: 230 gr di farina 00, 100 gr di zucchero bianco, 2 rossi d'uovo, ½ bustina di lievito, 1 bustina di vanillina, un pizzico di sale, buccia grattugiata di mezzo limone non trattato, 100 gr di burro a temperatura ambiente. Abbiamo versato nell'impastatrice prima i rossi d'uovo, lo zucchero, la farina, lo lievito, la vanillina e un pizzico di sale. Per ultimo abbiamo aggiunto il burro e la buccia grattugiata del limone. Una volta ottenuto un composto compatto, lo abbiamo fatto riposare in frigorifero per mezz'ora.

Nel frattempo abbiamo lavato i mirtilli e le fragole e le abbiamo a tagliare le fragole a spicchi.

In seguito abbiamo steso il panetto di pasta frolla con il mattarello, fino ad arrivare ad uno spessore di circa 1 cm e lo abbiamo fatto cuocere in forno preriscaldato a 200° per 20 minuti circa.

Quando si è raffreddata la base, abbiamo steso la crema pasticcera e poi guarnito con la frutta.



Crostata di frutta con crema pasticcera

Mattia, Cristian e Veronica - 2 C IC Borgo San Giuseppe



Bellissima da vedere! Una torta da rivista! Bene tanta frutta e della stessa stagione



Con quale frutta si potrebbe replicare in inverno?
Mancano i quantitativi degli ingredienti, ne abbiamo dedotti alcuni dal procedimento, ma non li abbiamo trovati tutti.
Si potrebbe provare a usare per metà una farina meno raffinata.



Cos'è la maizena?
Parliamo del burro e di alcuni tipi di grassi diversi



Questa torta è perfetta per festeggiare un compleanno. Non possiamo considerarla come una porzione di frutta, perché per arrivare ai 150 g di frutta dovremmo mangiarne troppe fette!

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

FARINA DI MAIS

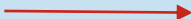
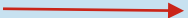
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g
Acqua (g)	12.5
Energia (kcal)	341
Energia (kJ)	1426
Proteine (g)	8.7
Lipidi (g)	2.7
Colesterolo (mg)	0
Carboidrati disponibili (g)	73.5 i
Amido (g)	65.4 i
Zuccheri solubili (g)	1.5
Alcool (g)	0
Fibra totale (g)	3.1 

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

MAIS, AMIDO

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g
Acqua (g)	12.0
Energia (kcal)	328
Energia (kJ)	1370
Proteine (g)	0.3
Lipidi (g)	tr
Colesterolo (mg)	0
Carboidrati disponibili (g)	87.0
Amido (g)	77.7 i
Zuccheri solubili (g)	1.5 i
Alcool (g)	0
Fibra totale (g)	0 



Twin Cake

Amelia, Celeste, Greta, Marika - 2 E Castelletto Stura

INGREDIENTI

- Farina 00 150g
- Uova 4
- Zucchero 150g
- Lievito 8g
- Latte ½ bottiglia
- Scorza di un limone
- Mele, uva, mandarini, melograno, arance, banane, mirtilli

PREPARAZIONE

Bisogna iniziare prendendo una ciotola grande, sbattere 4 uova e aggiungerci 150g di zucchero. Poi si mescola con le fruste elettriche fino a che non diventi chiaro e spumoso. Successivamente bisogna aggiungere circa 8g di lievito, 150g di farina e un po' di scorza di limone grattugiato. Questa volta bisogna mescolare con la spatola dal basso verso l'alto, versarla in una tegliera e metterla a cuocere nel forno a 180° per 45 minuti. Infine si aggiunge cioccolato sciolto e tutta la frutta seguendo un ordine circolare.



Twin Cake

Amelia, Celeste, Greta, Marika - 2 E Castelletto Stura



Bene l'uso di abbondante quantità di frutta con i suoi tanti colori. Piatto con foto da rivista di rivista di cucina! Nome curioso....



Avete usato la farina tipo 00, si potrebbe provare a replicare utilizzando una farina meno raffinata? Potrei provare a ridurre lo zucchero? Perché è importante mangiare a colori?



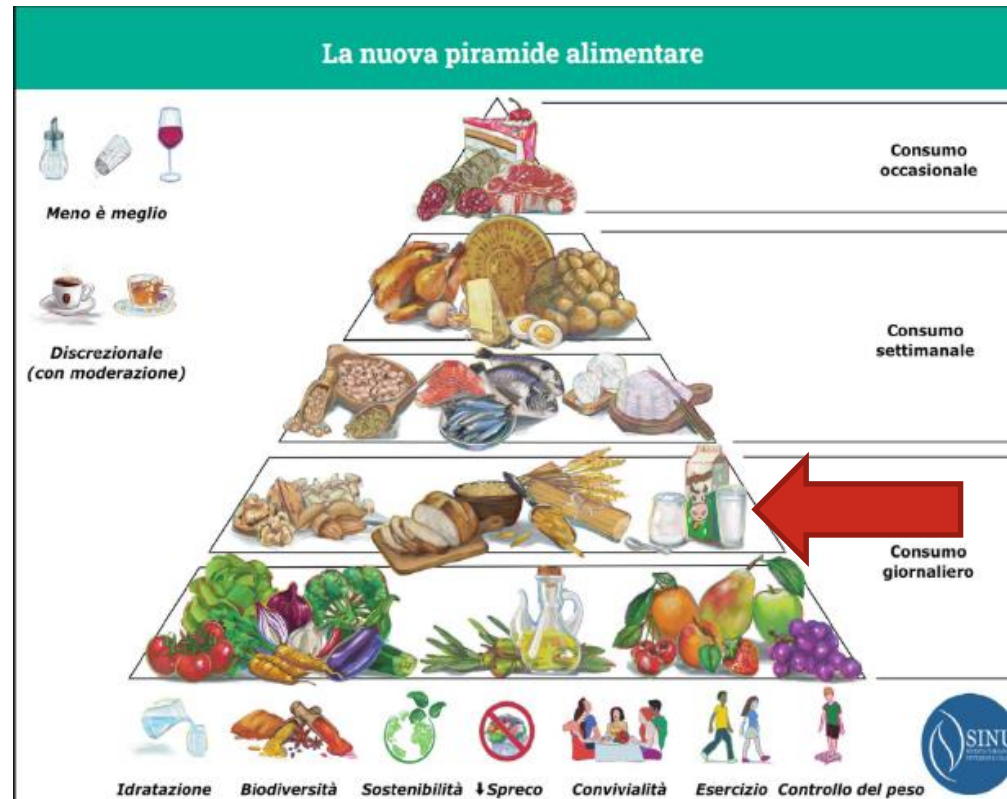
Parliamo del latte...



Una fetta può essere consumata come torta di compleanno, ma perché no anche a merenda... può essere un modo alternativo per introdurre della frutta.



il latte e lo yogurt



A partire dai 3 anni si consigliano due porzioni al giorno di latte/yogurt (1 porzione = 125 ml di latte o 125 g di yogurt), una a colazione e una a merenda, per coprire il 50% del fabbisogno di calcio. Proprio per questo motivo il latte è stato posizionato alla base della piramide alimentare tra gli alimenti per i quali si prevede il consumo quotidiano



Torta di mele di nonna Lucia

Edmond, Luca, Mirko, Tito - 2 A Cuneo C.so Soleri

INGREDIENTI

- 3 uova biologiche
- 120 g zucchero di canna
- 80 dl succo di mela bio
- 60 dl olio evo
- 280 g farina del mulino
- ½ bustina lievito
- 2 mele golden

PREPARAZIONE

Nella planetaria rompere le uova e aggiungere lo zucchero, far montare il composto, aggiungere olio e succo di mela, poi la farina piano piano in ultimo la bustina di lievito e una mele tagliata a quadrettini. Mettere l'impasto ottenuto nella teglia imburrata poi disporre l'ultima mela a spicchi per decorare la torta. Infornare a 180° per 35 min. Lasciar raffreddare la torta e aggiungere zucchero a velo a piacere.



Torta di mele di nonna Lucia

Edmond, Luca, Mirko, Tito - 2 A Cuneo C.so Soleri



Bella presentazione, molto ben documentata con tante foto. Bene utilizzo delle mele come frutta della stagione invernale e dell'olio evo come fonte di grasso (in quantità non eccessiva).



Che tipo di farina è stato utilizzato? Se es. 00 provare a sostituirla con una meno raffinata

Provare a ridurre il quantitativo di zucchero



Approfondiamo le qualità dell'olio extravergine di oliva
Differenza zucchero bianco e zucchero di canna



Una fetta di questa torta può essere proposta a colazione accompagnata ad esempio da una tazza di latte o ad uno yogurt. Si potrebbe anche portare a scuola come spuntino di metà mattina o come merenda del pomeriggio. Non può però essere considerata come una porzione di frutta giornaliera.



