



Istituto comprensivo di

EDOLO

La tua crescita al centro

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO DI EDOLO

Dirigente Scolastico Prof.ssa Giacomina Andreoli

CLASSE 2B - PROF.SSA STEFANIA BASSI

A.S. 2024-25



CREIAMO INSIEME I PIATTI
RICORDANDO DI METTERCI SEMPRE ...

**FRUTTA, VERDURA E ...
SPESSO ANCHE I LEGUMI**

Nel presentare il progetto “Alimentazione e nutrizione- Cuciniamo insieme i nostri piatti equilibrati” che è stato realizzato nella scuola che mi onoro di dirigere, l’istituto comprensivo di Edolo, due sono gli aspetti che mi rendono particolarmente orgogliosa e grata a chi lo ha realizzato sul campo, e in particolare alla prof.ssa Stefania Bassi: insegnante stimata e sempre attenta al coinvolgimento dei suoi studenti, i due aspetti sono

l’utilizzo di una didattica laboratoriale, sempre più necessaria per rendere gli apprendimenti significativi e per favorire la loro trasformazione in competenze per la vita, e la tematica scelta: l’educazione alimentare del preadolescente, che è fondamentale per la crescita equilibrata e completa dei nostri studenti.

Nel nostro curriculum, rivisto alla luce delle Indicazioni Nazionali, delle Linee guida di Educazione Civica e delle Indicazioni tecniche dalle Scuole che Promuovono la Salute, rete alla quale l’istituto di Edolo aderisce, ormai da anni abbiamo inserito e realizziamo progetti di educazione alimentare per i nostri studenti di tutte le classi, e in particolare delle classi seconde della scuola secondaria di I grado, infatti, in tutti i plessi gli studenti e le studentesse realizzano progetti laboratoriali rivolti ai compagni sulla corretta alimentazione.

Quello che presentiamo con questo testo didattico illustrato è proprio una delle evoluzioni di questi progetti, lo facciamo anche con l’obiettivo di incoraggiare tutti i docenti della nostra scuola e di altre scuole ad osare strade nuove di didattica laboratoriale, come questa, che ha dato esiti molto positivi sia per gli apprendimenti che nelle relazioni all’interno della scuola.

Sono testimone diretta delle attività proposte durante il secondo quadrimestre 2024-25, per essere stata invitata più volte ad assaggiare le colazioni e i pranzi che gli alunni della classe 2 B del plesso di Edolo Rocco Serini, insieme alle collaboratrici scolastiche e naturalmente all’insegnante Stefania Bassi, stavano cucinando durante la realizzazione di questo meraviglioso progetto, che, non sfuggirà ai docenti, ha anche un importante valore orientativo.

Proprio la professoressa Stefania Bassi ha voluto insieme a me e al Dsga, dott. Tiziano Marchetti, l’allestimento di una bella cucina nel plesso della sede centrale di Edolo, che servisse per l’accoglienza e l’ospitalità per il pranzo degli studenti che si fermano per le diverse proposte pomeridiane, ma soprattutto per la realizzazione di progetti laboratoriali; l’insegnante, come molti docenti illuminati dell’istituto, ne ha intuito le grandi potenzialità e, da subito, ha iniziato a coinvolgere gli studenti in diverse attività, questo progetto ne è l’esempio più compiuto. Il primo ringraziamento va alle amministrazioni comunali, in particolare a quella di Edolo, al sindaco dott. Luca Masneri, per il sostegno in tutte le iniziative formative e di rinnovo degli ambienti di apprendimento.

Il mio ringraziamento va, poi, oltre che all’insegnante che lo ha progettato, anche agli operatori di ATS Montagna, la dott.ssa Bellesi Stefania responsabile Organizzazione delle attività di promozione della salute e degli stili di vita dell’ATS Montagna, e alla nutrizionista dott.ssa Taboni Francesca, per il sostegno e la supervisione scientifica. La collaborazione con il dipartimento di promozione della salute è per la nostra scuola, così come per le scuole della Vallecamonica, un’esperienza concreta di lavoro di rete per l’educazione alla salute dei nostri alunni, fin dalla più tenera età.

A tutti quelli che leggeranno il nostro opuscolo auguro di realizzare con coraggio almeno una parte del progetto illustrato, ne avranno soddisfazione perché produrranno competenze e benessere nei loro studenti, che è l’obiettivo più importante per noi operatori della scuola!



Il Dirigente scolastico I.C. Edolo

Prof.ssa Giacomina Andreoli

Investire nella salute dei giovani è un atto di responsabilità collettiva e lungimiranza. Gli stili di vita adottati durante l'infanzia e l'adolescenza plasmano il benessere futuro, influenzando non solo la qualità della vita, ma anche la sostenibilità dei sistemi sanitari. In Lombardia, un esempio concreto di questo impegno è rappresentato dalla rete delle "Scuole che Promuovono Salute" (SPS) che coinvolge attivamente le Scuole e le Aziende di Tutela della Salute (ATS) per promuovere comportamenti salutari tra gli studenti con l'obiettivo di creare una cultura della salute che accompagni i ragazzi nel loro percorso di crescita, fornendo loro strumenti e contesti per poter fare scelte consapevoli e responsabili.

I sistemi di sorveglianza Okkio alla Salute e HBSC offrono una panoramica sulle abitudini dei giovani lombardi e italiani. A livello regionale, l'indagine Okkio alla Salute 2023 ha rilevato che il 22,9% dei bambini presenta un eccesso ponderale che comprende sia sovrappeso che obesità. Solo il 56% dei bambini fa una colazione adeguata e il 48% mangia almeno 2 porzioni al giorno tra frutta e verdura; quasi il 44% dei bambini non mangia mai o quasi mai legumi. Inoltre, si stima che in Lombardia sia inattivo 1 bambino su 3 e che appena poco più di 1 bambino su 20 abbia un livello di attività fisica raccomandato per la sua età.

Secondo l'indagine HBSC 2022, emerge che il 17% dei ragazzi lombardi presenta un eccesso ponderale; quasi un quarto degli adolescenti dichiara di non fare la colazione e la metà consuma quotidianamente frutta e verdura. Oltre un terzo dei ragazzi non assume mai o quasi mai i legumi. Solo l'8% degli adolescenti pratica attività fisica quotidianamente come raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. I dati indagati relativi alle abitudini alimentari e allo stile di vita evidenziano comportamenti a rischio che non favoriscono una crescita armonica e che possono avere ripercussioni sulla salute futura dei ragazzi.

Promuovere stili di vita sani tra i giovani non è solo un investimento nella loro salute, ma anche nella società nel suo complesso. Adolescenti che adottano comportamenti salutari, come una dieta equilibrata e un'attività fisica regolare, hanno maggiori probabilità di diventare adulti sani, con minori rischi di sviluppare malattie croniche come diabete, malattie cardiovascolari e obesità.

In conclusione, investire nella promozione della salute tra i giovani è fondamentale per costruire una società più sana e sostenibile. Le scuole, il mondo sanitario, le comunità devono collaborare svolgendo un ruolo cruciale nell'influenzare positivamente le abitudini dei ragazzi, preparandoli a diventare adulti consapevoli e responsabili.

Dott.ssa Enza Giompapa

Direttore Dipartimento Igiene e
Prevenzione Sanitaria
ATS Montagna

Alimentazione e nutrizione: «CREIAMO INSIEME I PIATTI»

Anche quest'anno, come sempre faccio da tanti anni, con le classi seconde della Scuola Secondaria di primo grado, ho proposto lo studio e l'approfondimento dell'apparato digerente e dell'alimentazione ...

... però ... ora che abbiamo a disposizione di alunni e insegnanti, proprio vicino all'aula Stem1, la cucina completamente attrezzata,

... ecco che mi è balzato alla mente l'idea di realizzare un "compito di realtà" con la mia classe 2B: **CREIAMO INSIEME I PIATTI !!!**

Avrei tante cose da dire in questa presentazione, ma le troverete tutte nel materiale che abbiamo prodotto con tanta passione e interesse in questi mesi.

Lo scopo di questo lavoro è di mettere al centro il tema della NUTRIZIONE, in un'ottica di prevenzione e di stile di alimentazione sano, secondo alcune linee fondamentali che provo a sintetizzare:

favorire consumo di frutta e verdura di stagione e dei legumi, comprendere l'importanza delle vitamine e delle fibre in essi contenuti;

conoscere (per consumare) i tanti cereali (meglio ancora se integrali) sotto forma di: frumento (pane e pasta), riso, mais, orzo, avena, farro, segale, ecc.

acquisire consapevolezza che una sana e corretta nutrizione limita il rischio di molte malattie;

limitare il consumo di grassi e proteine animali (contenuti in affettati, carne rossa, burro, ...) a favore di grassi e proteine di origine vegetale (contenuti in legumi, olio, ...);

ridurre l'assunzione di bevande gassate e zuccherate;

conoscere la corretta quantità e proporzione tra i principi nutritivi (carboidrati, proteine, grassi), che ripeteremo moltissime volte nei nostri appunti.

I miei studenti da questa esperienza hanno imparato sul campo ... a stare bene insieme, ad essere creativi, a gestire situazioni multiple, a collaborare svolgendo ruoli a carattere individuale e di gruppo.

Hanno altresì acquisito capacità:

- *di lettura delle etichette dei valori nutrizionali,*
- *di confronto dei prezzi degli alimenti,*
- *di approccio alla spesa,*
- *di gestione dei dati sul foglio di calcolo e della costruzione di grafici,*
- *di documentazione con appunti e foto del lavoro svolto in cucina,*
- *di realizzazione dei cartelloni e di presentazione del lavoro.*

Il mio auspicio è quello di aver contribuito, anche solo poco, alla consapevolezza dell'importanza della nutrizione nei miei studenti e nelle loro famiglie.



Prof.ssa Stefania Bassi
Docente di Matematica e Scienze
ICEDOLO

Alla fine del primo quadrimestre, dopo aver affrontato lo studio e le verifiche relative a:

APPARATO DIGERENTE E NUTRIZIONE e la realizzazione della **PIRAMIDE ALIMENTARE** attraverso cartelloni e in 3D



... la prof.ssa ci ha proposto questo interessante progetto ... che è andato definendosi nel corso del secondo quadrimestre



Abbiamo iniziato con un **SONDAGGIO (anonimo)** di 10 domande relative alle nostre **ABITUDINI ALIMENTARI**. Dall'elaborazione del sondaggio emergono queste principali considerazioni:

scarso consumo di pesce, legumi e frutta e verdura;

alto consumo di carne e affettati;

solo il 50% di noi fa colazione regolarmente



Il primo approccio al Progetto ... è stato :

IL CENTRIFUGATO DI FRUTTA E VERDURA (10/02/25)

... non prima di aver verificato eventuali allergie e intolleranze (assaggio in massima libertà)

**Ognuno di noi ha portato
un frutto o una verdura**



**E dopo un bel lavaggio
... si centrifuga .. e si assaggia**

Gradimento
(da 1 a 5)

3,8



10 alunni su 21
non avevano
assaggiato prima
un centrifugato

Imparate anche voi a preparare la **frutta e la verdura per il centrifugato**, anche con i prodotti del vostro orto, scegliete tutti i colori possibili ...



... e ...se la mattina ...
come tutti ... siete di
fretta ... la sera
preparate lavata,
sbucciata e tagliata la
frutta e la verdura →





I dati da noi utilizzati per costruire le tabelle relative alla calorie sono stati presi da informazioni

Ritorno in aula per imparare a **predisporre un file tipo (foglio di calcolo) per il calcolo delle Kcal dei piatti**

che di lì a poco saremmo andati a creare, la ripartizione percentuale tra CARBOIDRATI, PROTEINE E GRASSI (che dovrà essere il più vicino possibile circa a quella ideale):

CARBOIDRATI 55%-60%

PROTEINE 15%

GRASSI 25%-30%

QUESTE SONO LE PROPORZIONI RELATIVE ALL'APPORTO COMPLESSIVO GIORNALIERO, MA NOI L'ABBIAMO PROPOSTA PER I SINGOLI PIATTI

LARN - LIVELLI DI ASSUNZIONE DI RIFERIMENTO DI NUTRIENTI ED ENERGIA PER LA POPOLAZIONE ITALIANA

In particolare abbiamo utilizzato dati LARN relativi all'età dei ragazzi di 11-14 anni M/F (età studenti della Scuola Secondaria di Primo Grado):

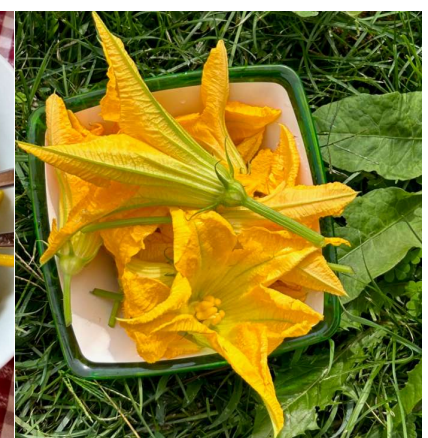
- **Peso e altezza corporea**
- **FABBISOGNO ENERGETICO GIORNALIERO (calorie)**
- **SUDDIVISIONE (in percentuale) DELLE CALORIE NEI 5 PASTI**
- **Quantità di FIBRA giornaliera**
- **Quantità di COLESTEROLO (assunzione da alimenti)**



