

Crescere Felix



Istituto Comprensivo ad Indirizzo Musicale - “Mons. Mario Vassalluzzo”

Via Pigno, 3 – 84086 – Roccapiemonte (SA) - c.f. 94065920657 C.M. SAIC8BD00X

Contatti: tel/ fax 081/931587 email: saic8bd00x@istruzione.it ; pec: saic8bd00x@pec.istruzione.it



CoMvass
ROCCAPIEMONTE

1 Indice

Sommario

1	Indice	2
2	Obiettivo	3
3	Salato	4
3.1	Rotoli di Zucchine tonno e philadelphia light	4
3.2	Frittata al forno di zucchine e mozzarella	5
3.3	Ciambella salata alle zucchine	6
3.4	Spinaci in padella	7
3.5	Spiedini di verdure grigliate	8
3.6	Involtini al forno di melanzane	10
3.7	Frittelle di Cavolfiore	11
3.8	Polpette di Spinaci	12
3.9	Polpette di Zucca al Forno	13
3.10	Crocchette di Pollo	14
4	Dolce	18
4.1	Torta di Mele	16
4.2	Insalata di frutta e verdura.....	19
4.3	Insalata di finocchi e arance.....	20
5	Conclusioni	20

2 Obiettivo

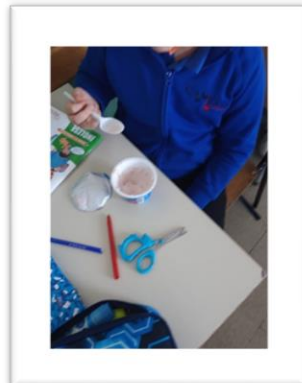
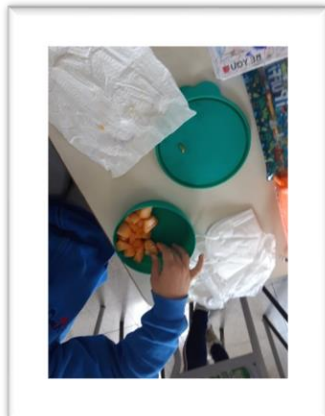
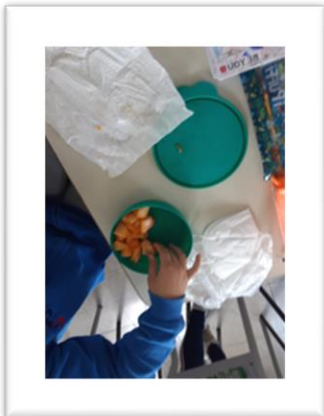
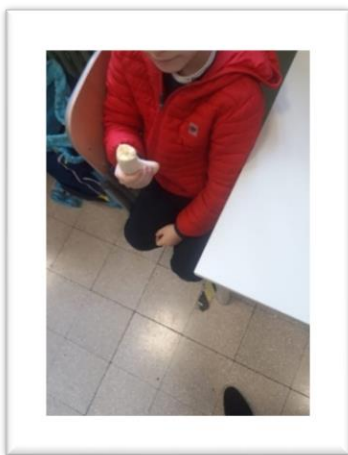
Sensibilizzare i bambini a mangiare sano non sempre è facile, per questo motivo abbiamo chiesto alle nostre mamme di condividere dei menù a base di verdura, apprezzati dai più piccoli.



Inoltre, con la proposta della 'Merenda Eroica', I docenti del nostro Istituto mirano a diminuire il consumo di merende elaborate, favorendo il consumo di cibi sani e salutari.

Tutti i bambini sono stati entusiasti di questa iniziativa, rispettando il menù concordato con gli stessi.

Le merende scelte dai nostri bambini:



3 Salato

3.1 Rotoli di Zucchine tonno e philadelphia Light

Rotoli di zucchine tonno e Philadelphia



In una terrina si amalgama la Philadelphia e il tonno sgocciolato.

Si tagliano le zucchine in fette lunghe e si grigliano.

Appena pronte si salano e si aggiunge un filo d'olio.

Si stende un po' del composto di tonno su parte della lunghezza, si arrotolano e si dispongono alzate.

Si conservano per qualche tempo in frigorifero e prima di servire si aggiunge una spolverata di pepe.

3.2 Frittata al forno di zucchine e mozzarella

Frittata al forno di zucchine e mozzarella



Si tagliano le zucchine a rondella e si lasciano cuocere nel forno insieme alle cipolle tagliate a strisce.