Pan di Spagna con mele e fragole

Sveva, Emma, Benedetta, Bianca - 2 A Cuneo C.So Soleri

INGREDIENTI

- 45 g di fecola di patate
- 70 g di farina di riso soffice
- 70 g di zucchero
- 3 uova intere
- 4 mele renette
- un cesto di fragole

PROCEDIMENTO

Sbattere molto bene le uova con lo zucchero, aggiungere delicatamente le farine setacciate, amalgamare il tutto. Versare il composto in una teglia coperta con carta da forno e cuocere in forno caldo a 170°C per 35 minuti, finché non è dorata.

Nel frattempo tagliare a pezzettini mele e fragole.

Una volta raffreddata la base di pan di Spagna, aggiungere la frutta.



Banana Bread

Gaia e Sofia - 2 C Cuneo C.So Soleri

INGREDIENTI

- Fiocchi d'avena 3 tazze
- Lievito 2 cucchiaini
- Uova n° 4
- Cannella
- Olio EVO 1 bicchiere
- Banane n° 4

PREPARAZIONE

Prendere 4 uova, 4 banane, 2 cucchiaini di lievito, 3 tazze di fiocchi d'avena, cannella e 1 bicchiere di olio extra vergine d'oliva. In seguito prendere un frullatore in cui battere le quattro uova, mettere le banane, versare l'olio e dopo aggiungere i fiocchi d'avena, la cannella e il lievito. Successivamente versare il contenuto nella tortiera e mettere sopra dei pezzettini di banane tagliate e un po di cannella. Infine mettere la torta in forno a 180° per 35 minuti. La torta è stata preparata per sei persone.



Banana Bread

Gaia e Sofia - 2 C Cuneo C.So Soleri



Bella da vedere. Bella la scelta del piatto e della tovaglietta Bella l'idea di fotografare gli ingredienti. Pochi e semplici ingredienti. Facile da replicare. Bene l'uso di olio Evo. Molto bene l'assenza di zucchero. Bene l'impiego di aromi naturali (cannella)



Che cosa sono i fiocchi di avena?
Stagionalità delle banane



Una fetta di questa torta potrebbe essere consumata a colazione con un bicchiere di latte o uno yogurt oppure portata a scuola per l'intervallo. Essendo per 6 persone, per arrivare alla porzione di frutta potremmo mangiare ancora 4 o 5 fragole oppure due albicocche per arrivare alla porzione di frutta

Farina d'avena

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g
Acqua (g)	9.0
Energia (kcal)	378
Energia (kJ)	1582
Proteine (g)	12.6
Lipidi (g)	7.1
Colesterolo (mg)	0
Carboidrati disponibili (g)	66.3 i
Amido (g)	59.2
Zuccheri solubili (g)	1.2 i
Alcool (g)	0
Fibra totale (g)	7.6

Fiocchi d'avena

MACRO NUTRIENTI	
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g
Acqua (g)	10.3
Energia (kcal)	367
Energia (kJ)	1534
Proteine (g)	8.0
Lipidi (g)	7.5
Colesterolo (mg)	0
Carboidrati disponibili (g)	66.8 i
Amido (g)	60.2 i
Zuccheri solubili (g)	0.6 i
Alcool (g)	0
Fibra totale (g)	8.3
Fibra solubile (g)	3.30
Fibra insolubile (g)	4.99

Indice delle ricette a base di verdura

- **Torta alle zucchini** - di Mattia, Melissa, Caterina - Classe 2 D IC Sacco Fossano
- **Pasta al forno con le verdure** - Giosuè - Classe 2 F D IC Sacco Fossano
- **Insalatina fantasia** - Marika, Nicolò, Rebeka, Michele - Classe 2 G D IC Sacco Fossano
- **Carote chips** - Lorenzo - Classe 2 H D IC Sacco Fossano
- **Pasta ai Broccoli** - Margherita, Beatrice, Alex e Giorgio - Classe 2A IC Centallo
- **Torta salata** - Stefano, Francesco, Ricardo , Mattia, Edoardo - Classe 2B IC Centallo
- **Pizzette ai Broccoli** - Marie, Greta, Alessia, Selene e Beatrice- Classe 2B IC Centallo
- **Torta di zucchini con contorno di carote** - Anna, Martina, Alice, Klea, Khoudia - Classe 2C IC Centallo
- **Burritos** - Gioia, Gabriele, Edoardo, Azzurra e Giulia - Classe 2D IC Centallo
- **Pasta Barbie** - Francesco, Raffaele, Erik e Filippo- Classe 2E IC Centallo
- **Flan di spinaci con fonduta** - Matteo, Tommaso, Nicolò, Nicola, Denys e Mattia - Classe 3 A IC Borgo San Dalmazzo

Indice delle ricette a base di verdura

- **Flan di Broccoli** - Chiaramonte, Robaldo, Sansò e Scalici - Classe 3 B IC Borgo San Dalmazzo
- **Polpette di zucca** - Tommaso - Classe 3 C IC Borgo San Dalmazzo
- **Meraviglia d'inverno** - Maria, Mia, Agnese, Nicole - Classe 3 C IC Borgo San Dalmazzo
- **Torta verde** - Sara - Classe 3 D IC Borgo San Dalmazzo
- **Torta salata ai peperoni** - Greta, Valeria, Arianna, Viola e Benedetta - Classe 3 E IC Borgo San Dalmazzo
- **Messican crock** - Anna, Lura, Aurora - Classe 2 A IC Revello
- **Sfoglia Girasole** - Filippo, Nicolò, Stefan - Classe 2 B IC Revello
- **Piovano polpette** - Rachele - Classe 2 C IC Revello
- **Flan di Zucca** - Chiara, Giada, Marta, Vittoria - Classe 2 A IC Villafalletto
- **Polpette deliziose** - Gioele, Ricci, Federico, Enrico - Classe 2 B IC Villafalletto
- **Chip di lava del Drago** - Awa, Aurora, Maddalena - Classe 2 A IC Borgo San Giuseppe
- **L'orto in tavola** - Matteo, Cecile, Giacomo, Olsi - Classe 2 B IC Borgo San Giuseppe

Indice delle ricette a base di verdura

- **Pizza alla scarola** - Mattia, Cristian, Veronica - Classe 2 C IC Borgo San Giuseppe
- **Hamburger vegetariano** - Luca, Giovanni, Jonathan, Joseph - Classe 2 E Castelletto
- **Peperoni ripieni - Kevin** - Classe 2 B Cuneo C.so Soleri
- **Crêpes saltate in fogli di riso** - Nicole - Classe 2 B Cuneo C.so Soleri
- **Caprese** - Noelia - Classe 2 C Cuneo C.so Soleri



Torta alle zucchini

Mattia, Melissa, Caterina - Classe 2 D IC Sacco Fossano

INGREDIENTI

Impasto:

- 250g di farina
- 60 ml di olio
- $\frac{1}{2}$ cucchiaini di sale

Ripieno:

- Una spolverata di pepe
- Un cucchiaino di sale
- $\frac{4}{5}$ fette di zucchini
- Un cucchiaio di ricotta

PREPARAZIONE

- 1-Abbiamo preso una ciotola.
- 2-Abbiamo pesato la farina, acqua e olio.
- 3-Impastato.
- 4-Abbiamo tagliato le zucchini e abbiamo pesato la ricotta, il pepe e l'olio.
- 5-Poi abbiamo frullato zucchini, ricotta, pepe e olio.
- 6- Abbiamo messo il ripieno nella pasta stesa
- 7- Abbiamo infornato tutto.



Torta alle zucchine

Mattia, Melissa, Caterina - Classe 2 D IC Sacco Fossano



Bella l'idea della torta con verdure. Ottimo l'aver fatto la sfoglia in casa. Bene l'impiego del pepe per insaporire



Provare a replicare la ricetta con una farina meno raffinata (dipende da quale è stata utilizzata). Provare ad aumentare le zucchine. Provare a diminuire il sale.



Cosa è il pepe?

Con che verdure potremmo rifarla in autunno/inverno?



Una fetta di questa torta potrebbe essere quasi considerata un piatto unico da abbinare ad un contorno di verdure e ad un frutto di stagione. Per aumentare un po' l'apporto proteico in un pasto completo potremmo abbinarci ad esempio ancora un pezzetto di formaggio o dei legumi o un uovo.