E' aumentata in noi la consapevolezza dell'importanza dell'apporto di **TUTTE LE VITAMINE** con il consumo corretto di **FRUTTA E VERDURA** (variare il più possibile il tipo di frutta e verdura con tutti i **COLORI**)



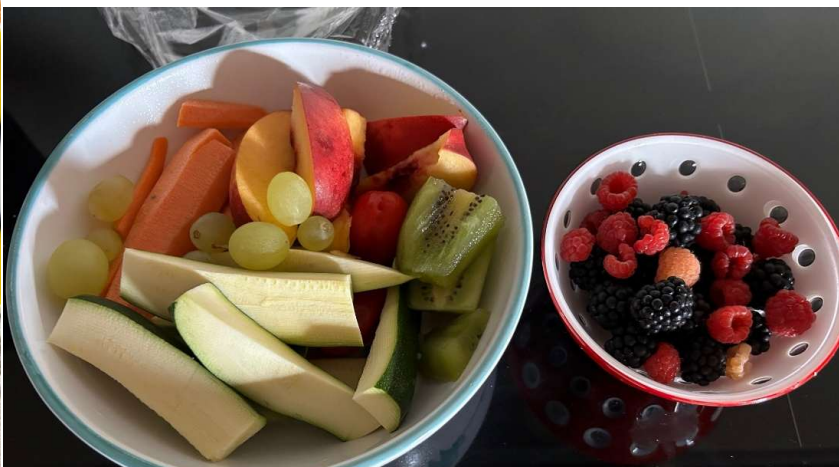
LE FIBRE contenute in tutti i vegetali: (**FRUTTA, VERDURA, LEGUMI**) svolgono un ruolo fondamentale nella **REGOLAZIONE DEL TRANSITO INTESTINALE**: aiutano a muovere le feci attraverso il **COLON E PREVENGONO LA STITICHEZZA.**



Gli alimenti che favoriscono un giusto apporto di **FIBRA** sono: **cereali integrali, crusca, verdura, frutta fresca e secca**; la fibra è una componente essenziale della dieta che svolge un ruolo fondamentale nel mantenimento della salute intestinale.



LE FIBRE



Le fibre si trovano in alimenti di origine vegetale (come frutta, verdura, cereali integrali, legumi):

la fibra rende morbide le feci e velocizza il transito intestinale, le fibre svolgono anche un ruolo saziante.



Abbiamo altresì percepito l'importanza di una sana alimentazione ricca di



LEGUMI

fonte importantissima di
PROTEINE, FIBRE
e altri nutrienti

LEGUMI
PROTEINE
di origine vegetale
CONSUMARE LEGUMI
ALMENO
3 VOLTE A SETTIMANA



Pasta di piselli



Pasta di lenticchie



Pasta di ceci



Fave



Ceci



Soia



Fagioli



Piselli

Siamo quindi passati alla **CONOSCENZA DEI PRINCIPALI ALIMENTI**, dei relativi valori nutrizionali, con l'extrapolazione dei dati dalle etichette



ALLA CREAZIONE DI FILE DATA BASE PER IL SUCCESSIVO CALCOLO DELLE CALORIE DEI PIATTI



Per giungere alla costruzione di un foglio di calcolo per determinare le calorie e il costo dei singoli piatti ...

Piatto 1 -		MEZZE MANICHE INTEGRALI + FRAGOLE						kcal		Costo piatto - €						
VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONE N.		4						VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA								
↓ INSERIRE DATI										COSTI						
Alimento	Di origine animale o vegetale	Peso alimento a crudo (g)	VALORI NUTRIZIONALI PER 100 g				KCAL Carboidrati totali ALIMENTO	KCAL Proteine ALIMENTO	KCAL Grassi ALIMENTO	Fibre ALIMENTO	Colesterolo ALIMENTO	KCAL TOT	Costo al kg (o al litro) dell'alimento	costo singoli alimenti	Costo complessivo di quanto cucinato	
			Carboidrati totali (mg)	Proteine (mg)	Grassi totali (mg)	Fibre (mg)										Colesterolo (mg)
Pasta integrale	V	360	64	13	2,5	8	0	922	187	81	29	0	1190	2,60 €	0,94 €	
Pesce spada	A	100	0	19	4,4	0	39	0	78	40	0	39	117	22,90 €	2,29 €	
Gamberetti	A	100														
Pomodorini	V	400														
Olio	V	40														
Fragole	V	600						0	0	0	0	0	0			
SALE																
VALORI TOTALI PIATTO -->								922	265	121	29	39	1307	TOT COSTO ALIM		
								71%	20%	9%		100%	Costo energia			
VALORI OTTIMALI GIORNALIERI -->								55-60%	15%	25-30%	> 25-30	< 300 mg				

PREZZO DI VENDITA (AL MERCATO) DI FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

ARTICOLO	STAGIONALITA'	VARIABILITA' PREZZO (da-a) al Kg	PREZZO MEDIO al kg
BANANA	TUTTO L'ANNO		2,00 €
ARANCIA	DA NOVEMBRE AD APRILE	2,00 €	2,25 €
MELA	TUTTO L'ANNO	1,00 €	1,50 €
PERA	TUTTO L'ANNO	2,50 €	3,00 €
MIRTILLO	DA MAGGIO A SETTEMBRE		10,00 €
FRAGOLA	DA MARZO A SETTEMBRE	4,00 €	5,50 €
KIWI	DA OTTOBRE A MARZO	3,00 €	3,50 €
PESCA	DA GIUGNO A SETTEMBRE	1,80 €	2,40 €
UVA	DA AGOSTO A OTTOBRE	2,00 €	2,50 €
MELONE	DA MAGGIO A OTTOBRE	2,00 €	2,50 €
ALBICOCCA	DA MAGGIO A SETTEMBRE	2,00 €	2,50 €
PRUGNA	DA MAGGIO A SETTEMBRE	2,00 €	2,50 €
POMPELMO	TUTTO L'ANNO	2,00 €	2,50 €

... abbiamo raccolto capillari informazioni relativamente al

COSTO (MEDIO) DEGLI ALIMENTI CONTENUTI NEI NOSTRI PIATTI

e li abbiamo salvati su file, utili poi a costruire il costo dei singoli piatti

Misurazione altezza e peso



(effettuata tra di noi ragazzi, con metro e bilancia della scuola)

e successiva elaborazione dati (prima a mano ... faticoso fare la media) e poi con foglio elettronico e calcolo

dell'INDICE DI MASSA CORPOREA (IMC)

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{Altezza}^2 \text{ (in m)}$$

IMC (medio) per i MASCHI = 20,1

IMC (medio) per i FEMMINE = 17,3

Senza fretta ... ognuno di noi potrà chiedere parere al Pediatra circa il valore IMC ottenuto

PESO (medio) M = 51,7 Kg

(Indice LARN = 52,7 kg)

PESO (medio) F = 41,2 Kg

(Indice LARN = 52,5 kg)

ALTEZZA (media) M = 160,4 m

ALTEZZA (media) F = 154,7 m



... e finalmente abbiamo iniziato a cucinare tenendo sempre presente che:

in ogni piatto devono essere sempre presenti tutti i principi nutritivi:

Carboidrati: pasta, pane, cereali (riso, orzo, mais,...), frutta, verdura

Proteine: carne, pesce, uova, legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, ...)

e grassi: burro, olio, frutta secca

VITAMINE, SALI MINERALI E ACQUA

(consumare anche più tipi di frutta e verdura nello stesso pasto)

nel giusto equilibrio:

CARBOIDRATI (55%-60%)

PROTEINE (15%)

GRASSI (25%-30%)

ma variando il più possibile gli alimenti rappresentativi dei principi nutritivi



CONSUMO A SETTIMANA

per quanto riguarda l'apporto delle **PROTEINE:**

CARNE (3-4 VOLTE), MEGLIO CARNE BIANCA

PESCE (2-4 VOLTE)

UOVA (1-2 VOLTE)

LEGUMI (4-5 VOLTE)

FORMAGGI (1-2 VOLTE)

INSACCATI (consumare il meno possibile)

Che corrisponde a circa questa proporzione:

proteine di origine animale: circa il 67%,

proteine di origine vegetale: circa il 33%

CARBOIDRATI 55%-60%

C. COMPLESSI
45%-48%

C. SEMPLICI
12%-15%



PROTEINE 15%

P. VEGETALI
5%

P. ANIMALI
10%



GRASSI 25%-30%

G. ANIMALI
10%

G. VEGETALI
20%





Con questi 4 cartelloni abbiamo individuato la percentuale dei principi nutritivi nei diversi alimenti

PRINCIPALI ALIMENTI FONTE DI

CARBOIDRATI COMPLESSI E SEMPLICI

con relativa percentuale di kcal fornite



PRINCIPALI ALIMENTI FONTE DI

PROTEINE ANIMALI E VEGETALI

E

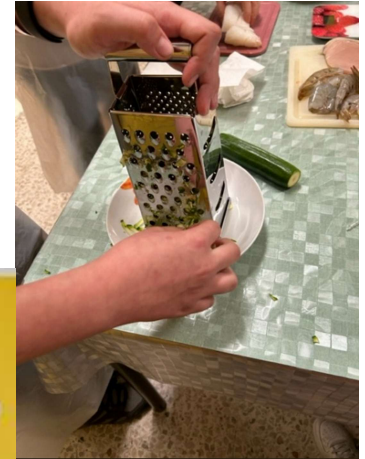
GRASSI ANIMALI E VEGETALI

con relativa percentuale di kcal fornite





E ORA ...
TUTTI AL
LAVORO ...



IN CINQUE GIORNATE – DI LAVORO INTENSO (19, 21, 24, 25, 26 FEBBRAIO 25: DA 2 A 4 ORE A GIORNATA) **ABBIAMO REALIZZATO I 14 PIATTI** (noi tenevamo aggiornato il cartellone fuori dalla cucina, man mano realizzavamo i piatti, per poter informare chiunque fosse interessato ... e la curiosità degli alunni delle altre classi è sempre stata notevole):



E IN ALTRE DUE GIORNATE ((7 E 10 MARZO 25)
 REALIZZATO 4 DIVERSE PROPOSTE DI
COLAZIONE EQUILIBRATA



Realizzazione **CONFETTURA DI FRAGOLE**



E abbiamo provato ad assaggiare I VARI TIPI DI LATTE e diverse BEVANDE di origine vegetale (che ricordiamo però: NON SONO LATTE, anche se impropriamente vengono chiamate ad es. latte di soia, di avena, ecc.)

Realizzazione **TORTA DI CAROTE E MANDORLE**



Dopo la realizzazione dei piatti abbiamo iniziato a predisporre i relativi **CARTELLONI** (uno per ognuno o per una coppia) e a scrivere la ricetta (nelle varie fasi) e a farne la traduzione in francese e in inglese



LAVORI IN CORSO ...



Nell'inserire i valori quantitativi (peso in grammi) degli alimenti, con il contributo della prof.ssa Bassi, **abbiamo aggiustato un po' le quantità per rendere il più possibile equilibrati i valori di: CARBOIDRATI 55%-60% , PROTEINE 15%, GRASSI 25%-30%.**

... Ecco i nostri cartelloni

abbiamo tappezzato
pareti della cucina !!!



Ognuno di noi ha provveduto a scrivere la ricetta del proprio piatto (ingredienti, dosi e fasi di realizzazione) e la traduzione in inglese e francese (con la supervisione finale delle prof.sse di inglese Piloni Eliana e di francese Piazzani Agnese).



Durante la realizzazione dei cartelloni abbiamo anche gestito un sondaggio per individuare

INDICE DI GRADIMENTO (DA 1 A 5) per ciascun piatto

scaturito da un voto ponderato (50% attribuito alla Dirigenza e 50% a noi ragazzi)

sempre il foglio di calcolo ci ha facilitato il calcolo della media ponderata



GRADIMENTO (DA 1 A 5) CENTRIFUGATO 3,8

CENTRIFUGATO DI FRUTTA E VERDURA

INGREDIENTI

1. KIWÌ	1. KIWÌ
2. POMODORO	2. CHERRY TOMATOES
3. MIELE	3. LEPTEL
4. ARANCE	4. GRANGLIS
5. FINOCCHIO	5. FINNEL
6. ZUCCA	6. PUMPKIN
7. CAROTE	7. CARROTS
8. ZUCCHINO	8. ZUCCHING
9. CETOBI	9. CUCUMBERS

VITAMINE IN FRUTTA E VERDURA

Arance: 39 mg vitamina C	Mela: 12 mg vitamina C
Kiwì: 85 mg vitamina C	Finocchio: 9 mg vitamina C
Carote: 5,9 mg vitamina C	Zucca: 13 mg vitamina B1
Pomodori: 33 mg vitamina C	Zucca: 891,131 vitamina A
240 mg vitamina	9 mg vitamina C
Zucchini: 17,49 mg vitamina	1,06 vitamina E
Cetoibi: 2,2 mg vitamina C	0,400 mg vitamina B1

FRUTTA E LEGUMIERI A TUTTI
pour faire des jus de fruits et légumes il faut laver les fruits et légumes, une fois lavés ils sont pelés et coupés pour pouvoir être misés dans le mixeur, ajoutez les légumes et les fruits en quantité dans le mixeur et placez le pichet sous le distributeur d'où sortira le produit centrifugé.