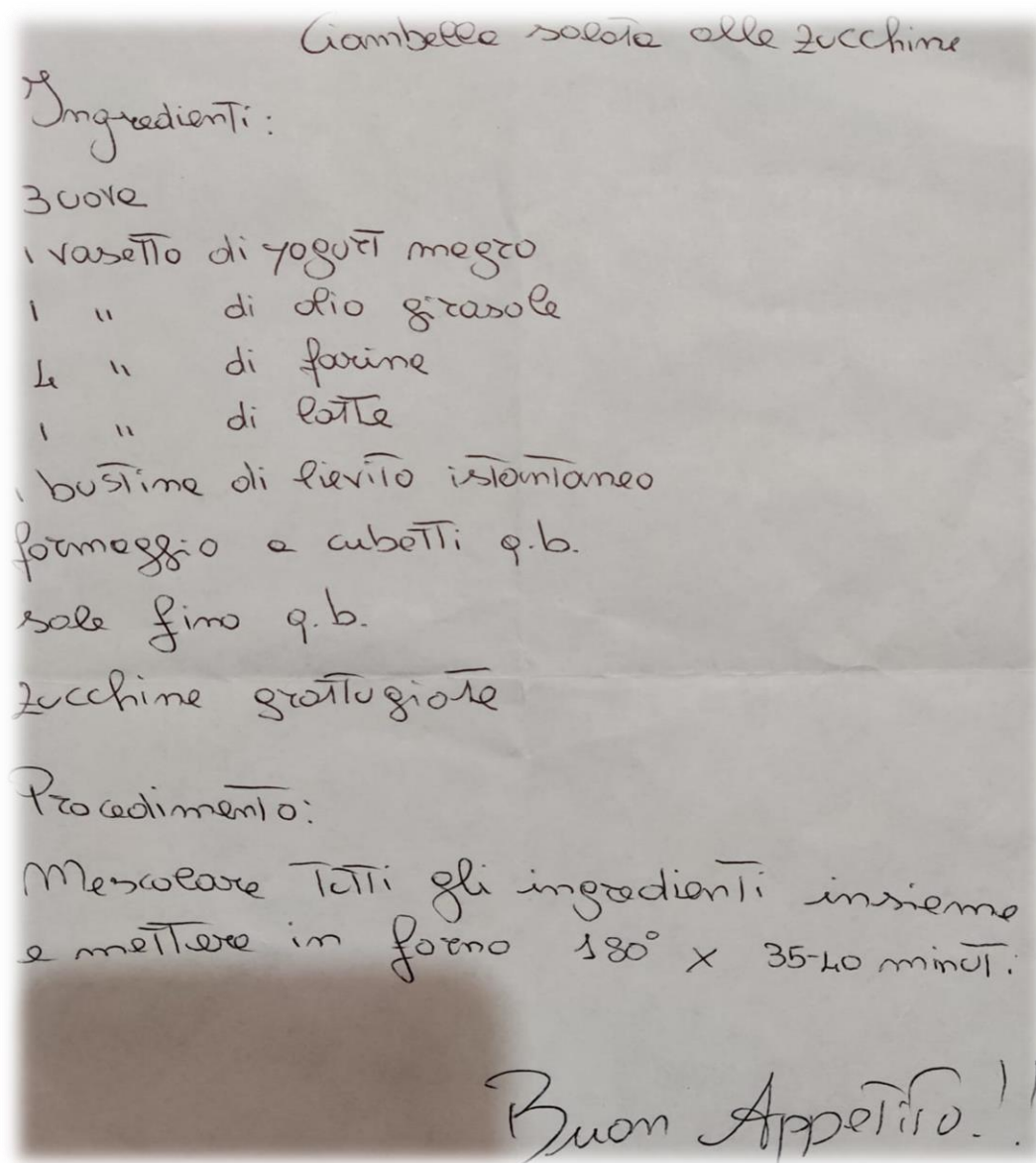
Si sbattono le uova e si uniscono le zucchine e la cipolla.

Si mette il composto in una teglia foderata di carta forno, si aggiungono, in un secondo strato, le fette di mozzarella, tagliate molto sottili.

Si fa un altro strato di uova e zucchine.

Si inforna tutto, alla fine ci sarà un doppio strato di frittata con ripieno di mozzarella.