Pasta al forno con le verdure

Giosuè - Classe F D IC Sacco Fossano

INGREDIENTI

- 3 zucchine
- 2 carote
- 1 cipolla
- besciamella chef 125g
- 1 pacchetto di parmigiano grattugiato 100g
- 4 sottillette
- sale, pepe, noce moscata
- olio
- lasagne

PREPARAZIONE

Per prima cosa pelare le carote e le zucchine, lavarle, e tagliarle a piccoli cubetti insieme alla cipolla. dopodichè prendere una padella, mettere l'olio (quanto basta) poi aggiungere i cubetti e spadellare facendo cuocere bene le verdure, una volta cotte lasciare raffreddare per qualche minuto. Dopo questo procedimento prendere un pentolino, rovesciare la besciamella, aggiungere noce moscata e pepe per dare sapore e lasciare ad ebollizione. Dopo questo step prendere le verdure e metterle in un pentolino insieme alla besciamella, dopodichè prendere una teglia, fare uno strato di olio per evitare che si attacchi poi aggiungere il composto, parmigiano, sottillette e poi le lasagne e così via fino al bordo della teglia. E infine mettere in forno a 180 gradi per un'ora circa e dopo buon appetito !



Pasta al forno con le verdure

Giosuè - Classe F D IC Sacco Fossano



Piatto invitante che può essere un piatto unico. Bene l'utilizzo di spezie



Si potrebbe provare a replicare utilizzando un maggior quantitativo di verdure



Con quali verdure si potrebbero fare in autunno/inverno?
Ingredienti sottilette?



Abbinare ad un bel contorno di verdure di stagione e ad un frutto per ottenere un pasto completo

Esempi di ingredienti e valori nutrizionali di fettine di formaggio fuso

Latte (140g per 100g di prodotto finito), formaggio (45%), burro, proteine del latte, sali di fusione: citrato di sodio, sale, correttore di acidità: acido citrico 6,3 €/kg	Energia (kcal)	249
	Grassi	19
	di cui saturi	13
	Carboidrati	9,8
	di cui zuccheri	6,0
	Fibre	0
	Proteine	14
Formaggio, latte, burro, proteine del latte, acqua, sali di fusione: citrato trisodico; sale, correttore di acidità: acido citrico 4,98 €/kg	Sale	2,9
	Energia (kcal)	263
	Grassi	19,0
	di cui saturi	13,0
	Carboidrati	7,9
	di cui zuccheri	6,8
	Fibre	0
	Proteine	15,0
	Sale	2,3

Formaggi fusi (formaggini, sottilette) o spalmabili contenenti sali di fusione (citrati) riducono l’assorbimento del calcio che già è presente in minor quantità, generalmente circa 500mg su 100 g di prodotto rispetto ai 1000 e più di altri formaggi



Insalatina fantasia

Marika, Nicolò, Rebeka, Michele - Classe G-D IC Sacco Fossano

INGREDIENTI

- 2 finocchi crudi
- 1 avocado
- 2 arance tagliate a pezzetti
- 1 arancia spremuta
- una manciata di noci
- sale e olio q.b.

PREPARAZIONE

Abbiamo lavato e tagliato i nostri ingredienti e li abbiamo inseriti all'interno di una boule dove li abbiamo conditi con olio, sale, e la spremuta d'arancia, mescolando energicamente. Con l'utilizzo di 2 finocchi, 1 avocado, una manciata di noci, 3 arance, di cui una spremuta, abbiamo ottenuto un'insalatina sfiziosa per circa 4 persone.





Insalatina fantasia

Marika, Nicolò, Rebeka, Michele - Classe G-D IC Sacco Fossano



Bella presentazione con una buona quantità di frutta fresca, secca e di verdura del periodo invernale. Bella l'idea di fotografare anche gli ingredienti



Con quale tipo di verdura e frutta si potrebbe replicare in primavera/estate?



Le noci sono un tipo di frutta secca a guscio. Sono ricche di grassi di buona qualità e forniscono anche proteine e calcio. La porzione consigliata di frutta secca è di circa 30 g.

Che cos'è l'avocado? Quali nutrienti fornisce? È un frutto locale?



Può essere considerato come contorno da abbinare ad un primo e secondo piatto oppure come antipasto.

Al suo interno contiene già quasi una porzione di frutta

Avocado

MACRO NUTRIENTI			
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 150 g	Origine Dato
Acqua (g)	66.0 i	99.0	A
Energia (kcal)	238	357	C
Energia (kJ)	996	1494	C
Proteine (g)	4.4	6.6	A
Lipidi (g)	23	34.5	A
Colesterolo (mg)	0	0	S
Carboidrati disponibili (g)	1.8	2.7	C
Amido (g)	tr	tr	A
Zuccheri solubili (g)	1.8	2.7	A
Alcool (g)	0	0	S
Fibra totale (g)	3.3	5.0	A



Carote chips

Lorenzo - Classe 2 H D IC Sacco Fossano

INGREDIENTI

- 200gr di carote,
- 25 gr di farina e pangrattato,
- Un cucchiaio di olio evo, sale q.b. ,
- 15gr di rucola

PREPARAZIONE

Tagliare le carote a striscioline e impanarle nella farina e pangrattato, mettere un cucchiaio di olio evo e farlo scaldare.

Dopo avere impanato le carote lasciarle cuocere per 8/9 minuti.

Impiattare e aggiungere dei ciuffi di rucola attorno e salare a piacimento



Carote chips

Lorenzo - Classe 2 H D IC Sacco Fossano



Bella l'idea di fare le chips con un prodotto diverso dalle patate. Pochi ingredienti semplici. Abbellire il piatto con verdure che sono belle, ma che possono anche diventare parte del piatto è un'ottima idea! Bene l'olio EVO



Provare a replicare la ricetta con altre verdure. Provare se ce l'ho in casa anche la cottura in forno o in friggitrice ad aria.



Lo sapete che le chips si possono preparare anche con le bucce di melanzana o di zucca per esempio, in modo da mangiare più fibra e non buttare niente? L'olio EVO è quello che resiste meglio alle alte temperature di cottura.



Questo è un contorno sfizioso per ingolosire anche i meno curiosi all'assaggio delle 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).

Pasta ai Broccoli

Margherita, Beatrice, Alex e Giorgio - Classe 2A IC Centallo

INGREDIENTI

- 0.5 Kg di pasta
- 1 broccolo
- aglio
- paprica
- parmigiano
- olio
- sale

PROCEDIMENTO

Come prima cosa abbiamo lavato i broccoli e li abbiamo messi a bollire. Una parte l'abbiamo tagliata e frullata, invece l'altra parte l'abbiamo tagliata e messa in una pentola con l'olio. Dopo abbiamo messo a bollire la pasta e poi l'abbiamo scolata nella padella coi broccoli. Infine abbiamo aggiunto il parmigiano.





Pasta ai Broccoli

Margherita, Beatrice, Alex e Giorgio - Classe 2A IC Centallo



Bene utilizzo di broccoli come verdura invernale ed utilizzo di spezie ed aromi naturali. Ricetta facilmente replicabile



In estate con quali verdure si può replicare la ricetta?



Bene come primo piatto con all'interno verdura. Per un pasto completo abbinare un secondo proteico e volendo ancora un po' di verdura come contorno. Possibile terminare il pasto con un frutto di stagione



Torta salata

Stefano, Francesco, Ricardo , Mattia, Edoardo - Classe 2B IC Centallo

INGREDIENTI

- zucchine
- uova
- pancetta
- pasta sfoglia
- ricotta
- parmigiano

PREPARAZIONE

Mettere la pasta sfoglia nella teglia, tagliare e tritare le zucchine e farle cuocere leggermente. Mettere in una ciotola le zucchine, inserire le uova, parmigiano, ricotta e pancetta e mischiare il tutto.

Versare il tutto nella pasta sfoglia e metterla in forno per mezz'ora a 180 gradi.



Torta salata

Stefano, Francesco, Ricardo , Mattia, Edoardo - Classe 2B IC Centallo



Bella da vedere, bene l'utilizzo di verdure di questa stagione (primavera).



Con quali verdure potremmo rifarle in autunno/inverno? Si potrebbe provare a fare la pasta sfoglia in casa?