FA SI:

1. Lavare la frutta e la verdura, una volta lavate si sbucciano e si tagliano in modo tale che entrino nel frullatore poi si aggiunge la piccola quantità di frutta e la verdura e si mette la brocca sotto l'erogatore da cui uscirà il centrifugato.
2. To make fruit and vegetable juice you need to wash the fruit and vegetables, once washed you peel them and cut them in such a way that they fit into the blender then you add the fruit and vegetables in small quantities and place the jug under the dispenser from which the juice will come out.
3. Non contiene fibre, il centrifugato è una bevanda salata da bere con frutta e verdura, è molto salutare per il suo alto apporto di vitamine e sali minerali. Il nostro foglio di calcolo per determinare l'apporto, per dimagrire, dimagriscono e migliorano la salute di tutti.

TEMPO 10 MINUTI

LORENZO CALUZZI

«In questo progetto ho imparato anche che se a qualcuno, come a me, non piace la verdura, si può realizzare un centrifugato mischiando più tipi di frutta e di verdura».

CENTRIFUGATO: RICCO DI VITAMINE e SALI MINERALI, (non contiene fibre)

(L'apporto di fibre – scarsamente supportato dal centrifugato - dovrà pervenire da altri alimenti ... vedi per esempio il prossimo piatto)

Durante la realizzazione dei piatti a turno venivano annotati tempi e dosi delle varie ricette.

Poi, nella seconda fase, con il foglio di calcolo, con il supporto dell'insegnante, abbiamo modificato, (laddove necessario), i dosaggi degli alimenti per raggiungere il rapporto corretto delle percentuali: **carboidrati 55%-60%, proteine 15%, grassi 25%-30%**

MEZZE MANICHE INTEGRALI CON RAGÙ DI SPADA, GAMBERETTI E POMODORI

PIATTO 1

GRADIMENTO (DA 1 A 5) **4,3** 495 kcal Costo 2,80 €

PASTA INTEGRALE **OLIO**

18% PROTEINE **26% GRASSI** **CARBOIDRATI 56%**

MEZZE MANICHE COMPLET AVEC RAGOUT D'ESPADON, CREVETTES ET TOMATES CERISES

- Lavare le tomates cerises
- Couper les tomates en trais
- Couper l'espadon en los crevettes en trais
- Mettre les deux dans une poêle avec un peu d'huile
- Cuire les crevettes et l'espadon pendant 2/3 minutes
- Assaisonner les tomates cerises et laisser cuire encore 2 minutes
- Mettre les tomates cerises dans une poêle pendant 2/3 minutes
- Égoutter les pâtes
- Ajouter les pâtes à la sauce
- Assaisonner au goût et servir
- Assaisonner au goût et servir

WHOLEGRAIN MEZZE MANICHE WITH SWORDFISH RAGOUT, SHRIMP AND CHERRY TOMATOES

- Wash the cherry tomatoes
- Cut the cherry tomatoes
- Cut the swordfish and shrimp
- Put them in a pan with a little oil
- Cook the shrimp and swordfish for 2/3 minutes
- Add the cherry tomatoes and cook for another 2 minutes
- Drain the pasta
- Add the pasta to the sauce
- Add a little more oil
- Plating with strawberries and bread

MEZZE MANICHE INTEGRALI CON RAGÙ DI SPADA E GAMBERETTI 495 kcal Costo piatto relativo a 1 persona 2,80 €

Alimento	Quantità	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	KCAL TOT
Pasta integrale	100g	18	26	56	495
olio	10g	0	2	0	20
Spada	50g	15	10	0	150
Gamberetti	50g	15	10	0	150
Pomodori	50g	1	0	10	40
TOTALE		49	48	66	855

CHIARA GARSEI 28 A.S. 2024/25

La pasta integrale fornisce un buon apporto di fibra (8 grammi di fibra per ogni 100 g di pasta)

(più del doppio della pasta normale che corrisponde a circa 3,5 grammi di fibra per 100 g di pasta).

Se il gusto è troppo rustico inizialmente («tagliare» con 20% di pasta normale o mettere spruzzata di formaggio e un filo d'olio – MEGLIO A CRUDO).

PIATTO 2A/B

MERLUZZO AL FORNO CON POMODORI

765 kcal Costo 5,13 €

GRADIMENTO (DA 1 A 5) 4,1

PROTEINE 17%

GRASSI 25%

CARBOIDRATI 58%

PROPRIETA' NUTRIZIONALI DEL PANE

Carboidrati	86,9 g
Proteine	8,4 g
Lipidi	10,8 g
Fibra	2,2 g
Umidità	0,8 mg
Acidità	0,2 mg
Calcio	16 mg
Vitamina B1	0,28 mg
Vitamina B2	0,02 mg
Vitamina B3	1,20 mg

DEICARBAZIONE NUTRIZIONALE

Valori medi per 100 g	%AR*	
Energia	43 kcal	2,1%
Grassi	0 g	0%
di cui acidi grassi saturi	0 g	0%
Carboidrati	7,6 g	2,9%
di cui zuccheri	7,6 g	8,4%
Fibra	3,1 g	12%
Proteine	1,1 g	12%

MERLUZZO AL FORNO CON POMODORI GRIFFATO

- LAVARE I POMODORI.
- INCIDERE I POMODORI.
- INCIDERE IL MERLUZZO.
- PREPARAZIONE VERDURE E SOTTAVANTI.
- ARROSTARE MERLUZZO A B. CON PANE CRUSTACEO.
- TORNARE SUL TOMATO DOPO 15 MINUTI DI PANE A 220°C.
- IMPASTAMENTO MERLUZZO.
- IMPASTAMENTO MERLUZZO.

CARILAND FRAIS CUT TAU FOUR AVEC TOMATES CERISES ET PAIN COMPLEXE + CARROTES + POMME

- PLAQUER DE MIEUX AVEC LES TOMATES CERISES.
- COUPER LES TOMATES CERISES.
- COUPER LA MIEUX.
- SECHER LA MIEUX.
- PREPARATION VERDURE & GRATINER AVEC DE LA CHAMPIGNE.
- CUIRE LA MIEUX A B.
- COUPER LES TROIS AUBRES DE MARQUER IN THE OVEN AT 220°.
- PLAQUER DE MIEUX A.
- PLAQUER DE MIEUX A.

FRESH CDD BAKED WITH CHERRY TOMATOES AND WHOLE WHEAT BREAD + CARROTS + APPLE

- WASH CHERRY TOMATOES.
- CUT CHERRY TOMATOES.
- CUT THE CDD.
- CUT THE CDD.
- PREPARATION & GRATING WITH WHOLE WHEAT BREAD.
- BAKE & BAKE.
- REMOVE FROM THE OVEN AFTER 10 MINUTES IN THE OVEN AT 220°.
- COD PLATING & DECORATION.

PIATTO 2A/B 20 AS 2024/25

Il pane ai cereali fornisce un buon apporto di fibra (5,5 grammi di fibra per ogni 100 g di pane)

(più del doppio del pane comune che corrisponde a circa 2,7 grammi di fibra per 100 g di pane).

E' importante variare il tipo di cereali utilizzato.



PIATTO 3

FRITTATA CON ZUCCHINE FRULLATE E PANE

665 kcal Costo 2,72 €

GRADIMENTO (DA 1 A 5) 4

PROTEINE 18%

GRASSI 26%

CARBOIDRATI 56%

FRULLATE

RISO

OLIO

FRITTATA CON ZUCCHINE FRULLATE, PANE, RISO + ARANCIA

- Shatterare le uova con un pizzico di sale
- Far cuocere il riso (anche riso avanzato il giorno prima)
- Grattugiare due zucchine
- Saltare in padella le zucchine
- Frullare le zucchine
- Unire le uova e il frullato di zucchine
- Versare il contenuto in padella
- Già la frittata
- Con carta assorbente far assorbire olio e impiattare con pane + arancia

FRITTATA WITH BEANS, PUMPKIN, BREAD, RICE + ORANGE

- Beat the eggs with a pinch of salt
- Cook the rice (even better rice from the day before)
- Grate two courgettes
- Sauté the courgettes
- Blend the courgettes
- Combine the eggs and the smoothie of courgettes
- Pour the contents into the pan
- Turn the omelette
- With absorbent paper let the oil absorb and plate with bread + orange

GABRIEL GULBERTI
2.B AS 2024/25

MINISTRONE-PASSATA

DI VERDURE E LEGUMI CON ORZO E FARRO - PIATTO 4 A/B

GRADIMENTO (DA 1 A 5) **3,4** Costo **1,26 €**

501 kcal

ORZO

FAGIOLI CANNELLINI

PROTEINE 15%

GRASSI 27%

58% CARBOIDRATI

1. LAVARE LA VERDURA
2. TAGLIARE LA VERDURA
3. METTERE IN PASTIGLIA PER CIRCA 1 LITRO
4. IN TANTO FARE CUOCERE L'ORZO PER 0,30
5. DE PASSATA FRULLARE
6. SERVIRE CON NOCI E BANANA

MINISTRONE OI PURÉE DE LEGUMINEUX ET LÉGUMES COUS ORZO E FARRO (formatif di pane, castagne e kiwi)

1. LAVIER LES LEGUMES
2. COUPER LES LEGUMES
3. METTRE DANS LA POELE PENDANT ENVIRON 20MIN
4. ESSAYER DE COUIRE L'ORZO PENDANT 30MIN
5. SE PURER MELANGER
6. SERVIR AVEC DES NOIX ET DE LA BANANE

MINISTRONE OR PURÉES VEGETABLES AND LEGUMES WITH BARLEY AND SPELTZ

1. WASH THE VEGETABLES
2. CUT THE VEGETABLES
3. PUT IN A PAN FOR ABOUT 0:30
4. INTENDREY COOR THE BARLEY FOR 0:30
5. DE PURESIEDI BLENDO
6. SERVE WITH NUTS AND BANANA

2°B Isola FRANCESCO



Questo piatto, comprende numerose verdure e legumi (la versione del passato è gradita a chi non apprezza la verdura a pezzettini). E' possibile (visto il tempo di preparazione di un paio d'ore), conservarlo in freezer. Bene orzo o farro (variare la tipologia di cereali).

Buono anche l'apporto di fibre.

Piatto vegetariano.

CREMA DI ZUCCA

CON CROSTINI DI PANE, CASTAGNE E KIWI PIATTO 5

GRADIMENTO (DA 1 A 5) **3,8** Costo **2,54 €**

481 kcal

GRANA

PANE

12% PROTEINE

27% GRASSI

61% CARBOIDRATI

RICETTA CREMA DI ZUCCA IN ITALIANO: piatto 5

- Pulire le patate, le carote e tagliare le barbatelle.
- Tagliare le patate, le carote, le castagne e le cipolle, e il minestrone in pezzetti.
- Tagliare il pane in crostini su una teglia con un po' di olio, e lo distribuire in forno per 12 minuti.
- Frullare le patate, le carote, la zucca e le cipolle e aggiungere un po' di pangrattato.
- Tagliare il crostino del forno, e il minestrone in un piatto.
- Impiattare in una teglia: la crema di zucca, accompagnata dai crostini di pane, castagne e kiwi.

PUMPKIN CREAM WITH BREAD CROUTONS, CHESTNUTS AND KIWI

- Put the potatoes, carrots, and then wash them.
- Cut the potatoes, carrots, pumpkin and onion, and put them in the pan.
- Put the bread into small pieces on a baking tray with a little oil, and put it in the oven for 12 minutes.
- Blend the potatoes, carrots, pumpkin and onion and add a little black pepper.
- Remove the crostons from the oven and put them on a plate.
- Plating: in a small bowl the pumpkin cream, accompanied by the bread croutons, chestnuts, and kiwi.

CRÈME DE CITROUILLE AVEC CROÛTONS DE PAIN, CHÂTAIGNES ET KIWI

- Éplucher les pommes de terre, les carottes, le gombo et les barbatelles dans le minestrone.
- Couper les pommes de terre, les carottes, le gombo et les barbatelles en petits morceaux.
- Couper le pain en petits morceaux sur une plaque à pâtisserie avec un peu d'huile, et mettre en four pendant 12 minutes.
- Mettre les pommes de terre, les carottes, le gombo et les barbatelles en soupe dans un plat de cuisson.
- Mettre les croûtons du four sur un plat avec une sauce.
- Assembler: dans un bol, la crème de potimarron, accompagnée des croûtons, châtaignes et kiwi.