3.3 Ciambella salata alle zucchine



Si consigliano almeno 750 gr di zucchine.

3.4 Spinaci in padella

Spinaci filanti in padella



Si mette un po' di burro in padella e una volta sciolto si aggiungono gli spinaci

Si lascia asciugare tutta la loro acqua e appassire gli spinaci.

Quando sono cotti e ben asciutti si aggiunge il sale e la noce moscata.

Alla fine si aggiunge la mozzarella tritata e si lascia sciogliere insieme agli spinaci.

Appena sciolta saranno pronti per essere mangiati, saporiti e filanti.

3.5 Spiedini di verdure grigliate

Spiedini di verdure grigliate

Ingredienti

- Zucchine 1
- Melanzane 1
- Peperoni rossi 1
- Peperoni gialli 1
- Pomodorini ciliegino 20
- Mozzarelline ciliegine 20

Preparazione

Lavare tutte le verdure e tagliare a rondelle la zucchina, affettare la melanzana e dividere in quartetti ciascuna fetta, i peperoni tagliarli su carando

due rettangoli. Prendere una griglia
e cuocere le verdure a fuoco
vivace.

Prendere bastoncini di legno per
spiedini ed iniziare a compor-
li alternandoli: i pomodorini,
le zucchine, i peperoni,
le melanzane e i ~~broccolini~~
di mozzarella. Ponete gli spiedi-
ni su un piatto di portata

3.6 Involtini al forno di melanzane

Involtini al forno di melanzane



Si tagliano le melanzane in fette lunghe e sottili e si grigliano e appena cotte si salano.

Si stendono le fette su un piatto e si aggiunge una fetta di prosciutto cotto e una di mozzarella sottile.

Si arrotolano in un involtino e si fissa con uno stecchino di legno.

Si fodera una teglia con la carta forno, si dispongono gli involtini e alla fine si cospargono di mozzarella tritata.

Si infornano e appena sciolta la mozzarella saranno pronte da gustare.

3.7 Frittelle di Cavolfiore

FRITTELLE DI CAVOLFIORE

INGREDIENTI:

1 CAVOLFIORE (DI CIRCA 800 g)

PECORINO Q.B.

PARTIGIANO Q.B.

PER LA PASTELLA:

FARINA 00 150 g

ACQUA A TEMPERATURA AMBIENTE 220 g

1 CUBETTO DI LIEVITO DI BIRRA FRESCO

PREPARAZIONE:

PULIRE IL CAVOLFIORE E LESSARLO IN ACQUA.