Mancano i quantitativi dei vari ingredienti



A seconda della porzione consumata, può essere un antipasto oppure un piatto unico dato l'apporto di amidi della sfoglia, quello proteico (uova, formaggio e pancetta) e la presenza di verdure. Si può finire il pasto con un bel frutto fresco di stagione come dessert

Pizzette ai Broccoli

Marie, Greta, Alessia, Selene e Beatrice - Classe 2B IC Centallo

INGREDIENTI

- Broccoli 800g
- Farina 120 g
- Parmigiano 60 g
- Uova n° 4
- Sugo di pomodoro
- Mozzarella
- sale

PREPARAZIONE

Abbiamo preparato circa 15 porzioni di pizzette di broccoli. Prima abbiamo lavato, scaldato e frullato 800 g di broccoli, e abbiamo aggiunto 120 g di farina, 60 g di parmigiano e 4 uova. Abbiamo poi formato le pizzette su una teglia con la carta da forno e le abbiamo condite con salsa di pomodoro, mozzarella e sale. Infine abbiamo fatto cuocere in forno per 15/20 minuti a 180°.





Pizzette ai Broccoli

Marie, Greta, Alessia, Selene e Beatrice - Classe 2B IC Centallo



Originali e belle da vedere. Bene l'aver utilizzato un buon quantitativo di verdura.



Con quali verdure potremmo rifarle in estate? Si potrebbe usare l'origano al posto del sale?



Mancano i g della mozzarella.



E' un buon secondo proteico (uova e formaggio) con incorporata una buona porzione di verdure. Si può far precedere da un primo piatto a base di cereale e per finire un bel frutto fresco di stagione come dessert



Torta di zucchine con contorno di carote

Anna, Martina, Alice, Klea, Khoudia - Classe 2C IC Centallo

INGREDIENTI

- olio d'oliva
- Uova n° 1
- zucchina
- carote
- pomodorini
- pepe
- cipolla
- pasta sfoglia
- crescenza
- Parmigiano 10 g
- Tonno

PROCEDIMENTO

1 uovo, pasta sfoglia, tonno, zucchine, pomodorini, crescenza con contorno al forno, sale e pepe q.b., cipolla, 1 cucchiaino di parmigiano, olio d'oliva, pepe, cipolla, parmigiano



Torta di zucchine con contorno di carote

Anna, Martina, Alice, Klea, Khoudia - Classe 2C IC Centallo



Bella da vedere. Bene l'impiego di un buon quantitativo verdure di questa stagione (primavera). Bene l'utilizzo spezie.



Si potrebbe replicare provando a fare la pasta sfoglia in casa.



Mancano i quantitativi dei vari ingredienti e il procedimento per preparare la torta. I pomodorini e le cipolle sono stati inseriti nella torta o come contorno?
Avete usato anche il tonno?



A seconda della porzione consumata, può essere un antipasto oppure un piatto unico dato l'apporto di amidi della sfoglia, quello proteico (uova, formaggio e tonno?) e la presenza di verdure. Si può finire il pasto con un bel frutto fresco di stagione come dessert



Burritos

Gioia, Gabriele, Edoardo, Azzurra e Giulia - Classe 2D IC Centallo

INGREDIENTI

- tortillas di mais
- 600g di carne macinata
- 1 peperone giallo
- 250g di passata di pomodoro
- 3 cipolle rosse
- prezzemolo
- olio
- sale e pepe
- paprika dolce
- 160g di mais
- 1 avocado
- 2 lime
- 4 datterini

PROCEDIMENTO

Affettare la cipolla a fare il soffritto di cipolla, carne, vino* (QB), olio, sale e pepe (QB), paprika dolce ed infine aggiungere il mais. Lavare i datterini e il peperone e aggiungerli al soffritto: attendere 30 minuti. Fare il guacamole: avocado schiacciato, pomodoro e cipolla (tagliati a dadini), sale e pepe e lime; in frigo a riposare. Mettere il guacamole e il chili di carne nelle tortillas.

*il vino evaporerà e darà gusto



Burritos

Gioia, Gabriele, Edoardo, Azzurra e Giulia - Classe 2D IC Centallo



Bella presentazione, potrebbe essere inserita in una rivista di cucina! Bene l'impiego di verdure di questa stagione (primavera/estate). Bene l'impiego di spezie e erbe aromatiche che permettono di limitare il sale



Quale olio avete utilizzato?
Che cos'è l'avocado?
Che cos'è il mais?
Quali sono gli ingredienti delle tortillas?



Questo può essere considerato un piatto unico perché apporta amidi (mais e tortillas), proteine (carne) e tra gli ingredienti ha anche verdure e un po' di frutta. Possiamo abbinarlo ancora ad un bel frutto fresco di stagione

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 150 g
AVOCADO, FRESCO		
Acqua (g)	66.0	99.0
Energia (kcal)	238	357
Energia (kJ)	996	1494
Proteine (g)	4.4	6.6
Lipidi (g)	23	34.5
Colesterolo (mg)	0	0
Carboidrati disponibili (g)	1.8	2.7
Amido (g)	tr	tr
Zuccheri solubili (g)	1.8	2.7
Alcool (g)	0	0
Fibra totale (g)	3.3	5.0
MINERALI		
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 150 g
Sodio (mg)	2	3
Potassio (mg)	450	675
Calcio (mg)	13	20
Fosforo (mg)	44	66
Ferro (mg)	0.6	0.9

ACIDI GRASSI	
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g
Acidi grassi Saturi (%)	11.28
C4:0-C10:0 (%)	0
C12:0 acido laurico (%)	0
C14:0 acido miristico (%)	0
C16:0 acido palmitico (%)	11.28
C18:0 acido stearico (%)	0
C20:0 acido arachidico (%)	0
C22:0 acido beenico (%)	0
Acidi grassi Monoinsaturi (%)	83.36
C14:1 acido miristoleico (%)	0
C16:1 acido palmitoleico (%)	3.41
C18:1 acido oleico (%)	79.91
C20:1 acido eicosenoico (%)	0
C22:1 acido erucico (%)	0
Acidi grassi Polinsaturi (%)	6.59
C18:2 acido linoleico (%)	6.05
C18:3 acido linolenico (%)	0.41
C20:4 acido arachidonico (%)	0.09
C20:5 acido eicosapentenoico EPA (%)	0
C22:6 acido docosaesenoico DHA (%)	0



Pasta Barbie

Francesco, Raffaele, Erik e Filippo- Classe 2E IC Centallo

INGREDIENTI

- mozzarella
- pasta
- barbabietola

PREPARAZIONE

Per prima cosa abbiamo messo a bollire l'acqua ,
abbiamo aperto le barbabietole poi le abbiamo
mischiate con la mozzarella .



Pasta Barbie

Francesco, Raffaele, Erik e Filippo- Classe 2E IC Centallo



Molto accattivante questo piatto , originale il nome e il colore.



Potrei provare a replicare con la ricotta e con altre verdure per una pasta multicolor. Secondo voi cosa vuol dire mangiare con gli occhi?



Ottimo usare le verdure per fornire colore ai piatti. Se ho difficoltà ad assumerle posso usarle in associazione ad un alimento che per me è maggiormente facile mangiare esempio la pasta. Può essere un buon modo per consumare una porzione maggiore o una maggior varietà di verdure.



Questo è quasi un piatto unico per il pasto di pranzo un bel contorno potrebbe completare il piatto.



Flan di spinaci con fonduta

Matteo, Tommaso, Nicolò, Nicola, Denys e Mattia - Classe 3 A IC
Borgo San Dalmazzo

INGREDIENTI

- 600 g di spinaci
- 20 g di burro
- 200 g di ricotta
- 100 g di Parmigiano Reggiano
- 4 uova
- sale e pepe
- formaggi a piacere per la fonduta
- 0,5 l di latte

PROCEDIMENTO

Frullare gli spinaci
aggiungere il burro
bollire per 10 minuti
aggiungere agli spinaci la ricotta, 4 uova,
parmigiano grattugiato, sale e pepe
frullare per 20 secondi
versare il composto in ciotole
precedentemente imburrate
cuocere a vapore per 25 minuti

FONDUTA:

Far sciogliere in un pentolino del formaggio
a piacere, versando man mano del latte



Flan di spinaci con fonduta

Matteo, Tommaso, Nicolò, Nicola, Denys e Mattia - Classe 3 A IC
Borgo San Dalmazzo



Bella presentazione, bene uso di spinaci come verdura invernale.
Bene la cottura a vapore. Bene uso del pepe per insaporire.



Con quale verdura si potrebbe fare in primavera- estate?
Si potrebbe provare a replicare la ricetta preferendo come condimento
l'olio , meglio se extravergine di oliva, per ridurre il contenuto di grassi
saturi e colesterolo.



Visto la presenza di parmigiano che è decisamente saporito si potrebbe
provare a non aggiungere sale.