INGREDIENTI

- PATATE 130 g
- CAROTA 86 g
- ZUCCA 202 g
- CIPOLLE SOFFRITTO 56 g
- CASTAGNE 40 g

MELISSA GANGOSSI
GIULIA CAPTI
ZB A.S. 2014/16

PIZZA CON LE VERDURE

PIATTO 6

GRADIMENTO (DA 1 A 5) **4,6** Costo **2,84 €**

746 kcal

PROTEINE 18%
GRASSI 27%
CARBOIDRATI 55%

PIZZA WITH VEGETABLES

1. Dividere the dough in 2 parti.
2. Roll out the first part and the whole second part in a circle with a rolling pin until it is 20 cm in diameter.
3. Add half the dough to a circle pan, add the tomato sauce and spread it in the center of the circle.
4. In the remaining space add the vegetables and complete the pizza with the remaining dough.
5. Remove the pizza from the oven and add the mozzarella.
6. Bake the pizza until the cheese is melted and the crust is golden brown. The pizza is ready to eat.
7. Remove the pizza from the oven and add the vegetables.
8. Remove the pizza from the oven and add the vegetables.
9. Remove the pizza from the oven and add the vegetables.
10. Remove the pizza from the oven and add the vegetables.
11. Remove the pizza from the oven and add the vegetables.
12. Remove the pizza from the oven and add the vegetables.
13. Remove the pizza from the oven and add the vegetables.

PIZZA AUX LE LEGUMES

1. Diviser le pain en deux égaux dans le sens de la longueur.
2. Étaler le premier pain sur une plaque à pizza préchauffée à 200°C.
3. Ajouter la moitié de la pâte à pizza sur la plaque à pizza, puis étaler la sauce tomate et la répartir dans le centre de la plaque.
4. Dans l'espace restant, ajouter les légumes et compléter la pizza avec la pâte restante.
5. Retirer la pizza du four et ajouter la mozzarella.
6. Cuire la pizza jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la croûte dorée. La pizza est prête à être servie.
7. Retirer la pizza du four et ajouter les légumes.
8. Retirer la pizza du four et ajouter les légumes.
9. Retirer la pizza du four et ajouter les légumes.
10. Retirer la pizza du four et ajouter les légumes.
11. Retirer la pizza du four et ajouter les légumes.
12. Retirer la pizza du four et ajouter les légumes.
13. Retirer la pizza du four et ajouter les légumes.

28 A.S. 2024/2025

Il pane integrale fornisce un buon apporto di fibra (7 grammi di fibra per ogni 100 g di pane)

(più del doppio del pane comune che corrisponde a circa 2,7 grammi di fibra per 100 g di pane).

Il 20% della farina utilizzata per l'impasto della pizza è farina integrale (10 g di fibra per ogni 100 g di farina)

(più del quintuplo della farina bianca che corrisponde a circa 1,8 grammi di fibra per 100 g di farina bianca).

Abituarsi a mangiare la pizza con le verdure, perché le proteine sono già apportate abbondantemente dalla mozzarella.

FETTE DI POLLO CON PANE INTEGRALE + UVA

PIATTO 7

GRADIMENTO (DA 1 A 5) **4,1** Costo **3,75 €**

774 kcal

PROTEINE 18%
GRASSI 23%
CARBOIDRATI 55%

RICETTA

RICETTA

RICETTA

FASI:

1. Preparare il pollo.
2. Preparare il pane.
3. Preparare le uve.

28 A.S. 2024/25

PASTA DI CECI (50%) CON PASSATA DI POMODORO E SEMOLA (50%) + CAROTE E FINOCCHIONI CRUDI



PASTA DI CECI (50%) E PASTA DI SEMOLA (50%) CON PASSATA DI POMODORO + CAROTE E FINOCCHI CRUDI + PESCA

1. Preparazione ingredienti
2. Preparazione della passata di pomodoro
3. Preparazione della pasta di ceci e semola
4. Cottura della pasta
5. Montaggio del piatto

RECIPIES:

- PASTA DI CECI (50%) E PASTA DI SEMOLA (50%) CON PASSATA DI POMODORO + CAROTE E FINOCCHI CRUDI + PESCA**
 1. Laver les pois chiches
 2. Laver les carottes et le fenouil
 3. Préparer la sauce de tomates
 4. Préparer la pâte de pois chiches et de semoule
 5. Faire cuire la pâte de pois chiches et de semoule
 6. Faire cuire la sauce de tomates
 7. Mélanger la sauce de tomates et la pâte de pois chiches et de semoule
 8. Mélanger la sauce de tomates et la pâte de pois chiches et de semoule
 9. Mélanger la sauce de tomates et la pâte de pois chiches et de semoule
 10. Mélanger la sauce de tomates et la pâte de pois chiches et de semoule
- CHICKPEAS AND SEMOLINA PASTA WITH TOMATO PUREE + PEAS**
 1. Wash the chickpeas and blend
 2. Cut the carrots and fenel
 3. Purée the tomatoes with oil and the remaining water of the chickpeas
 4. Cook the chickpea paste for 10 minutes
 5. Cook the pasta for 10 minutes
 6. Drain the water
 7. Combine the pasta with the sauce
 8. Add the peas and cook for 5 minutes
 9. Sprinkle the fresh herbs and finish + garnish
- PÂTES DE POIS CHICHES ET SEMOULE AVEC PURÉE DE TOMATES + CAROTTES ET FINOCHION CRUS + PÊCHE**
 1. Laver les pois chiches
 2. Laver les carottes et le fenouil
 3. Préparer la sauce de tomates
 4. Préparer la pâte de pois chiches et de semoule
 5. Faire cuire la pâte de pois chiches et de semoule
 6. Faire cuire la sauce de tomates
 7. Mélanger la sauce de tomates et la pâte de pois chiches et de semoule
 8. Mélanger la sauce de tomates et la pâte de pois chiches et de semoule
 9. Mélanger la sauce de tomates et la pâte de pois chiches et de semoule
 10. Mélanger la sauce de tomates et la pâte de pois chiches et de semoule

VALORI NUTRIZIONALI PER 100g:

Alimento	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)	KCAL TOT
PASTA DI CECI	58	16	26	542
PASTA DI SEMOLA	58	16	26	542
PASTA DI CECI E SEMOLA	58	16	26	542

ARIADNA MARCHIONI 28 A.S. 2024/25

← OLIO A CRUDO

E' IMPORTANTE L'APPORTO DI PROTEINE,

NON SOLO ANIMALI (CARNE, PESCE, UOVA)

MA ANCHE DI ORIGINE VEGETALE (=COLESTEROLO ZERO)

Ecco quindi due ricette a base di ceci (proteine di origine vegetale)

(che offrono anche un buon apporto di fibra)

LA PASTA DI CECI O DI ALTRI LEGUMI E' PRESENTE IN COMMERCIO IN TANTE VARIETA'

PIATTO 9 CECI CROCCANTI AL FORNO CON CAROTE E ZUCCHINE MAIS



CECI CROCCANTI AL FORNO CON CAROTE E ZUCCHINE

1. Preparazione ingredienti
2. Lavaggio e pulizia delle verdure
3. Preparazione della farina di riso
4. Preparazione della paprika piccante
5. Preparazione della pasta di ceci
6. Cottura della pasta
7. Montaggio del piatto
8. Cottura finale in forno

RECIPIES:

- CECI CROCCANTI AL FORNO CON CAROTE E ZUCCHINE**
 1. Laver les pois chiches
 2. Laver les carottes et les courgettes
 3. Préparer la farine de riz
 4. Préparer la paprika piquante
 5. Préparer la pâte de pois chiches
 6. Faire cuire la pâte de pois chiches
 7. Mélanger la pâte de pois chiches et la farine de riz
 8. Faire cuire le tout avec une goutte d'huile sur le dessus
 9. Faire cuire à 180° pendant 20 minutes
- POIS CHICHES CROQUILLANTS AU FOUR AVEC CAROTTES, COURBETTES, MAÏS + PAIN DE SEIGLE**
 1. Wash the chickpeas
 2. Wash the zucchini and carrots
 3. dry the chickpeas
 4. remove the skins from the chickpeas
 5. Add spicy paprika to taste to flavor
 6. Bread zucchini and carrots
 7. Bake everything with a drop of oil on top
 8. Bake at 180° for 20 minutes

VALORI NUTRIZIONALI PER 100g:

Alimento	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)	KCAL TOT
CECI CROCCANTI	61	13	26	472
CECI	61	13	26	472
CECI CROCCANTI E CECI	61	13	26	472

NICOLE FIOLETTI 28 A.S. 2024/25

COTOLETTA DI CECI CON BROCCOLI E PATATE AL FORNO E PRUGNA PIATTO 10

GRADIMENTO (DA 1 A 5) **3,8** Costo 2,23 €

780 kcal

14% PROTEINE
30% GRASSI
56% CARBOIDRATI

UOVA
CECI
OLIO
PATATE
BROCCOLI COLORATI

RICETTA

ANDREA SCOLARI 2B A.S. 2024/25

Alimento	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Kcal
Carne	20,0	10,0	0,0	200
Uova	12,0	10,0	0,0	150
Pane	7,0	1,0	15,0	100
Patate	2,0	0,5	20,0	100
Broccoli	3,0	0,2	10,0	50
Prugne	0,5	0,1	10,0	50
TOTALE	42,5	21,8	45,0	780

Ecco ... verdura dai 1000 colori



Se i broccoli vengono cucinati al vapore non occorrono né uova, né pane gratugiato per panatura

(e le kcal totali risultano inferiori rispetto a quelle dei broccoli con panatura e fritti in padella e il piatto risulta privo di colesterolo).

FUSI DI POLLO CON CAROTE LESSATE PIATTO 11

GRADIMENTO (DA 1 A 5) **3,6** Costo 2,84 €

639 kcal

25% GRASSI
18% PROTEINE
57% CARBOIDRATI

RICETTA
RECIPÉ
RELETTE

ANDREA SCOLARI 2B A.S. 2024/25

Alimento	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Kcal
Pollo	20,0	10,0	0,0	200
Pane	7,0	1,0	15,0	100
Carote	1,0	0,1	10,0	50
Fusi	0,5	0,1	10,0	50
TOTALE	28,5	11,2	35,0	639

RISOTTO CON GRANA GRATTUGGIATO ASPARAGI

GRADIMENTO (DA 1 A 5) **4,4**

652 kcal Costo 2,67 €

PROTEINE 12% GRASSI 28%

CARBOIDRATI 60%

INGREDIENTI: BURRO, RISO, OLIO, GRANA GRATTUGGIATO, ASPARAGI.

RISOTTO CON ASPARAGI E GRANA GRATTUGGIATO

- Preparazione del risotto: scaldare il brodo di vegetali e il burro.
- Scaldare il risotto: aggiungere il riso e cuocere per 18 minuti.
- Aggiungere gli asparagi: tagliarli a rondelle e aggiungere al risotto.
- Aggiungere il formaggio: grattugiare il formaggio e aggiungere al risotto.
- Aggiungere il burro: aggiungere il burro e servire.

RISOTTO AUX ASPERGES ET PARMESAN RÂPÉ

- Préparation du bouillon de légumes et du beurre.
- Chauffer le bouillon.
- Chauffer le riz: ajouter le riz et laisser mijoter pendant 18 minutes.
- Ajouter les asperges: couper les asperges en rondelles et ajouter au risotto.
- Ajouter le fromage: râper le fromage et ajouter au risotto.
- Ajouter le beurre: ajouter le beurre et servir.

RISOTTO WITH ASPARAGUS AND GRATED PARMESAN

- Preparation of the most and vegetable stock-the butter.
- Heat the soup.
- Heat the rice: add the rice and stir the remaining stock.
- Adding the asparagus: cut the asparagus into rounds and add to the risotto.
- Add the cheese: grate the cheese and add to the risotto.
- Add butter: add butter and serve.

Alimento

Alimento	Proteine	Grassi	Carboidrati	Calorie
Asparagi	2,6	0,1	1,7	20
Grana Grattugiato	35,0	28,0	0,0	350
Risotto	12,0	28,0	60,0	350
TOTALE	50,0	56,0	61,7	720

MARTINA PIAZZANI
28 A.S. 2024/25

Oltre alle punte (vedi ricetta ideale) si può utilizzare anche la parte restante a rondelle degli

Asparagi

(tranne l'estremità più dura)



Vi ricordiamo le molteplici proprietà degli asparagi: depurative, diuretiche e antiossidanti

SGOMBRO UOVO INSALATA MAIS PIATTO DISEGNALE MIRTILLI

GRADIMENTO (DA 1 A 5) **3,6**

5,70 €

INGREDIENTI: SGOMBRO, UOVO, INSALATA, MAIS, MIRTILLI.

RICETTA

- PRENDERE I UOVI
- METTERE NELLA PENTOLA E FARE BOLLIRE
- SCALDARE IL UOVO E TRILLARLO
- LAVARE L'INSALATA E IL MAIS
- PRENDERE GLI INGREDIENTI E METTERE NEL PIATTO

5 EURO

MIRTILLI
PAIN DE SEIGLE

PIATTO 14: TROFIE AL PESTO
 Con GRANA GRATTUGGIATO FAGIOLINI e PATATE + LAMPIONI

GRADIMENTO (DA 1 A 5) **4,6** 609 Kcal Costo 2,83 €

RECIPE FOR 4 PERSONS
 BASILIC IN FOGLIE 40g
 PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGGIATO 80g
 PINOLI 40g
 SALE
 OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA quanto ne serve
 TROFIE 400g
 PATATE 240g
 FAGIOLINI 240g

PROTEINE 15%
GRASSI 26%
53% CARBOIDRATI

TROFIE AL PESTO CON GRANA GRATTUGGIATO FAGIOLINI E PATATE + LAMPIONI
 - Selezionare le foglie del basilico e poi siccicarle più volte, intanto tagliare i fagiolini in pezzi da 3cm e pelare, lavare e tagliare le patate.
 - Stendere il basilico ad asciugare sullo scottex e, una volta asciutto frullarlo con pinoli e sale nel frullatore per ottenere il pesto.
 - Nel frattempo mettere a cuocere le trofie (la pasta) e infine scolare le trofie e metterci pesto, fagiolini, patate e parmigiano grattugiato.