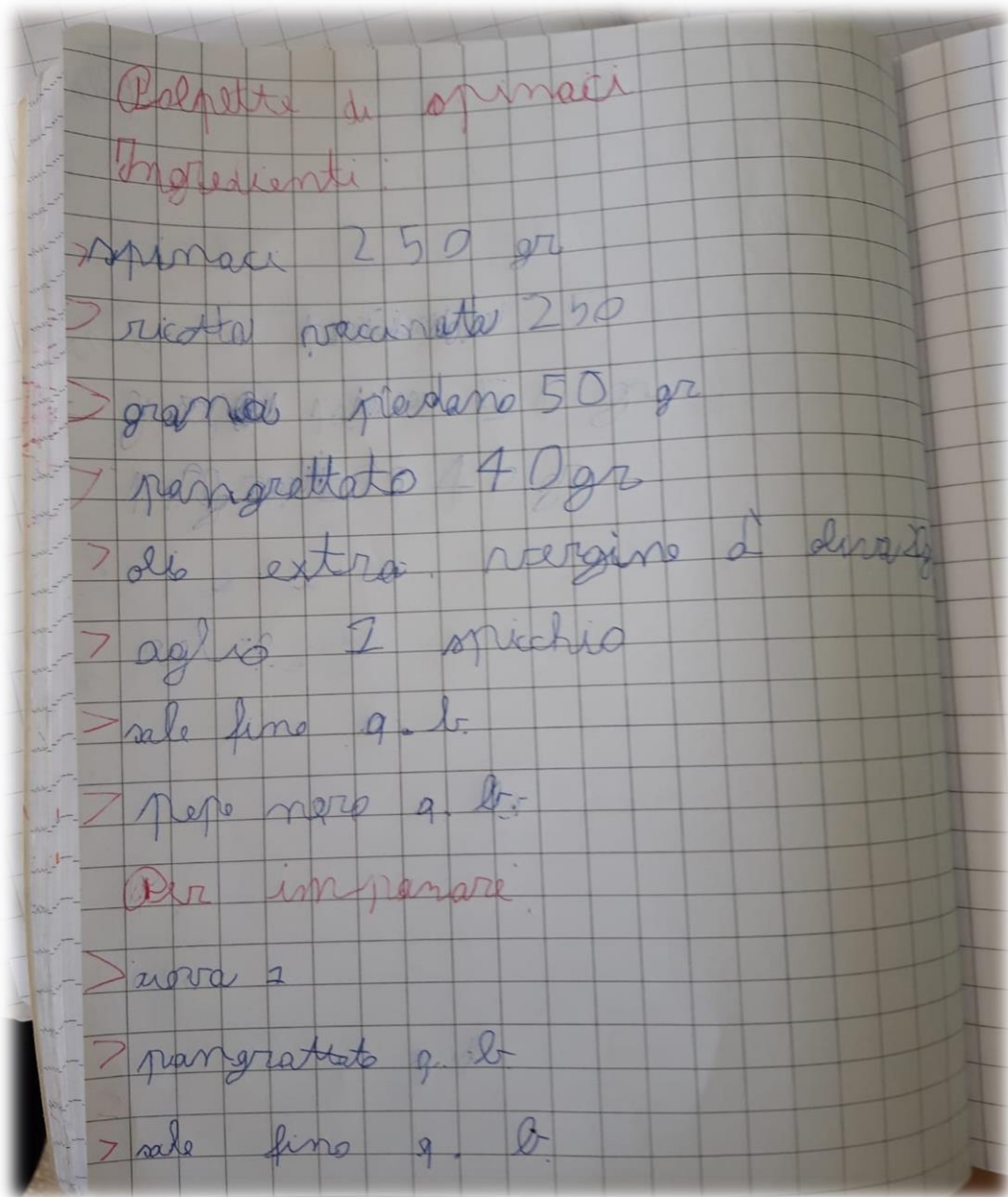
NEL FRATTEMPO PREPARARE LA PASTELLA SCIOLGENDO IL LIEVITO IN ACQUA E INCORPORANDO PIANPIANO LA FARINA. QUANDO IL COMPOSTO È LISCIO, COPRIRE CON LA PELLICOLA E FAR RIPOSARE PER 30 MINUTI.

QUANDO IL CAVOLFIORE È COTTO E RAFFREDDATO, VERSARLO NELLA PASTELLA, AGGIUNGERE PARTIGIANO E PECORINO E MESCOLARE.

CON UN CUCCHIAIO PRENDERE UN PO' DI COMPOSTO E CUOCERLO IN OLIO DI SEMI BOLLENTE.

GIUSTO UN PAIO DI MINUTI PER FAR DORARE LE FRITTELLE. SERVIRE CALDE!

3.8 Polpette di Spinaci



Si consiglia di evitare l'impanatura

3.9 Polpette di Zucca al Forno

**POLPETTE
DI ZUCCA AL FORNO**


INGREDIENTI:

- 250 gr di zucca
- 1 uovo
- 5 cucchiai di parmigiano grattugiato
- 5 cucchiai di pan grattato
- sale