Può essere servito come antipasto nei giorni di festa oppure vista la
presenza di uova, latte e formaggio che apportano proteine può essere
considerato un secondo piatto, da abbinare a un primo a base di cereali e
volendo ancora un po' di verdura come contorno. Si può completare il pasto
con un frutto di stagione.



Flan di Broccoli

Chiararamonte, Robaldo, Sansò e Scalici - Classe 3 B IC Borgo San Dalmazzo

INGREDIENTI

- 400g di broccoli
- 2 uova
- 2 cucchiaini di parmigiano reggiano
- pan grattato (quanto basta)
- sale (quanto basta)
- olio extravergine d'oliva (quanto basta)

PROCEDIMENTO

Tritare finemente 400g di broccoli crudi, aggiungere 2 uova e mescolare; aggiungere a piacere parmigiano grattugiato, pangrattato e sale, 30 ml di olio, mescolare e trasferire il composto in 6 pirottini precedentemente imburrati. Infine infornare a 180 gradi per 50 minuti.



Flan di Broccoli

Chiaramonte, Robaldo, Sansò e Scalici - Classe 3 B IC Borgo San Dalmazzo



Belli, pochi ingredienti semplici. Ben l'utilizzo dell'olio extravergine di oliva.



Se volessi riproporre questi tortini in estate, quale verdura potrei utilizzare? Se volessi usare meno sale cosa potrei usare?



L'olio extravergine di oliva viene spesso abbreviato con la scritta E.V.O. a seconda della provenienza delle olive i sapori ed il colore degli oli extravergini possono essere molto diversi. Lo sapevi che in Italia esiste una associazione nazionale degli assaggiatori degli oli di oliva (ONAOO)?



Questi tortini potrebbero essere un buon secondo piatto abbinati ad un contorno e a una porzione di pasta o altro cereale o pane per ottenere un pasto bilanciato.

Polpette di zucca

Tommaso - Classe 3 C IC Borgo San Dalmazzo

INGREDIENTI

- Zucca (già pulita) 500 g
- Sale fino q.b.
- Pangrattato 100 g
- Pepe nero q.b.
- Parmigiano Reggiano 100 g
- Scamorza 50 g
- Uova 1
- Salvia q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

PROCEDIMENTO

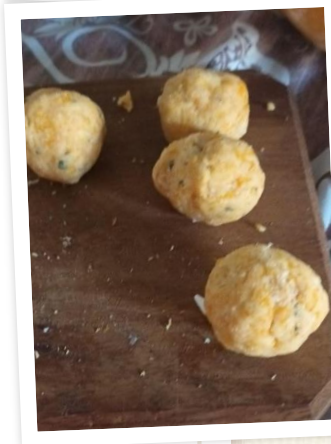
Tagliare la zucca a fette fini e cuocerle in forno per 30 minuti a 200°C. Condire con un pizzico di sale e un filo d'olio.

Nel frattempo sminuzzare la salvia e tagliare la scamorza a piccoli pezzi.

Passare la zucca col passaverdura mischiarla col pangrattato, il parmigiano, l'uovo e il pepe fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Infine formare delle piccole palline con un pezzetto di scamorza all'interno.

Una volta pronte metterle a cuocere nella friggitrice ad aria per 20 minuti a 180°C.





Polpette di zucca

Tommaso - Classe 3 C IC Borgo San Dalmazzo



Belle tonde ed invitanti! Belle anche le foto dei vari passaggi. Bene l'uso delle spezie che ci aiutano a limitare il sale. Bene l'uso di olio EVO. Bene la cottura al forno che ci permette di limitare i grassi.



Con quali verdure potremmo replicarle in primavera/estate? Ad esempio con le zucchine o le melanzane.

Potremmo pensare di non usare il sale dato che ci sono già pepe e salvia che insaporiscono?



Un buon secondo piatto proteico (uova, scamorza, parmigiano) con verdure incorporate. Possiamo farlo precedere da un primo piatto a base di cereali e anche accompagnarle ancora ad una insalatina di stagione (così avremmo due porzioni di verdura in un unico pasto!)

Meraviglia d'inverno

Maria, Mia, Agnese, Nicole - Classe 3 C IC Borgo San Dalmazzo

INGREDIENTI

- Cavolfiore n° 1;
- Broccoli N° 1;
- Barbabietola 100 g;
- Zucca 500 g;
- Patate n° 2;
- Cipolla n° 1;
- Semi misti 50 g.

PROCEDIMENTO

Tagliare e sbucciare le patate, la cipolla e la zucca. Metterle a cuocere in una pentola con acqua. Successivamente frullarle fino ad arrivare ad una crema.

Far bollire il cavolfiore e il broccolo per 15 minuti.

Tagliare la barbabietola.

Per impiattare in modo carino coprire la base del piatto con la crema di zucca, patate e cipolla. Al centro del piatto disporre i broccoli e il cavolfiore, contornare con la barbabietola. Per concludere spargere un po' di semi misti su tutto il piatto.





Meraviglia d'inverno

Maria, Mia, Agnese, Nicole - Classe 3 C IC Borgo San Dalmazzo



Sembra un piatto da ristorante stellato! Belle anche le foto dei vari passaggi. Tanti prodotti a km super 0 (dall'orto di casa!). Bene tutte verdure della stessa stagione (autunno/inverno). Bene senza aggiunta di sale.



Potremmo rifarla cuocendo il broccolo e il cavolfiore a vapore oppure riutilizzare il brodo di cottura se li facciamo bollire.



Cosa sono i semi misti?

Sono un mix di vari semi commestibili (ad esempio zucca, girasole, lino, sesamo, chia, canapa). Sono ricchi di fibre, proteine, grassi sani (omega 3 e omega 6)



Un'ottima modo per consumare una bella porzione di verdura.



Torta verde

Sara - Classe 3 D IC Borgo San Dalmazzo

INGREDIENTI

- 2 zucchini
- 1 cipolla
- formaggio
- besciamella pronta
- 3 uova
- olio q.b.
- formaggio q.b.
- 1 foglio di pasta sfoglia

PREPARAZIONE

In una padella cucinare le zucchini con 1 cipolla e un filo d'olio; intanto, in una ciotola, sbattere 3 uova e mescolarle con la besciamella.

Sistemare in una teglia profonda la pasta sfoglia (lasciando la sua carta oleata sotto) e disporvi le zucchini e le cipolle cotte.

Versare il composto di uova e besciamella e grattugiarvi sopra del formaggio (la groviera è perfetta).

Infornare a 220° per 20'.

È così pronta una torta salata alle zucchini per una merenda adatta a 5 persone



Torta verde

Sara - Classe 3 D IC Borgo San Dalmazzo



Ricetta gustosa, ma semplice da replicare. Piatto colorato , che usa gli zucchini anche come decorazione. Buona quantità di verdura. Bene non aver aggiunto sale. Molta cura nella preparazione.



Che tipo di olio ho usato? , Potrei riproporre la ricetta con una pasta sfoglia fatta in casa? Potrei sostituire la besciamella con la ricotta?



Cosa contiene la besciamella?
In che stagione ho fatto la torta, proviamo a crearne una per stagione? Come si fa la pasta sfoglia?



Una fetta di questa torta può essere usata come secondo in abbinamento ad un contorno e una fetta di pane. Se ne consumo una quantità maggiore potrei considerarla un piatto unico.

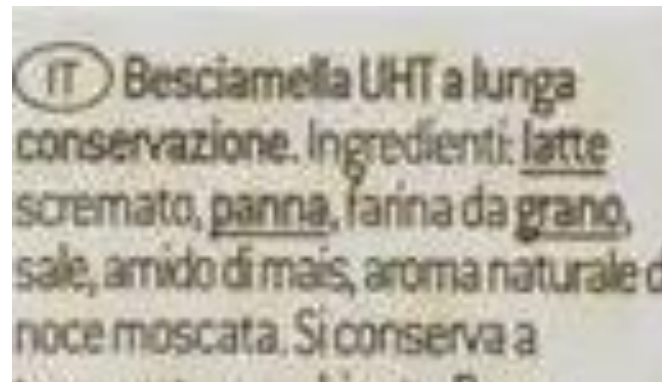


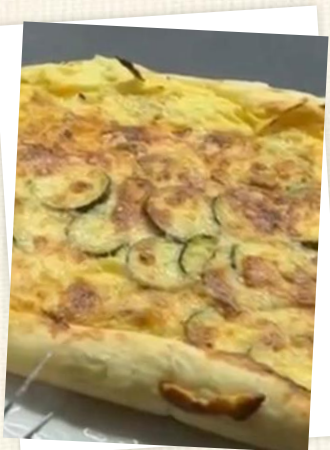
Besciamella

- Besciamella fatta in casa....