TROFIE WITH PESTO WITH GRATED PARMESAN, GREEN BEANS AND POTATOES + RASPBERRIES
 - Select the basil leaves and then rinse it several times, in the meantime, cut the green beans into 3cm pieces and peel, wash and cut the potatoes.
 - Spread the basil out to dry on the paper towel and, once dry, blend it with pine nuts and salt in the blender to obtain the pesto.
 - In the meantime, put the trofie (or the pasta) on to cook and finally drain the trofie and put on pesto, green beans, potatoes and grated parmesan.

TROFIE AU PESTO AVEC PARMESAN RÂPÉ, HARICOTS VERTS ET POMMES DE TERRE + FRAMBOISES
 - Sélectionner les feuilles de basilic, puis rincer les plusieurs fois, pendant ce temps, couper les haricots verts en morceaux de 3 cm et pelier, laver et couper les pommes de terre.
 - Étendre le basilic à sécher sur un chiffon et, une fois sec, mélanger avec les noix de pin et le sel dans le mélangeur pour obtenir le pesto.
 - Pendant ce temps, mettre le trofie (ou les pâtes) à cuire et enfin égoutter le trofie et mettre le pesto, les haricots verts, les pommes de terre et le parmesan râpé.

RECIPE FOR 4 PEOPLE
 BASIL LEAVES 40g
 GRATED PARMIGIANO REGGIANO 80g
 PINE NUTS 40g
 SALT
 EXTRA VIRGIN OLIVE OIL as needed
 TROFIE 400g
 POTATOES 240g
 GREEN BEANS 240g

RECETTE POUR 4 PERSONNES
 FEUILLES DE BASILIC 40g
 PARMIGIANO REGGIANO RÂPÉ 80g
 NOIX DE PIN 40g
 SEL
 HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE autant que nécessaire
 TROFIE 400g
 POMMES DE TERRE 240g
 HARICOTS VERTS 240g

ABBATE LORENZO



Molto apprezzata anche la presenza dei fagiolini tagliati corti !!!



FAGIOLINI: alimento ricco di vitamine, sali minerali, fibre e antiossidanti

Vi ricordiamo le numerose proprietà del

BASILICO:



nutrizionali, digestive, antinfiammatorie, antiossidanti e antibatteriche



In alternativa alle trofie proponiamo: 50% penne integrali (buon apporto fibra) e 50% penne di pasta di semola



Ci si può sbizzarrire anche con le colazioni!!

ABBIAMO CAPITO CHE L'IMPORTANTE E' FARE SEMPRE LA COLAZIONE!!!

(perché dal sondaggio è emerso che più della metà di noi ragazzi non fa regolarmente la colazione)

Ricapitoliamo come comporre una colazione bilanciata:

(indicazioni presenti in «Educazione alimentare e benessere» ATS Montagna)

Parte liquida (a scelta: latte, yogurt, spremuta, di frutta, tè, ...)

Parte solida (a scelta: pane, fette biscottate, cereali, biscotti, torta, ...)

Frutto (a scelta: frutta fresca, frutta secca, ...)

COLAZIONI

GRADIMENTO (DA 1 A 5)	COLAZIONE 1	4,5
GRADIMENTO (DA 1 A 5)	COLAZIONE 2	4,4
GRADIMENTO (DA 1 A 5)	COLAZIONE 3	3,8
GRADIMENTO (DA 1 A 5)	COLAZIONE 4	4,2

Alimento COLAZIONE 1									
VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PORZIONE									
kcal 308									
Proteine	Carboidrati	Grassi	Fibra	Acqua	Alc.	Calcio	Ferro	Phosphoro	Alc.
10,5	48,5	10,5	1,5	180	0,1	120	1,5	100	0,1
VALORI TOTALI COLAZIONE 1									
210	95	24	3	308	0,2	240	3	200	0,2

Alimento COLAZIONE 4									
VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PORZIONE									
kcal 414									
Proteine	Carboidrati	Grassi	Fibra	Acqua	Alc.	Calcio	Ferro	Phosphoro	Alc.
15,5	65,5	15,5	2,5	210	0,2	150	2,5	120	0,2
VALORI TOTALI COLAZIONE 4									
310	131	31	5	420	0,4	300	5	240	0,4

Alimento COLAZIONE 2									
VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PORZIONE									
kcal 369									
Proteine	Carboidrati	Grassi	Fibra	Acqua	Alc.	Calcio	Ferro	Phosphoro	Alc.
12,5	55,5	12,5	2,5	180	0,1	120	2,5	100	0,1
VALORI TOTALI COLAZIONE 2									
250	111	25	5	369	0,2	240	5	200	0,2

Alimento COLAZIONE 3									
VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PORZIONE									
kcal 391									
Proteine	Carboidrati	Grassi	Fibra	Acqua	Alc.	Calcio	Ferro	Phosphoro	Alc.
13,5	58,5	13,5	2,5	180	0,1	120	2,5	100	0,1
VALORI TOTALI COLAZIONE 3									
270	117	27	5	391	0,2	240	5	200	0,2

GRADIMENTO (DA 1 A 5)	TORTA DI CAROTE	4,6
-----------------------	-----------------	-----

GRADIMENTO (DA 1 A 5)	CONFETTURA DI FRAGOLE	4,9
-----------------------	-----------------------	-----

DEISS ROZI
28 A.S. 2024/25



LA TABELLA DELLE CALORIE E' RELATIVA ALLA NOSTRA FASCIA DI ETA',
MA LE PERCENTUALI DI RIPARTIZIONE DELLE CALORIE RELATIVAMENTE AI 5 PASTI VA BENE PER TUTTI !!!!

Età 11-14 anni (Alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado)

RIPARTIZIONE CALORICA GIORNALIERA

DATI LARN

LIVELLI DI ASSUNZIONE DI
RIFERIMENTO DI NUTRIENTI

	Femmine Kcal (da un minimo di) circa	Femmine Kcal (ad un massimo di) circa	Maschi Kcal (da un minimo di) circa	Maschi Kcal (ad un massimo di) circa	Percentuale circa (da un minimo di) circa	Percentuale circa (a un massimo di) circa
Al giorno (totali)	2.210	2.490	2.440	2.960		
Colazione	330	500	360	600	15%	20%
Spuntino/i di metà mattina	110	250	120	300	5%	10%
Pranzo	880	1.000	980	1.200	40%	
Merenda del pomeriggio	110	250	120	300	5%	10%
Cena	660	750	730	900	30%	



25/02/2025 – **Sondaggio** a metà progetto (per valutare aspetti positivi e/o criticità) attraverso frasi espresse da noi in libertà (anonime) e

20/3/2025 - **Test/sondaggio** verso fine lavori



**Assaggi ... e
presentazione piatti
alla Dirigente**



Riportiamo alcune nostre considerazioni:

E' stato un bel progetto perché ci ha insegnato a mangiare sano.

Mi è piaciuto un sacco sperimentare l'esperienza di cucinare.

Ogni prodotto ha dei valori nutrizionali tutti diversi tra loro, quindi le possibilità sono infinite.

A me questo progetto è piaciuto molto, sia perché alcune di quelle cose che abbiamo cucinato non le avevo mai provate e la maggior parte mi sono piaciute molto.

Ho imparato ad assaggiare i cibi che non mi ispiravano molto.

A me piace cucinare e ho scoperto nuove ricette buonissime.

Ho imparato ad assaggiare tutti i cibi.

È stato molto utile per imparare ad avere un buon rapporto col cibo.





Il progetto, anche se solo per un paio d'ore a giornata, ci ha fatto collaborare senza litigare.

E' stato divertente cucinare questi piatti e assaggiarli.

Sono felice che la nostra dirigente e la professoressa Bassi abbiano preso questa iniziativa.

Mi piace molto tagliare le verdure e cucinare in generale.

Mi piace perché ho sperimentato piatti nuovi.

Questo progetto mi piace perché possiamo assaggiare cose nuove e impariamo a mangiare sano anche a casa.

E' bello lavorare con i prof e gli amici.

E' importante per poter nutrire il nostro corpo in modo salutare.

E' stato molto divertente perché abbiamo cucinato tutti insieme, ci siamo divertiti stando tutti insieme.

Con votazione anonima, abbiamo ottenuto questo ordine di gradimento:



1° CLASSIFICATA MARTINA



2° CLASSIFICATA CHIARA



3° CLASSIFICATA IRENE

MIGLIORA TE STESSO
 ASSUMENDO ALIMENTI SANI
 E NON SOLO
 CIBO "SPAZZATURA"

MANGIARE BENE OGGI PER
 STARE BENE DOMANI!



+

-

SANO + PIÙ SANO +
 ANCOR PIÙ SANO +
 SANISSIMO +

IL TUO CORPO NON SARÀ PIÙ LO STESSO!
 ASSUMI ALIMENTI SANI PER AIUTARTI:

NEL METABOLISMO →

NEL FISICO →

NELLA SALUTE → +

MANGIA BENE
CHE AL TUO CORPO FAI BENE

NON SALUTARI
X
SALUTARI
✓

**TU MANGI FRUTTA
 E VERDURA?
 SE LA MANGI STAI
 BENE !!!**



**MANGIA SANO,
 VIVI MEGLIO!**

MANGIA SANO
VIVI BENE
STAI IN
SALUTE
SII FELICE



MANGI SANO, VIVI BENE

La prima regola dell'alimentazione sembra essere: se il sapore è buono, ti fa male.

MANGIA SANO VIVI BENE SEI IN SALUTE E SEI FELICE

MANGIARE SANO È MANGIARE FELICE

ECCO ALTRE CONSIDERAZIONI
INTERESSANTI EMERSE DA NOI RAGAZZI
SOLLECITATE DALLA PROFE:



Un'alimentazione corretta, riduce il COLESTEROLO e pertanto PREVIENE le MALATTIE CARDIOVASCOLARI quali: INFARTO DEL MIOCARDIO (CUORE), ICTUS, IPERTENSIONE (PRESSIONE ALTA)

L'OBESITA' (accumulo patologico di grasso corporeo) è una malattia che ha forti conseguenze per lo stato di salute e la qualità della vita.

Per prevenirla o curarla bisogna innanzitutto ASSUMERE POCHI ZUCCHERI (presenti nelle BEVANDE ZUCCHERATE, SUCCHI DI FRUTTA)

L'alimentazione corretta aiuta a mantenere il giusto livello del colesterolo, della glicemia e della pressione sanguigna.

Importante:

- consumo limitato di SALE, DOLCI, BEVANDE ZUCCHERATE, INSACCATI (che sono ad alto contenuto di sale),
- dieta ricca di frutta e verdura, legumi, alimenti a basso consumo di grassi animali

Le malattie cardiovascolari sono prevedibili: ci sono fattori non modificabili (come età, sesso, familiarità), altri legati a comportamenti di vita come: fumo, alcool, vita sedentaria, scorretta alimentazione che possono causare DIABETE, COLESTEROLO ALTO, OBESITA', IPERTENSIONE.

L'OBESITA' INFANTILE è dovuta a più fattori generici, ambientali e comportamentali, in particolare l'industria alimentare promuove prodotti poco salutari, con un alto contenuto calorico e a bassa densità nutrizionale come snack, bibite zuccherate, cibi spazzatura.

E' stato molto utile sapere ciò che ti potrebbe aiutare a non far ammalare il tuo corpo per una scorretta alimentazione.

Nel piatto ci deve essere tutto: carboidrati, proteine e grassi per un pasto completo.

Ora conosco il limite di calorie che possiamo assumere al giorno.

Che non si devono mangiare sempre le stesse cose.

Prima non sapevo che in un piatto equilibrato servivano le proteine, i carboidrati (e i grassi) e le vitamine. Pensavo che bastava mangiare poco, cosa che non è vero che serve per essere magro.

Che quando cucini devi cercare di inserire nel pasto più varietà di nutrienti come: fibra – grassi - proteine – carboidrati

Ho imparato a mangiare, assaggiare cose nuove, come verdure insieme ad altri cibi, che pensavo non fossero molto buoni, invece lo sono e fanno anche bene al corpo.



Ho conosciuto nuovi cibi (soprattutto frutta e verdura) che ho scoperto che mi piacciono: mais, pomodori, zucchine e zucca.

Ho imparato ad assaggiare il cibo prima di dire che non mi piace.

Ho imparato anche che è meglio guardare le etichette dei prodotti per sapere i grassi e le proteine contenute.

Ho capito che è giusto provare un po' di tutto e non limitarsi a mangiare le solite cose. Da quando abbiamo iniziato questo argomento ho iniziato a mangiare più cibi sani.