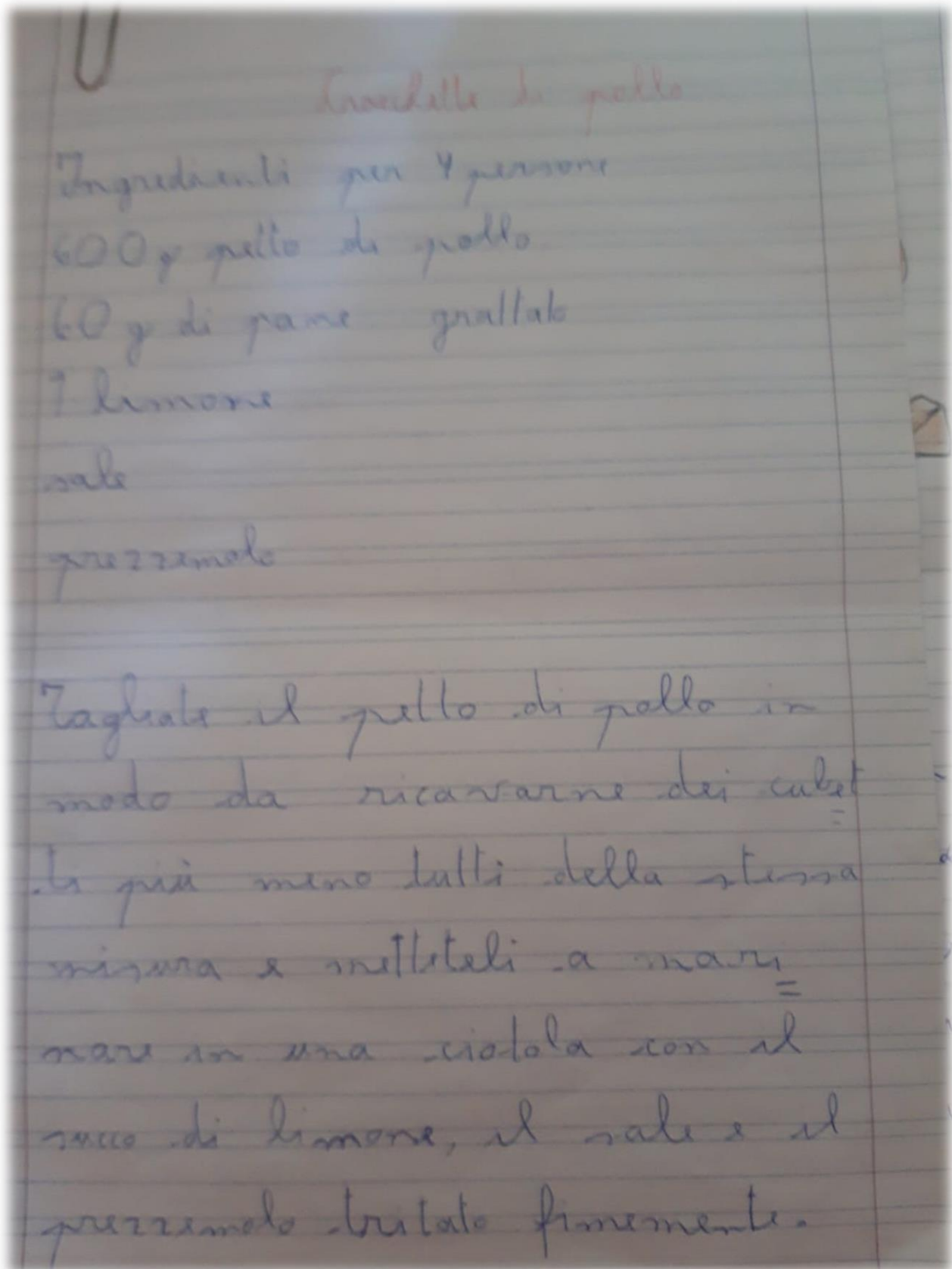
PROCEDIMENTO:

- 1 Pulire la zucca, tagliarla a pezzettini e cuocerla a vapore.
- 2 Schiacciare la zucca con una forchetta trasformandola in una purea.
- 3 Aggiungere il parmigiano, l'uovo, il pan grattato, il sale e impastare.
- 4 Con le mani formare delle palline ed impastarle nel pan grattato.
- 5 Metterle in una teglia rivestita di carta da forno e infornare per 30 minuti a 180 gradi.

Buon Appetito!



3.10 Crocchette di Pollo



Lasciale marinare per almeno
un'ora.

Lasciate i cubetti un poco pasci
grattate e disponeteli su una
teglia ricoperta di carta da fo-
rno. Fate cuocere per 20 minuti circa
a 180°C nella parte media del
forno



4 Dolce

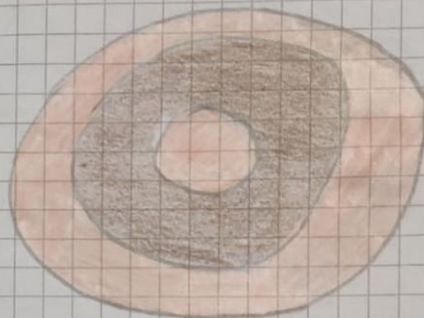
4.1 Torta di Mele

TORTA DI MELE INGREDIENTI

- 3 uova
- 225 gr di zucchero
- 300 gr di farina
- 90 ml di latte
- 110 gr di burro
- 1 scorza di limone
- 1 bustina di vanillina
- 1 bustina di lievito in polvere
- 3 mele