Latte intero, burro, farina, sale e noce moscata.

- Besciamella acquistata.... Un esempio





Pasta sfoglia

- Pasta sfoglia fatta in casa....

farina, burro, acqua e un pizzico di sale.

Pasta sfoglia acquistata.... Un esempio

Ingredienti: Farina di frumento, margarina vegetale non idrogenata (grassi e oli di palma e girasole, acqua, sale, emulsionanti : mono e digliceridi degli acidi grassi, correttore di acidità: acido citrico), acqua, sale, alcool etilico, zucchero, succo di limone concentrato, agente di trattamento della farina : L-cisteina.



Torta salata ai peperoni

Greta, Valeria, Arianna, Viola e Benedetta - Classe 3 E IC Borgo San Dalmazzo

INGREDIENTI

- 3 peperoni
- 1 scatola di tonno
- 1 confezione di formaggio spalmabile
- sale q.b.
- pasta sfoglia

PREPARAZIONE

Tagliare i 3 peperoni e metterli a cuocere in padella, aggiungere 160 g di formaggio spalmabile e una scatoletta di tonno da 100 g. Mettere il tutto sulla pasta sfoglia e cuocere in forno ventilato a 180° C per 40 minuti.



Torta salata ai peperoni

Greta, Valeria, Arianna, Viola e Benedetta - Classe 3 E IC Borgo San Dalmazzo



Ricetta gustosa e semplice da replicare. Piatto colorato , che usa i peperoni anche come decorazione sfruttando i suoi diversi colori. Buona quantità di verdura.



Potrei provare ad evitare il sale visto la presenza del formaggio?



Che tipo di pasta sfoglia ho usato? Quella fatta in casa utilizza farina , sale , acqua e burro, proviamo a vedere qualche un'etichetta di pasta sfoglia del commercio...



Una fetta di questa torta può essere usata come secondo in abbinamento ad un contorno e una fetta di pane. Se ne consumo una quantità maggiore potrei considerarla un piatto unico.



Pasta sfoglia

- Pasta sfoglia fatta in casa....

farina, burro, acqua e un pizzico di sale.

Pasta sfoglia acquistata.... Un esempio

Ingredienti: Farina di frumento, margarina vegetale non idrogenata (grassi e oli di palma e girasole, acqua, sale, emulsionanti : mono e digliceridi degli acidi grassi, correttore di acidità: acido citrico), acqua, sale, alcool etilico, zucchero, succo di limone concentrato, agente di trattamento della farina : L-cisteina.



Mexican crock

Anna, Lura, Aurora - Classe 2 A IC Revello

INGREDIENTI

4-6 mini piadine integrali
oppure tortillas di mais.
1 patata dolce a cubetti
1 peperone
1 zuccina
1 cipolla rossa
1 barattolo di ceci scolati
1 cucchiaio di olio
extravergine
paprika affumicata , cumino ,
pepe e sale

SALSA

Un avocado maturo
Succo di mezzo limone
Due cucchiaini di yogurt (o
yogurt vegetale)

PREPARAZIONE

Cuocere le verdure e tagliarle .
Mescolare la patata dolce, ceci, verdure con
olio e spezie.
Infornare a 200°C per 25 minuti, finché
diventano dorate e leggermente croccanti.
Fare la crema unendo l'avocado, lo yogurt, il
limone e il sale: deve risultare una vellutata.
Scaldare le tortillas in una padella
antiaderente.
Farcire con verdure calde, cavolo fresco e semi.

INGREDIENTI EXTRA CROCCANTI

Cavolo cappuccio tagliato sottile
Semi di sesamo
Qualche foglia di prezzemolo o coriandolo



Mexican crock

Anna, Lura, Aurora - Classe 2 A IC Revello



Ottima presentazione, bella colorata con tanta verdura (per lo più del periodo estivo), legumi (ceci), spezie e erbe aromatiche. Bene uso dell'olio EVO come condimento.



Che cos è l'avocado? Quali sono le sue caratteristiche nutrizionali?



Ottimo come piatto unico (vegetariano), completare il pasto con un frutto di stagione.



Sfoglia Girasole

Filippo, Nicolò, Stefan - Classe 2 B IC Revello

INGREDIENTI

- 2 sfoglie rotonde
- spinaci 200g
- 100g di ricotta
- formaggio camembert 250g
- 1 tuorlo di uova
- ½ bicchiere di latte
- semi di sesamo (opzionale)
- noce moscata q.b.
- sale q.b.

PREPARAZIONE

Lavare e cuocere gli spinaci poi mescolarli agli spinaci con la noce moscata. Spalmare la Philadelphia sulle sfoglie e posizionare al centro della sfoglia rotonda il camembert. Posizionare il tutto sulla sfoglia attorno al formaggio. Coprire con il secondo rotolo di pasta sfoglia e posizionare al centro delle sfoglie, in corrispondenza del formaggio una ciotola. A questo punto tagliare le sfoglie a raggi e ogni raggio va girato su se stesso. spennellare con uova e Latte tutta la superficie e aggiungere i (semi di sesamo o semi di papavero) al centro. Cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 25 minuti circa. Una volta sfornato aprire la sfoglia al centro e immergere i raggi all'interno.



Sfoglia Girasole

Filippo, Nicolò, Stefan - Classe 2 B IC Revello



Bella da vedere. Nome originale. Grazie per aver fotografato ingredienti e passaggi! Sembrava di sfogliare una rivista di cucina! Bene l'utilizzo di spezie (noce moscata).



Si potrebbe replicare senza l'utilizzo del sale dato che il formaggio utilizzato è già molto gustoso).
Potremmo provare a fare la sfoglia in casa?



Quali sono gli ingredienti della sfoglia confezionata?



Una fetta può essere considerata un secondo proteico (uova e formaggio) con incorporate le verdure. Possiamo accompagnarla ad una fetta di pane e ad un bel frutto di stagione.



Piovono polpette

Rachele - Classe 2 C IC Revello

INGREDIENTI

- Ceci 1 confezione
- 2 zucchine
- 1 carota
- mezza cipolla
- 3 cucchiaini farina di ceci
- 1 uovo
- 3 cucchiaini di pan grattato

PROCEDIMENTO

Grattugiare la carota e le zucchine e tagliare a pezzettini la cipolla. Unire la verdura ai ceci con l'uovo, il pan grattato e la farina di ceci: frullare il tutto.

Con l'impasto ottenuto formare delle polpette di diametro 4 cm circa.

Passare la polpetta nel pangrattato e farla cuocere in padella con pochissimo olio per pochi minuti e girandole spesso.

Lasciare per qualche minuto su carta assorbente.



Piovono polpette

Rachele - Classe 2 C IC Revello



Ottima ricetta per consumare legumi (ceci) e verdura! Nome molto originale.



Le zucchine sono tipiche del periodo estivo, in inverno con che cosa potremmo sostituirle?

In alternativa alla cottura in padella provare a cuocerle al forno



I legumi: ottimo alimento per la nostra salute e per il Pianeta



Ottimo secondo piatto con legumi e verdura. Per un pasto completo abbina un primo a base di cereali (pasta o riso) e ancora un pò di verdura come contorno. Completa il pasto con un frutto di stagione.



Barilla
Center
FOR FOOD
& NUTRITION

PIRAMIDE AMBIENTALE



PIRAMIDE ALIMENTARE

Flan di Zucca

Chiara, Giada, Marta, Vittoria - Classe 2 A IC Villafalletto

INGREDIENTI

- 50g di parmigiano
- 1Kg di zucca
- 200g panna
- olio q.b.
- sale q.b.

PROCEDIMENTO

Tagliare la zucca a pezzi, condirla con un po' di olio e un pizzico di sale e infornarla a 180° per almeno mezz'ora

Frullare la zucca con il parmigiano e la panna
Aggiungere un pizzico di sale e frullare ancora
Spennellare di olio il fondo e i lati delle vaschette di alluminio

Versare il composto ottenuto nelle vaschette e metterle a bagnomaria in delle teglie

Infornare i flan a 190° fino a quando non inizieranno e diventare un po' più scuri sulla superficie

ECCO I VOSTRI FLAN PRONTI DA GUSTARE!





Flan di Zucca

Chiara, Giada, Marta, Vittoria - Classe 2 A IC Villafalletto



Buon il quantitativo di verdura. Belli e invitanti da vedere. Ricetta facile da replicare. Bella l'idea di fotografare tutti i passaggi e mettere il link per vedere il video della ricetta!