Che ci sono dei tipi di nutrienti molto più sani di quelli che siamo abituati a cucinare.

Che mangiare sano porta molti vantaggi nella vita e bisognerebbe mangiare sempre così!

Cucinare in modo ordinato, senza spreco, con molta cura e pulizia.

Voglio anche assaggiare più verdure e imparare a mangiarne tante al giorno e a mangiare meno dolci.

Ho conosciuto e assaggiato piatti mai mangiati

Il pesto, ad esempio, può essere realizzato frullando le foglie di basilico e i pinoli, senza dover utilizzare quello in scatola.

Ho iniziato a mangiare il pesce (non solo la carne) anche se non mi piace tanto, perché fa molto bene e contiene molte proteine.



Si, io penso di mettere in pratica me stessa ovvero che inizio a smettere di mangiare cibi spazzatura e inizio a mangiare più frutta, verdura, legumi e altre cose sane che fanno bene. Smetto di bere bevande zuccherate ... e bevo acqua naturale.

Questo progetto mi ha insegnato molte cose: mangiare più sano rispettando le proporzioni di frutta e verdura, i rapporti delle proteine, dei grassi e dei carboidrati. Questo non lo sto facendo da sola ma sto cercando di aiutare anche la mia famiglia ed i miei amici per migliorare questo aspetto.

Questo progetto mi è piaciuto e dovrebbe essere prodotto in tutte le scuole per aumentare lo stile di vita sano per gli adolescenti.

In ogni piatto dev'essere inserita una porzione di frutta e di verdura.

... ho riflettuto molto, così ho iniziato a mangiare molti più cibi sani.

Altri info/consigli utili
Tratto da materiale fornito da
ATS MONTAGNA

ASSUMERE



CIRCA 2 LITRI DI ACQUA AL GIORNO

Adolescenti MASCHI (11-14 anni)

2,1 litri

Adolescenti FEMMINE (11-14 anni)

1,9 litri

Per ogni età:

**SVOLGERE ATTIVITA' FISICA
QUOTIDIANA (SE POSSIBILE)**

Se si svolge
intensa attività fisica
o d'estate:
anche più di
2 litri di acqua al
giorno!!!!

- **RIDUCI IL CONSUMO DI CARNE PREDILIGENDO LA CARNE BIANCA RISPETTO A QUELLA ROSSA**
- **AUMENTA LA VARIETA' DEGLI ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE**
- **PREFERIRE I CEREALI INTEGRALI E VARIARE IL PIU' POSSIBILE LE TIPOLOGIE**
- **CONDIMENTI: PREFERIRE OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**
- **PREFERIRE LE COTTURE IN UMIDO, AL CARTOCCIO, AL VAPORE, AL FORNO**
- **LIMITARE IL CONSUMO DI SALE**
- **VARIARE SPESSO LE SCELTE A TAVOLA**

FABBISOGNO DI GRASSI (SATURI, INSATURI, POLINSATURI, TRANS)

Altri info/consigli utili
Tratto da materiale fornito da
ATS MONTAGNA

Sono tutti indispensabili al corretto funzionamento dell'organismo, ma è importante una adeguata ripartizione

LIMITARE gli acidi grassi saturi

perchè tendono a far innalzare il livello di **colesterolo** totale nel sangue

e si trovano nei cibi di origine animale (**carni** e loro derivati), nei **formaggi, latte intero, panna, burro, e nell'olio di palma e di cocco.**



Favorire invece gli acidi grassi polinsaturi (omega-3 e omega-6)

importanti componenti
delle membrane cellulari



**2 noci al
giorno:**

**ottimo apporto
di omega 3**

contenuti nel **pesce e frutta secca in guscio** (noci, nocciole, mandorle)

LIMITARE acidi grassi trans o idrogenati

tendono a far innalzare il livello di **colesterolo** totale nel sangue

e si trovano nelle **margarine e in alcuni prodotti da forno.**

Gli acidi grassi insaturi

sono neutri nei confronti della **colesterolemia**

sono contenuti **nell'olio di oliva, di mais, girasole, soia, arachide**

Ecco a voi
la presentazione
dei nostri

14 (+ 2) PIATTI rispettosi
delle indicazioni della
PIRAMIDE ALIMENTARE -
DIETA MEDITERRANEA



RIASSUNTO CARATTERISTICHE PIATTI DA 1 - 16

	PROTEINE (in ordine per quantità)	An. o VEG.	DESCRIZIONE DEL PIATTO	VERDURA	Principale fonte di carboidrati	FRUTTA - Peso porzione circa 150 g	% Carb	% Prot	% Gr	Kcal	Costo	Tempo real. (min.)	Gradim. (da 1 a 5)	Fibra (g)	Colesterolo (mg)	Piatto VEGET. (SI/NO)
Piatto 1	PASTA INTEGR., PESCE SPADA E GAMBERETTI	A	MEZZE MANICHE INTEGRALI CON RAGU' DI SPADA E GAMBERETTI E POMODORINI	Pomodorini	Pasta integrale	+ FRAGOLE	56%	18%	26%	495	2,80 €	25	4,3	11	47	NO
Piatto 2	PESCE - MERLUZZO	A	MERLUZZO GRATINATO AL FORNO CON POMODORI FRESCHI, CAROTE (in alternativa MERLUZZO CON POMODORINI AL FORNO) E PANE AI CEREALI	Pomodori	Pane ai cereali	+ MELA/PERA	57%	18%	25%	765	5,13 €	40	4,1	20	50	NO
Piatto 3	UOVA	A	FRITTATA CON ZUCCHINE FRULLATI E RISO + PANE	Zucchine	Pane e riso	+ ARANCIA	56%	18%	26%	665	2,72 €	20	4,0	7	409	NO
Piatto 4	ORZO, FAGIOLI	V	MINISTRONE O PASSATO DI VERDURA E LEGUMI CON ORZO O FARRO + NOCI	Verdura mista (zucchine, carote, zucca, cipolla, spinaci/erbette, porri)	Orzo (o farro)	+ BANANA	58%	15%	27%	501	1,26 €	120	3,4	17	0	Veg.
Piatto 5	GRANA, ZUCCA, CASTAGNE	A	CREMA DI ZUCCA (zucca, patate, carote e cipolle) CON CROSTINI + CASTAGNE ARROSTITE	Zucca, carote, cipolla	Crostini di pane e patate + castagne	+ KIWI	61%	12%	27%	481	2,54 €	40	3,8	13	14	NO
Piatto 6	MOZZARELLA	A	PIZZA (con farina 20% integrale) CON VERDURE	Peperone, zucchine, rucola, carciofi	Pasta della pizza	+ ALBICOCCHE	55%	18%	27%	746	2,84 €	45	4,6	12	27	NO
Piatto 7	CARNE BIANCA - POLLO	A	FETTE DI PETTO DI POLLO AI FERRI CON INSALATA, PATATE LESSE E PANE INTEGRALE	Insalata	Patate, pane integrale	+ UVA	55%	18%	27%	774	3,75 €	10	4,1	14	54	NO
Piatto 8	CECI - O ALTRI LEGUMI	V	PASTA DI CECI (O PASTA DI ALTRI LEGUMI) 50% E PASTA DI SEMOLA 50% CON PASSATA DI POMODORO+ CAROTE E FINOCCHIO	Passata di pomodoro, carote, finocchio	Pasta di semola	+ PESCA	60%	16%	24%	542	2,59 €	15	3,4	18	0	Veg.
Piatto 9	CECI	V	CECI CROCCANTI AL FORNO CON CAROTE E ZUCCHINE INSAPORITE DA AROMI E MAIS	Carote e zucchine	Ceci e mais	+ PRUGNE	61%	13%	26%	472	2,13 €	30	3,7	18	0	Veg.
Piatto 10	CECI	V	COTOLETTA DI CECI CON BROCCO LETTI (COLORATI) IMPANATI E PATATE AL FORNO	Broccoli	Patate	+ PRUGNE	56%	15%	30%	780	2,23 €	50	3,8	20	205	Veg.
Piatto 11	FUSI DI POLLO	A	FUSI DI POLLO LESSI E CAROTE E PATATE LESSATE E PANE INTEGRALE (oppure BIANCOSTATO) DA UTILIZZARE PER FARE BRODO PER RISOTTO	Carote	Patate, pane integrale	+ MANDARANCI	57%	18%	25%	639	2,84 €	75	3,6	17	70	NO
Piatto 12	FORMAGGIO - GRANA	A	RISOTTO CON GRANA GRATTUGIATO CON PUNTE DI ASPARAGI (PREPARARE PRIMA BRODO DI CARNE)	Asparagi	Riso	+ MELONE	60%	12%	28%	652	2,67 €	25	4,4	5	47	NO
Piatto 13	SGOMBRO	A	SGOMBRI, (UOVA), PATATE LESSATE, MAIS, INSALATA, PANE DI SEGALE	Insalata	Patate e mais	+ MIRTILLI	57%	18%	25%	652	5,10 €	15	3,6	19	76	NO
Piatto 14	FORMAGGIO - GRANA	A	TROFIE AL PESTO (variante con patate) con FAGIOLINI, PATATE e CON GRANA GRATTUGIATO	Basilico e fagiolini	Trofie	+ LAMPONI	59%	15%	27%	609	2,83 €	45	4,6	7	22	NO
Piatto 15	FORMAGGIO	A	PIODE DI MONNO + INSALATA	INSALATA	Patate	+ FRAGOLINE SELVATICHE	64%	13%	23%	523	1,32 €	60		6	39	NO
Piatto 16	VERDURE	A	COUS COUS CON CARNE E VERDURE	VERDURE VARIE	Cous cous	+ POMPELIMO	63%	22%	15%	478	2,76 €	120		9	36	NO

Piatti 15 e 16 non realizzati da noi a scuola, ma da alcuni alunni a casa propria.

LEGUMI 3-5 porzioni →

Attenzione alla diversa provenienza delle
PROTEINE contenute nei nostri 14 piatti
(proposta per una settimana)

FORMAGGIO 2 p. →

P4 – P8 – P9 – P10



P5 - P6 - P12 - P14



PESCE 2-4 p.

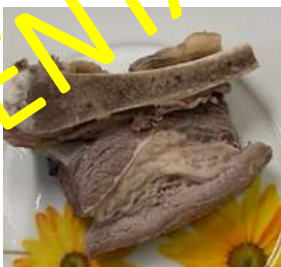
P1 - P2 - P13



CARNE 3 p.

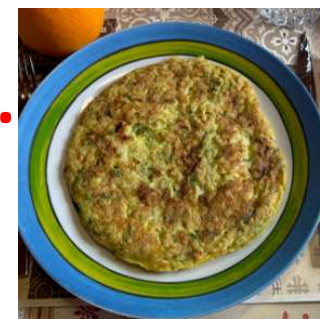
(2 p. carne bianca,
1 p. carne rossa) →

P7- P11A- P11B



UOVA 1-2 p.

→ P3



Sono rispettate le
PORZIONI A
SETTIMANA
DELLA PIRAMIDE
ALIMENTARE

PIATTO 1 - MEZZE MANICHE INTEGRALI CON RAGU' DI SPADA E GAMBERETTI E POMODORINI + FRAGOLE

Gradimento
(da 1 a 5)

4,3

DESCRIZIONE FASI PIATTO 1:

1. Lavare i pomodorini
2. Tagliare i pomodorini
3. Tagliare il pesce spada e i gamberetti a dadini
4. Metterli in padella con un po' di olio
5. Far cuocere i gamberetti e il pesce spada per 2/3 minuti
6. Aggiungere i pomodorini e far cuocere ancora per 2 minuti
7. Far bollire la pasta per 12 minuti
8. Scolare la pasta
9. Unire la pasta al sugo
10. Aggiungere un po' di olio a crudo
11. Impiattamento con fragole e pane



Non aggiungere formaggio grattugiato perché le proteine sono già presenti nel pesce

PIATTO 2 - MERLUZZO FRESCO AL FORNO CON POMODORINI E PANE INTEGRALE + CAROTE + MELA

Gradimento
(da 1 a 5)

4,1

DESCRIZIONE:



2

3

4

FASI PIATTO 2:

- 1 - LAVARE I POMODORINI
- 2 - TAGLIARE I POMODORINI
- 3 - TAGLIARE IL MERLUZZO
- 4 - ASCIUGARE IL MERLUZZO
- 5 - PREPARAZIONE VERSIONE B GRATINATO
- 6 - INFORNARE MERLUZZO A E B CON PANE GRATUGGIATO
- 7 - TOGLIERE DAL FORNO DOPO 20 MINUTI DAL FORNO A 220°
- 8 - IMPIATTAMENTO MERLUZZO B
- 9 - IMPIATTAMENTO MERLUZZO A



8



9



PIATTO 3 - FRITTATA CON ZUCCHINE FRULLATE E RISO + PANE + ARANCIA



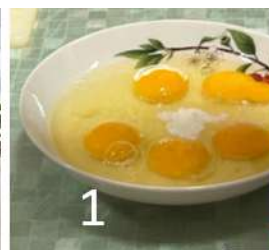
Gradimento
(da 1 a 5)

4



FASI:

1. Sbattere uova con un pizzico di sale
2. Far cuocere il riso (anche riso avanzato il giorno prima)
3. Grattugiare due zucchine
4. Saltare in padella due zucchine
5. Frullare le zucchine
6. Unire uova, frullato di zucchine e riso
7. Frittata in padella
8. Girare frittata
9. Con carta assorbente far assorbire olio
10. Impiattare con pane e arancia.