PROCEDIMENTO

- 1) Sciogliere il burro sul fuoco
- 2) Mescola burro e zucchero
- 3) Aggiungi le uova una alla volta e monta
- 4) Aggiungi scorza di limone, la vanillina, la farina, il latte e il lievito e sbatti
- 5) Versa nell'impasto le 3 mele a piccoli cubetti
- 6) Versa il composto in una teglia imburata e inforna 180° per 35-40 minuti



4.2 Insalata di frutta e verdura

- 1) Taglia a julienne molto sottile le carote e il sedano, dopo averli lavati, sbucciati e asciugati.
- 2) Elimina il picciolo alle fragole e affettale. Poi tagliuzzala anche le pesche noce che hai pulito e asciugato.
- 3) Disponi nei piatti un letto di insalatina tenera. E aggiungi i bastoncini di verdure alternati alle fettine di fragole e pesche noce.
- 4) Condisci questa fresca insalata con un'emulsione di sale, pepe, aceto balsamico e olio. Lascia insaporire 2 minuti e servi.

Buon Appetito!!!!

N.B.

Utilizzare esclusivamente frutta di stagione.

4.3 COME PREPARARE L'INSALATA DI FINOCCHI E ARANCE



Per preparare l'insalata di finocchi e arance iniziate spremendo il succo di 1 arancia **1** e mettendo in ammollo con il succo ottenuto l'uvetta **2**: lasciatela rinvenire così per almeno 10 minuti. Nel frattempo sbucciate l'altra arancia **3** e privatela delle due estremità. Fate attenzione ad eliminare la parte bianca amarognola della buccia.



Tagliatela a fettine molto sottili **4** che terrete da parte. Procedete lavando e asciugando il finocchio. Appoggiatelo su un tagliere ed eliminate con un taglio netto i gambi e le barbette verdi **5**. Privatelo anche della base e delle foglie esterne più dure e legnose. Poi tagliatene il cuore alla julienne molto sottile aiutandovi con una mandolina **6**.



Trasferitelo in una ciotola con acqua acidulata per preservarne il colore fino al momento dell'utilizzo **7**. Ora versate i pinoli in una padella antiaderente **8** e fateli tostare **9** alcuni minuti: teneteli da parte affinché si intiepidiscano.



Nel frattempo l'uvetta sarà rinvenuta: scolatela **10** e tenetela da parte, mentre verserete il succo in un contenitore dai bordi alti **11**, unendo l'aceto **12**.



Aggiungete anche l'olio **13** e aggiustate di sale **14**: frullate tutti gli ingredienti con un mixer ad immersione.



Dovrete ottenere un'emulsione omogenea **16**. A questo punto avrete pronti tutti gli ingredienti per comporre la vostra insalata: scolate i finocchi **17** e versateli in una ciotola capiente a cui unirete l'uvetta **18**.



Aggiungete le arance **19**, insaporendo con l'emulsione che avete ottenuto **20** ed i pinoli **21**.

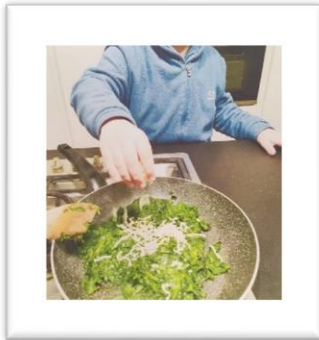


Date una nota croccante versando i semi di zucca **22** e mescolate bene tutti gli ingredienti **23**. La vostra insalata di finocchi e arance è ora pronta per essere portata in tavola **24**!

5 Conclusioni

A conclusione del nostro progetto, ricordiamo i consigli dell'esperto:

- Non utilizzare il cibo come premio o punizione;
- Creare un clima sereno a tavola;
- Coinvolgere i bambini nella preparazione dei pasti;
- Invitare ad assaggiare piccole quantità.



Nella certezza che l'iniziativa sia stata favorevolmente accolta da voi tutti, si ringraziano le famiglie, i docenti e gli esperti ASL per la collaborazione.

Referente del progetto
Maestra Tonia Granito

*Questo ricettario è stato realizzato, grazie alla collaborazione dei bambini e dei genitori della scuola
Primaria di Via Ponte - Roccapiemonte (SA)*