Si potrebbe utilizzare qualche spezia per diminuire il sale.
Si potrebbe sostituire la panna con del latte, dello yogurt greco o della ricotta per rendere i flan più leggeri



E' un buon modo per consumare la verdura di stagione. Potrebbero essere proposti anche durante un aperitivo o come antipasto nei pranzi delle feste.



Polpette deliziose

Gioele, Ricci, Federico, Enrico - Classe 2 B IC Villafalletto

INGREDIENTI

1 Broccolo grande
1 Cavolfiore grande
3 Carote
4 Patate
Sale q.b.
Pepe q.b.
Farina q.b.
Paprika q.b.
PER LA SALSA
50g Yogurt greco
Erba cipollina
Aglio in polvere
Sale fino q.b.
Pepe q.b.
1 Cucchiaino di
limone
1 Cucchiaino di olio

PROCEDIMENTO

Inserire le istruzioni per la preparazione.

all'inizio bisogna sminuzzare broccoli, cavolfiori, patate e carote e dopo togliere l'acqua in eccesso. Dopodiché si spezia con un po' di sale, pepe e paprika. Successivamente si compongono delle palline, dopo essere state immerse in un piatto di farina . Disposte sulla teglia, le Polpette sono pronte per essere cotte in forno a 180° per 30 min. (in alternativa anche nella friggitrice ad aria a 160° per 10 min.)

Per accompagnamento si potrebbe fare una salsa con yogurt, erba cipollina, aglio in polvere, sale fino, pepe, un cucchiaino di limone e 1 cucchiaino di olio. Unendo il tutto otteniamo il piatto finale.



Polpette deliziose

Gioele, Ricci, Federico, Enrico - Classe 2 B IC Villafalletto



Buona quantità di verdura invernale. Bene utilizzo di aromi e spezie per insaporire e limitare l'aggiunta di sale. Ottima la cottura in forno



Yogurt greco: quali differenze con lo yogurt classico?



Vista la buona quantità di verdura presente può essere considerata come una porzione di verdura del pasto, da abbinare a un primo piatto a base di cereali come pasta o riso e ad un secondo piatto proteico. Siccome la salsa a base di yogurt greco fornisce già proteine si potrebbe preferire secondo con meno proteine es. formaggio fresco o uova o legumi.
Bene anche come aperitivo o antipasto.

Yogurt Greco vs Yogurt classico

La principale differenza tra yogurt classico e yogurt greco risiede nel processo di **filtrazione** (colatura): lo yogurt greco viene filtrato più volte per rimuovere il siero, risultando molto più denso, cremoso e con il doppio delle proteine rispetto a quello classico

YOGURT, DA LATTE INTERO

MACRO NUTRIENTI		
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 125 g
Acqua (g)	87.0	108.8
Energia (kcal)	66	84
Energia (kJ)	278	350
Proteine (g)	3.8	4.8
Lipidi (g)	3.9	4.9
Colesterolo (mg)	11	14
Carboidrati disponibili (g)	4.3	5.4
Amido (g)	0	0
Zuccheri solubili (g)	4.3	5.4
Alcool (g)	0	0
Fibra totale (g)	0	0

YOGURT GRECO, DA LATTE INTERO

MACRO NUTRIENTI		
Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 125 g
Acqua (g)	78.5	98.1
Energia (kcal)	115	144
Energia (kJ)	481	602
Proteine (g)	6.4	8.0
Lipidi (g)	9.1	11.4
Carboidrati disponibili (g)	2.0	2.5
Amido (g)	0	0
Zuccheri solubili (g)	2.0	2.5
Alcool (g)	0	0
Fibra totale (g)	0	0



Chip di lava del Drago

Awa, Aurora, Maddalena - Classe 2 A IC Borgo San Giuseppe

INGREDIENTI

- zucchini
- spinaci
- paprika dolce
- yogurt greco
- latte scremato e fermenti lattici vivi
- menta

PREPARAZIONE

Prendo una zucchini e la taglio in fette quasi trasparenti.

Poi frullo gli spinaci con un pizzico di olio di semi vari ottenendo una crema verde fluida. Spennello ogni fetta di zucchini con la crema e poi

le metto nel forno a 150°C per circa 20 minuti. Appena le tiro fuori, le spolvero con la Polvere di vulcano (la paprika) e infine come accompagnamento mescolo lo yogurt greco con un pizzico di menta ottenendo i chip croccanti e deliziosi.



Chip di lava del Drago

Awa, Aurora, Maddalena - Classe 2 A IC Borgo San Giuseppe



Bella presentazione. Originale il nome! Pochi ingredienti semplici
Bene l'uso di spezie ed erbe aromatiche e l'assenza di sale.



Potrei provare a fare le chips con altre verdure...magari diverse per la stagione? Potrei provare ad utilizzare l'olio extravergine di oliva?



Impiegare spezie ed erbe aromatiche per insaporire ci permette di limitare o azzerare l'aggiunta di sale.



Una preparazione a base di verdura, alternativa ai soliti contorni da abbinare con un secondo piatto ed un cereale (pasta o pane) per un piatto completo.



L'orto in tavola

Matteo, Cecile, Giacomo, Olsi - Classe 2 B IC Borgo San Giuseppe

INGREDIENTI

- 2 fette di pane
- 2 zucchine
- mezza cipolla
- una fetta di pomodoro
- un barattolo di Fagioli cannellini
- una fetta di mozzarella
- 150 g di pangrattato

PREPARAZIONE

Prima abbiamo inserito nel Bimby zucchine, fagioli Cannellini e soffritto di cipolle.

Poi abbiamo tritato il tutto e abbiamo aggiunto il pangrattato e gli abbiamo dato la forma di hamburger. Li abbiamo messi in forno a 180° per circa 25 minuti e infine abbiamo composto i panini. Poi abbiamo assemblato tutto il panino.



L'orto in tavola

Matteo, Cecile, Giacomo, Olsi - Classe 2 B IC Borgo San Giuseppe



Nome simpatico, ottima alternativa vegetariana al classico hamburger di carne. Bene utilizzo di verdura estiva e di legumi.



In inverno con quali verdure si potrebbe replicare la ricetta?



Pane: quale abbiamo scelto? Sapete che esiste il pane comune ovvero senza grassi e anche quello senza sale?
Fagioli: che cosa sono e quali nutrienti apportano?



Bene come piatto unico visto che contiene all'interno tutti i nutrienti che ci servono. Completa il pasto con un frutto di stagione.



Pizza alla scarola

Mattia, Cristian, Veronica - Classe 2 C IC Borgo San Giuseppe

INGREDIENTI

- Farina 00 500 g
- Acqua 300 ml
- Scarola
- Lievito istantaneo 3 g
- Olive
- Aglio 1 spicchio
- Olio EVO 30ml

PROCEDIMENTO

500 gr di farina 00, 300 ml di acqua, 3 cucchiaini di olio evo sale, 3 gr lievito istantaneo, un pizzico di zucchero. Per farcia della pizza: scarola, uno spicchio di aglio, olive snocciolate, olio evo.

Abbiamo messo nell'impastatrice gli ingredienti e impasto per 5 minuti, abbiamo lasciato lievitare per mezz'ora.

nel frattempo abbiamo lavato bene l'insalata e l'abbiamo tagliata a fettine sottili. Abbiamo scaldato un po 'di olio, abbiamo aggiunto l'aglio intero, l'insalata e le olive. abbiamo cotto per 15 minuti.

poi abbiamo steso l'impasto in due dischi, unto la teglia e disposto il primo disco. Abbiamo riempito con la scarola cotta in padella e poi chiuso con l'altro disco. Abbiamo fatto cuocere a forno preriscaldato a 200 per 40 minuti.



Pizza alla scarola

Mattia, Cristian, Veronica - Classe 2 C IC Borgo San Giuseppe



Bella l'idea di fotografare anche la fetta. Fa venire l'acquolina. A vedere sembra esserci un buon quantitativo di verdure (ma non è specificato). Molto bene l'impasto fatto in casa. Bene l'uso di olio Evo. Bene l'uso di aglio per insaporire (permette di limitare il sale).



Con quali verdure si potrebbe replicare in primavera/estate?
Si potrebbe replicare mixando farina 00 con una farina meno raffinata.



Cosa sono le olive? Le olive sono i frutti dell'albero di olivo e sono ricche di grassi sani (acido oleico), fibre, polifenoli e vitamina E, agendo come potenti antiossidanti.



Una fetta di questa torta potrebbe essere accompagnata da un secondo piatto proteico (carne o pesce o uova o formaggio o legumi) per avere un pasto completo.