PIATTO 4 - MINISTRONE (O PASSATO) DI VERDURA E LEGUMI + NOCI + ORZO + BANANA

Gradimento
(da 1 a 5)

3,4



DESCRIZIONE FASI:

1. Tagliare la verdura
2. Lavare la verdura
3. Mettere in pentola con acqua abbondante e far bollire per circa 1h e 30 min
4. Nel frattempo far cuocere l'orzo per 30 minuti
5. Se volete ottenere una passata, frullare il minestrone
6. Impiattare con noci e banana



PIATTO 5 - CREMA DI ZUCCA (ZUCCA, PATATE, CAROTE E CIPOLLE) CON CROSTINI + KIWI



DESCRIZIONE FASI PIATTO 5

1. Verdure necessarie (zucca, patate, carote, cipolla).
2. Sbucciare le verdure
3. Soffritto di cipolla
4. Verdure in padella con acqua o brodo vegetale e far bollire 30 minuti circa
5. Tagliare pane a cubetti
6. Aggiungere olio
7. Mettere pane tagliato a cubetti per qualche minuto a forno alto
8. Frullare le verdure nella padella
9. Aggiungere pepe nero e noce moscata
10. Impiattamento con crema di zucca, crostini e grana.

Castagne arrostate: prima raccolta nel bosco e poi cotte sulla padella apposita:



Gradimento (da 1 a 5)	3,8
--------------------------	------------

PIATTO 6 - PIZZA (FARINA BIANCA + 20% FARINA INTEGRALE) CON VERDURE (ZUCCHINE, CARCIOFI, PEPERONI, RUCOLA) + ALBICOCCA



1° CLASSIFICATO
EX-EQUO CON PIATTO 14

Gradimento
(da 1 a 5)

4,6



INGREDIENTI E RICETTA PIATTO 6 PIZZA CON LE VERDURE

1. Fare sciogliere il lievito di birra in acqua tiepida.
2. In una ciotola mettere la farina bianca e la farina integrale, versare il lievito di birra e mescolare, versare l'acqua nell'impasto, unire l'olio d'oliva e il sale. Mescolare bene l'impasto.
3. Ricoprirlo con la pellicola e metterlo in frigorifero 16 ore per farlo lievitare.
4. Stendere l'impasto con il mattarello, aggiungere la passata di pomodoro e metterla in forno per 5 minuti.
5. Nel frattempo lavare e tagliare i peperoni e le zucchine (grigliarli) e sgocciolare i carciofi.
6. Infornare dapprima solo con passata a 220°/230° per 10/12 minuti;
7. Togliere la pizza dal forno a metà cottura e poi aggiungere la mozzarella e le verdure (quattro quadranti: zucchine, peperoni, carciofi e l'ultimo lasciarlo con solo la mozzarella).
8. Togliere la pizza dal forno dopo un'altra decina di minuti e aggiungere la rucola nel pezzo con solo mozzarella.

PIATTO 7 - FETTE DI PETTO DI POLLO AI FERRI CON INSALATA, PATATE LESSATE E PANE INTEGRALE + UVA



Gradimento
(da 1 a 5)

4,1

INGREDIENTI

- Pollo
- Olio
- Pane
- Uva
- Insalata
- Sale

DESCRIZIONE FASI PIATTO 7:

1. Prendere il petto di pollo
2. Scaldare la padella (piastra)
3. Aggiungere un po' di olio
4. Cuocere ai ferri
5. Impiattare con pane, insalata e uva



PIATTO 8 - PASTA DI CECI (50%) E PASTA DI SEMOLA (50%) CON POMODORINI + OLIO + PESCA

Gradimento
(da 1 a 5)

3,4



PASTA DI CECI (50%) E PASTA DI SEMOLA (50%) CON PASSATA DI POMODORO + CAROTE E FINOCCHI CRUDI + PESCA

1. Lavare le carote e il finocchio
2. Tagliare le carote e il finocchio
3. Mettere la pasta di ceci al 50% e la pasta di semola al 50%
4. Far bollire la pasta per 12 minuti
5. Far cuocere la passata di pomodoro per 5 minuti
6. Scolare la pasta
7. Unire la pasta al sugo
8. A piacere aggiungere un filo d'olio crudo
9. Impiattamento dei fusilli con carote e finocchio tagliati + pesca

PIATTO 9 -CECI CROCCANTI AL FORNO CON CAROTE E ZUCCHINE E MAIS + PRUGNA

Gradimento
(da 1 a 5)

3,7

DESCRIZIONE

- 1 - Lavare le zucchine e le carote e tagliarle a cubetti
- 2 - Impanare zucchine e carote con pane grattugiato e un filo d'olio
- 3 - Lavare i ceci, asciugare i ceci, togliere le pellicine dai ceci
- 4 - Aggiungere a piacere la paprika piccante per insaporire e un filo d'olio
- 5 - Infornare prima le verdure per 10-12 minuti a 180°
- 6 - Poi aggiungere i ceci per altri 10-12 minuti

FASI PIATTO 9:

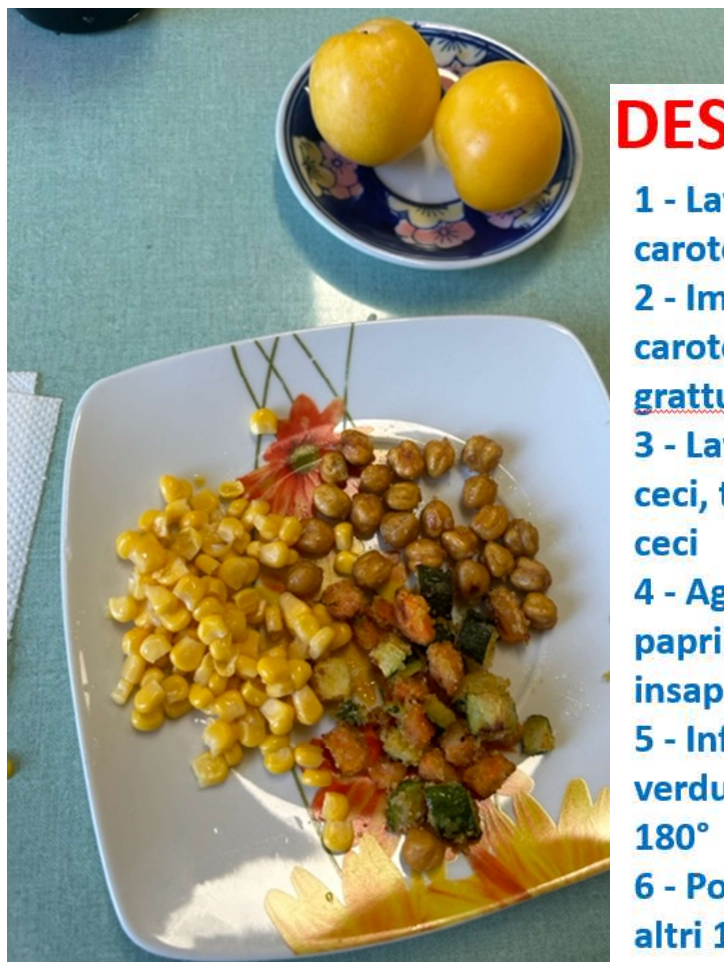
1



2



6



PIATTO 10 - COTOLETTA DI CECI CON BROCCOLETTI (COLORATI) IMPANATI E PATATE AL FORNO + PRUGNA



Gradimento (da 1 a 5)	3,8
--------------------------	------------

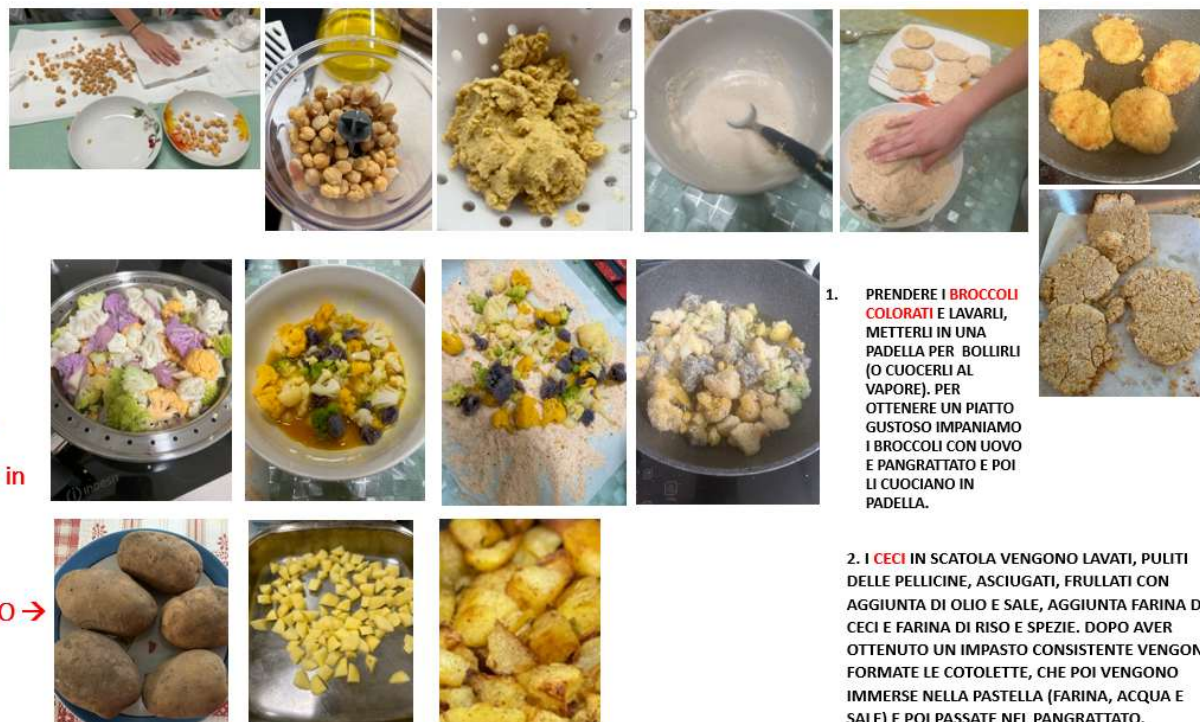


Preparazione
COTOLETTA DI
CECI →



Preparazione
BROCCOLETTI →
(al vapore
o impanati e fritti in
padella)

Preparazione
PATATE AL FORNO →



1. **PRENDERE I BROCCOLETTI COLORATI** E LAVARLI, METTERLI IN UNA PADELLA PER BOLLIRLI (O CUOCERLI AL VAPORE). PER OTTENERE UN PIATTO GUSTOSO IMPANIAMO I BROCCOLETTI CON UOVO E PANGRATTATO E POI LI CUOCIAMO IN PADELLA.

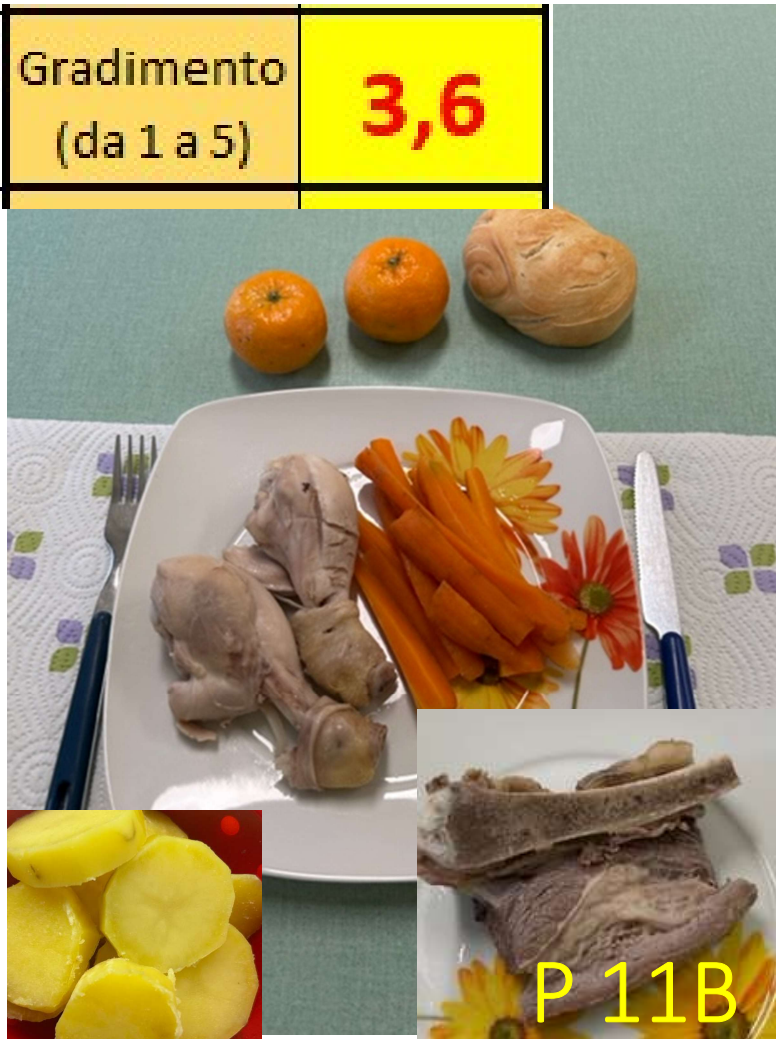
2. I **CECI** IN SCATOLA VENGONO LAVATI, PULITI DELLE PELLICINE, ASCIUGATI, FRULLATI CON AGGIUNTA DI OLIO E SALE, AGGIUNTA FARINA DI CECI E FARINA DI RISO E SPEZIE. DOPO AVER OTTENUTO UN IMPASTO CONSISTENTE VENGONO FORMATE LE COTOLETTE, CHE POI VENGONO IMMERSI NELLA PASTELLA (FARINA, ACQUA E SALE) E POI PASSATE NEL PANGRATTATO. CUOCERLE IN PADELLA CON OLIO O AL FORNO.

3. **PRENDERE LE PATATE** SBUCIARLE, TAGLIARLE E METTERLE IN UNA TEGLIA CHE VERRA' POI MESSA NEL FORNO.

PIATTO 11 - FUSI DI POLLO LESSI E CAROTE LESSATE E PANE INTEGRALE (BRODO DA UTILIZZARE PER FARE RISOTTO) + MANDARANCI

Gradimento
(da 1 a 5)

3,6



PROCEDIMENTO PER FARE FUSI DI POLLO CON CAROTE LESSATE

1. LAVARE IL POLLO
2. LAVARE LE VERDURE
3. PELARE E PULIRE LE VERDURE
4. TAGLIARE LA VERDURA
5. BOLLIRE TUTTO INSIEME (un'ora circa)
6. IMPIATTARE CON PANE E MANDARANCIO
7. MANGIARE

CHICKEN DRUMSTICKS WITH BOILED CARROTS

1. WASH THE CHICKEN
2. WASH THE VEGETABLES
3. PEEL AND CLEAN THE VEGETABLES
4. CUT THE VEGETABLES
5. BOIL ALL TOGETHER (1 hour)
6. PLATE WITH BREAD AND MANDARIN
7. EAT

PILONS DE POULET AUX CAROTTES BOUILLIES

1. LAVER LE POULET
2. LAVER LES LEGUMES
3. EPLUCHER ET NETTOYER LES LEGUMES
4. COUPER DES LEGUMES
5. FAIRE BOUILLIR LE TOUT ENSEMBLE
6. SERVIR AVEC DU PAIN ET DES CLEMENTINES
7. MANGER



PIATTO 12 - RISOTTO CON PUNTE DI ASPARAGI E GRANA GRATTUGGIATO (PREPARARE PRIMA BRODO DI CARNE E VERDURE) + MELONE



Gradimento
(da 1 a 5)

4,4

INGREDIENTI E RICETTA

RISOTTO CON ASPARAGI E GRANA GRATTUGGIATO

1. Preparazione del brodo di carne e verdure il giorno prima;
2. Lavare gli asparagi;
3. Tagliare gli asparagi (dividere punte e rondelle parte restante);
4. Far soffriggere olio e cipolla e poi aggiungere al riso;
5. Far cuocere riso per 18 minuti;
6. A metà cottura aggiungere brodo;
7. A metà cottura aggiungere gli asparagi al riso;
8. Aggiungere lo zafferano (a scelta);
9. Aggiungere grana;
10. Impiattare con l'aggiunta di melone.



PIATTO 13 - FILETTO DI SGOMBRO FRESCO, MAIS, INSALATA E PATATE LESSATE + PANE DI SEGALE + MIRTILLI

Gradimento (da 1 a 5)	3,6
--------------------------	------------



PIATTO 14 -TROFIE AL PESTO CON FAGIOLINI, PATATE E GRANA GRATTUGGIATO + LAMPONI



RICETTA PER 4 PERSONE

BASILICO IN FOGLIE 130 g

PARMIGIANO REGGIANO
GRATTUGGIATO 80 g

PINOLI 40 g

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D
OLIVA 40 g

TROFIE 400 g

PATATE 160 g

FAGIOLINI 240 g

1° CLASSIFICATO
EX-EQUO CON PIATTO 14

Gradimento (da 1 a 5)	4,6
--------------------------	------------



Trapiantate o seminate del **BASILICO** nel vostro orto e
produrrete il **PESTO DURANTE L'ESTATE** ... conservare in
freezer per consumarlo lungo tutto l'inverno (costo contenuto).



PIATTO 15 – PIÖDE DI MONNO + FRAGOLINE DI BOSCO

FASI:



DESCRIZIONE:

1. Lavare e sbucciare le patate
2. Grattugiare le patate e metterle in una ciotola con la farina
3. Mescolare il tutto con le mani fino ad ottenere una palla liscia e omogenea
4. Creare delle sfoglie fini con il mattarello
5. Strappare le sfoglie in piccoli pezzi e metterle in una pentola piena d'acqua calda per circa 20 minuti
6. Aggiungi grana e burro a piacere
7. Impiattare con insalata e fragoline di bosco



PIATTO 16 – COUS COUS + POMPELMO



FASI DESCRIZIONI

1. Mettere il cous.cous in una ciotola grande e mettere un cucchiaino di olio d'oliva e metà cucchiaino di sale e mischiare bene con le mani.
2. Bagnare il cous.cous e mischiarlo bene
3. prendere la couscoussiera e mettere dell'acqua nella parte inferiore
4. prendere un'altra pentola e mettere carne, olio, sale un po' di ceci poi cipolla tagliata a pezzettini e tutte le varie spezie e far cuocere
5. dopo aver cotto parzialmente aggiungere pomodori tagliati e la passata di pomodoro altri ceci e due ramoscelli di coriandolo
6. aggiungere tre bicchieri di acqua
7. Quando è tutto cotto aggiungere le verdure e se l'acqua è diminuita aggiungerne ancora
8. Nel mentre mettere nella couscoussiera il cous.cous e farlo cuocere bene per tre volte
9. Quindi impiattare seguendo lo schema della foto



INGREDIENTI: 500 g di cous cous; 200 g di ceci bagnati; pomodori; prezzemolo e coriandolo; due zucchine; due carote; un pezzo di zucca; 500 g di carne di manzo; una passata di pomodoro; un cucchiaino di zenzero; olio extravergine d'oliva



COLAZIONE 1

Gradimento
(da 1 a 5)

4,5



COLAZIONE 2

Gradimento
(da 1 a 5)

4,4



COLAZIONE 3

Gradimento
(da 1 a 5)

3,8



Preparazione
TORTA DI CAROTE

Gradimento
(da 1 a 5)

4,6



COLAZIONE 4

Gradimento
(da 1 a 5)

4,2

Preparazione CONFETTURA DI FRAGOLE

Con conservanti naturali:

ZUCCHERO E LIMONE



Gradimento
(da 1 a 5)

4,9

ALIMENTO PIU' GRADITO IN ASSOLUTO
TRA QUELLI DA NOI REALIZZATI



Imparate anche voi a fare la MARMELLATA con la frutta, magari quella del vostro giardino o orto



Procedimento

- 1) Lavare e tagliare la frutta
- 2) Pesare la frutta
- 3) **Pesare lo zucchero pari al 55% del peso della frutta**
- 4) Mettere in una pentola la frutta e lo zucchero e un limone
- 5) Durante la bollitura mescolare
- 6) Prendere il passaverdura e versare a poco a poco la confettura
- 7) Rimettere a bollire tutto fino a che arrivi alla consistenza desiderata
- 8) Versare la confettura dentro i vasetti e tapparli bene
- 9) Mettere i vasetti a bollire per 25 minuti



ECCO ALCUNI DEI PIATTI CUCINATI DA NOI A CASA ...
 (unico) compito delle vacanze di Pasqua assegnato dalla prof.ssa Bassi:

Realizza in famiglia uno a piacere dei 14 piatti creati a scuola (sono ammesse anche varianti ... purché motivate) e documentalo fotograficamente in tutte le sue fasi.

Per realizzare questi piatti a casa (anche in due o tre) abbiamo consolidato amicizie e create delle nuove tra di noi!
 Come potete vedere: alcuni piatti risultano equilibrati e completi, altri un po' meno, altri ancora sono carenti di verdura, un po' troppo ricchi di grassi e proteine animali ... ma comunque ... **stiamo imparando !!!**

Piatto 8
 PASTA DI CECI (50%)
 E PASTA DI
 SEMOLA (50%) CON
 POMODORINI
 + OLIO



Arianna e Martina

Variante Piatto 14
 Trofie al pesto con broccoli e
 torta di cioccolato e pere



Melissa e Nicole

Novità: SARMALE –
 Piatto rumeno



Luciano

TORTA SALATA CON ZUCCHINE
 E INSALATA MISTA



Gabriele



La colazione di Matteo

Bravi a tutti
 dalla
 profe Bassi !!!



Andrea

Piatto 12
 RISOTTO CON PUNTE DI
 ASPARAGI E GRANA
 GRATTUGGIATO

Piatto 2
 MERLUZZO GRATINATO
 AL FORNO
 CON POMODORINI



Lorenzo



Luganeghette
 con purè +
 frutta mista

Cristian

Piatto 10
 Cotolette di ceci con zucchine,
 carote, patate al forno e mais



Nicole, Chiara e Sveva

Piatto 14
 Trofie al pesto fresco con fagiolini, patate e
 grana grattugiato, lamponi



Deisy e Mia

Piatto 14
 Trofie al pesto fresco con fagiolini,
 patate e grana grattugiato



Piatto 3
 FRITTATA CON ZUCCHINE, RISO,
 ARANCIA



Giulia e Alice

Variante Piatto 14
 Fusilli bucati con patate,
 fagiolini, burro e formaggio



Lasagne
 di Ambra

Piatto 14 - Trofie al pesto con grana
 grattugiato, insalata, mozzarella, fragole



Youssef

CONSIGLI PRATICI DA RICORDARE RELATIVI A:

PRANZO E CENA

In ogni piatto completo (2 pasti al giorno: pranzo e cena) ed equilibrato devono essere presenti i 6 PRINCIPI NUTRITIVI:

CARBOIDRATI, PROTEINE, GRASSI, VITAMINE, SALI MINERALI E ACQUA

LE DOSI PRESENTI IN TABELLA SONO INDICATIVE !!!

PER OGNI PIATTO COMPLETO ED EQUILIBRATO DEVONO ESSERE PRESENTI GLI ELEMENTI DI TUTTE LE 5 COLONNE

Importante: VARIATE MOLTO LE COMBINAZIONI !!!

Principali fonti di: CARBOIDRATI	Principali fonti di: PROTEINE		Principali fonti di: GRASSI	FRUTTA	VERDURA	ACQUA
50-100 g (a porzione) sia a pranzo che cena	(100-150 g a porzione)		(Condimento alimenti colonna proteine e/o verdura di 5-15 g) sia pranzo che cena	Porzione 150 g (pranzo e cena)	Porzione 100-200 g (pranzo e cena)	2 LITRI DI ACQUA AL GIORNO
Pane comune	Pesce (fresco, surgelato, in scatola)	3-4 volte a settimana	OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE Privilegiare OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA rispetto a qualsiasi altro condimento, meglio se a crudo	FRUTTA FRESCA Preferibilmente di stagione	VERDURA CRUDA O COTTA Preferibilmente di stagione	2 LITRI AL GIORNO DISTRIBUITI LUNGO LA GIORNATA (e quindi bere acqua anche durante i due pasti principali)
Pane integrale	Carne bianca	2-3 volte a settimana				
Pane di segale	Carne rossa	1-2 volte a settimana				
Pane ai cereali	Legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, ...) o pasta di legumi (pasta di piselli, di ceci, di lenticchie, ...)	3-5 volte a settimana				
Pasta di semola	Uova (1-2 uova)	1-2 volte a settimana				
Pasta integrale	Formaggio (50 g se stagionato, 100 g se fresco)	1-2 volte a settimana (ma conteggiare anche ... formaggio grattugiato nella pasta ... o la mozzarella della pizza)				
Pasta ai cereali Riso Riso integrale Orzo Farro Patate Mais	CERCATE DI PIANIFICARE I 14 PASTI (7 PRANZI E 7 CENE) IN MODO CHE RISULTINO RISPETTATE LE PORZIONI SETTIMANALI CONSIGLIATE RISPETTO ALL PROTEINE					



CONSIGLI PRATICI DA RICORDARE RELATIVI A:

COLAZIONE SANA ED EQUILIBRATA

PER OGNI COLAZIONE EQUILIBRATA DEVONO ESSERE PRESENTI GLI ELEMENTI DI TUTTE LE 3 COLONNE

Importante: VARIATE MOLTO LE COMBINAZIONI !!!

PARTE LIQUIDA	PARTE SOLIDA	FRUTTO
Latte	Pane	Frutta fresca
Yogurt	Fette biscottate	Frutta secca
Spremuta d'arancia	Cereali	
Tè	Biscotti	
	Torta	