E per chiudere in dolcezza...un bel frutto fresco di stagione!

Descrizione Nutriente	Olive nere	Valore per 100 g	Valore per Porzione 30 g
Acqua (g)		68.6	20.6
Energia (kcal)		243	73
Energia (kJ)		1017	304
Proteine (g)		1.6	0.5
Lipidi (g)		25.1	7.5
Colesterolo (mg)		0	0
Carboidrati disponibili (g)		0.8	0.2
Amido (g)		0	0
Zuccheri solubili (g)		0.8	0.2
Alcool (g)		0	0
Fibra totale (g)		3.9	1.2

Descrizione Nutriente	Olive verdi	Valore per 100 g	Valore per Porzione 30 g
Acqua (g)		76.8	23.0
Energia (kcal)		148	44
Energia (kJ)		619	185
Proteine (g)		0.8	0.2
Lipidi (g)		15	4.5
Colesterolo (mg)		0	0
Carboidrati disponibili (g)		1	0.3
Amido (g)		0	0
Zuccheri solubili (g)		1	0.3
Alcool (g)		0	0
Fibra totale (g)		3	0.9

Hamburger vegetariano

Luca, Giovanni, Jonathan, Joseph - Classe 2 E Castelletto

INGREDIENTI

- Patate 3
- Carote 2
- Piselli e fagiolini surgelati 400g
- Pane fatto in casa q.b.
- Aceto q.b.
- Olio q.b.
- Pangrattato 200g

PREPARAZIONE

Bollire le patate e le carote, pelarle e tagliarle a pezzettini. Aggiungere i fagiolini e i piselli surgelati precedentemente bolliti, aggiungere all'impasto 2 cucchiaini di pangrattato e una fetta di pane bagnato nell'aceto. Frullare e friggere il tutto in una padella.



Hamburger vegetariano

Luca, Giovanni, Jonathan, Joseph - Classe 2 E Castelletto



Bene l'uso di abbondante quantità di verdura con i suoi tanti colori. Un hamburger ecosostenibile!



Potrei provare ad usare un'altra modalità di cottura, diversa dalla frittura?
Che olio ho usato per friggere?



Parliamo di ecostenibilità...



Ottimo hamburger alternativo al secondo , ma anche buona fonte di verdure. Potrei abbinarlo per completare il piatto a un contorno di legumi , per esempio dei fagioli....e unire una fetta o di pane o altra fonte di cereali.





Barilla
Center
FOR FOOD
& NUTRITION

PIRAMIDE AMBIENTALE



PIRAMIDE ALIMENTARE

Peperoni ripieni

Kevin - Classe 2 B Cuneo C.so Soleri

INGREDIENTI

- peperoni
- carne macinata
- riso crudo
- cipolla soffritta
- aneto
- prezzemolo
- dado granulare vegetale
- pepe
- uova (opzionale)

PREPARAZIONE

bisogna prendere i peperoni e lavarli, poi si taglia la parte sopra a tipo coperchio essi tolgono dall'interno di esso si tolgono tutti i semi e filamenti.

per preparare il ripieno bisogna prendere: la carne macinata, il riso crudo, la cipolla soffritta, l'aneto, le prezzemolo, il pepe, l'uovo (opzionale) e il dado da brodo e metterli in una ciotola e mescolare il tutto aggiungendo un po' di olio.

infine bisogna riempire i peperoni con il ripieno e coprendo il buco superiore con il coperchio tagliato prima o con un pezzetto di pomodoro, poi si mette il tutto in una pentola alta aggiungendo acqua, passata di pomodoro (devono essere coperti a metà) e facendolo cuocere per circa 60-90 minuti.





Peperoni ripieni

Kevin - Classe 2 B Cuneo C.so Soleri



Bella presentazione, molto colorata con verdura tipica del periodo estivo.
Bene uso di spezie ed erbe aromatiche



Provare a sostituire il dado da brodo con un brodo fresco di verdure.
Si possono fare altre verdure ripiene?



Ottimo antipasto a base di verdura oppure piatto unico visto la presenza di verdura , proteine date dalla carne e dalle uova e del riso che apporta carboidrati.



Crêpes saltate in fogli di riso

Nicole - Classe 2 B Cuneo C.so Soleri

INGREDIENTI

- crêpes in fogli di riso
- $\frac{1}{2}$ cavolo bianco e $\frac{1}{2}$ cavolo rosso
- 1 carota
- 1 zucchini

PREPARAZIONE

Tagliare a piccole strisce il cavolo, la carota e la zucchini. Mettere le verdure a cuocere in padella con un filo di olio e un pizzico di sale. Nel frattempo, spennellare con poca acqua i dischi di fogli di riso, per farli ammorbidire.

Appena il ripieno sarà pronto, posizionare un disco nella padella leggermente unta con olio di oliva, mettere qualche cucchiaino di ripieno di verdure al centro della crêpe e coprirlo con l'altro disco. Sigillare i bordi premendo leggermente con una spatola.

Basterà cuocere la crêpe circa 30 secondi per lato.

AGGIUNTE: per chi volesse, a queste crêpes si può aggiungere dell'uovo, della salsa di soia o striscette di pollo cotto.



Crêpes saltate in fogli di riso

Nicole - Classe 2 B Cuneo C.so Soleri



Preparazione originale, con buona quantità di verdura anche se non tutta della stessa stagione.



Quali sono gli ingredienti delle crepes in fogli di riso?
Approfondiamo la stagionalità della verdura....



Se consumato così come preparato può essere considerato un contorno da abbinare a un primo a base di pasta o riso e a un secondo piatto (ad esempio come suggerito si può accompagnare da uovo o straccetti di pollo)

[illegible][illegible]

Caprese

Noelia - Classe 2 C Cuneo C.so Soleri

INGREDIENTI

- Mozzarella
- Pomodori
- Sale
- Origano
- Olio di oliva

PREPARAZIONE

Ho tagliato la mozzarella a cubetti

Ho tagliato il pomodoro a spicchi

Ho aggiunto l'olio

Ho completato la ricetta aggiungendo l'origano





Caprese

Noelia - Classe 2 C Cuneo C.so Soleri



Pochi e semplici ingredienti. Facile da replicare.
Bene l'uso di olio evo e di erbe aromatiche (origano).



Provare a replicare senza aggiungere il sale (oppure diminuendolo). La mozzarella contiene già sale e l'origano insaporisce già molto. Potremmo aggiungere del basilico fresco.



Mancano i quantitativi degli ingredienti.



Un secondo piatto proteico (mozzarella) con verdure da gustare in primavera/estate. Lo possiamo far precedere da un primo piatto a base di cereali.



SETTIMANA MONDIALE 2026 PER LA
RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE



MENO SALE PIÙ SALUTE

..... insieme possiamo fare la differenza

Il **SALE** è un nemico
silenzioso che danneggia
senza dare segnali



Cuore



Cervello



Reni



Riduci il sale !

Dimezza la dose e vivi meglio

#SaltAwarenessWeek

Come considerare i valori riportati in etichetta ?

	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g

N.B. 1 grammo di sodio (riportato in etichetta)
corrisponde a 2,5 grammi di sale

RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO

RIDUCI IL SALE, GUADAGNA IN SALUTE!

Quali sono i Principali Benefici di una Dieta a Basso Contenuto di Sale?

Salute del cuore: riduce la pressione arteriosa, il rischio di infarto, ictus e malattie cardiovascolari.

Funzionalità renale: diminuisce il carico di lavoro dei reni e la formazione di calcoli renali.

Protezione dal cancro allo stomaco: diminuisce il danno diretto alla mucosa gastrica.

Ossa più forti: riduce l'escrezione di calcio prevenendo l'osteoporosi.

Dimezzare da 10 a 5 grammi al giorno il nostro **consumo** abituale di **sale**



Riduce del **23%** il pericolo di avere un **ictus**

Riduce del **17%** il pericolo di avere un **attacco cardiaco**

RIDUCI IL SALE, NON IL GUSTO!

La quantità di sale consigliata da OMS è
meno di 5 g/die, pari ad 1 cucchiaino da tè



Fai attenzione agli alimenti ricchi di sale “nascosto”! Ecco alcuni esempi:

- dado da brodo (11 g) – 5,2g



- pizza margherita (350 g) – 4,5/5,2 g



- prosciutto crudo (50 g) – 3 g



- una fetta di pane confezionato (50 g) – 1,7 g



<https://bda.ieo.it>

Sala gli alimenti post cottura solo una volta che li hai assaggiati, ricordandoti che limone, aceto, erbe aromatiche e spezie sono ottimi alleati!

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!