



**Comune di Gradara**  
Provincia di Pesaro e Urbino



La ristorazione che piace.

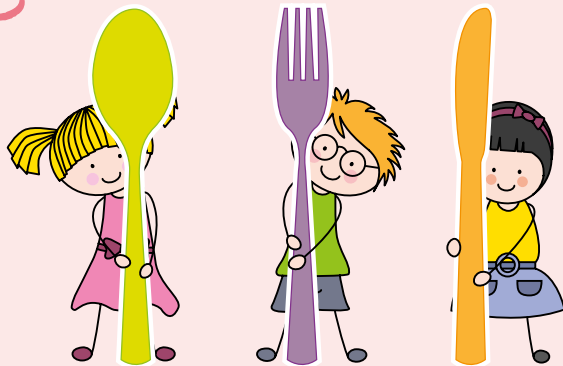


*Le Famiglie fanno Centro*



# *Alimentazione e salute*

*Progetto di educazione alimentare*



*Laboratori di cucina per bambini e adulti*

## *Introduzione*

“Alimentazione e salute” è il titolo scelto dall’Amministrazione Comunale per un progetto di educazione alimentare, sviluppato nel tempo con l’azienda sanitaria, che trova le sue origini nell’ambito del servizio di ristorazione scolastica ma che ha aperto la strada a molteplici iniziative che nel complesso hanno creato un sistema omogeneo e coordinato di azioni a favore della promozione del benessere e prevenzione del rischio...naturalmente alimentare!

Questo opuscolo è stato realizzato nell’ambito dell’azione “Laboratori di cucina”, edizione 2016, un vero e proprio corso di cucina dedicato a bambini ed adulti. Un viaggio che parte dalla riscoperta delle merende semplici e naturali con i laboratori di Nonna Papera e approda alla cucina tradizionale rivisitata da cuochi esperti passando per la consapevolezza che è meglio essere un consumatore preparato e conoscere etichette ed ingredienti.

Questa pubblicazione si rivolge a bambini, giovani, insegnanti e a tutte le famiglie per esplorare insieme il mondo della buona e corretta alimentazione, con l’obiettivo di realizzare un’ampia azione di sensibilizzazione, informazione e formazione su pratiche di corretta alimentazione e sani stili di vita.

*Mangiare bene significa anche vivere meglio!!!*

### *I soggetti coinvolti nel progetto sono:*

**Amministrazione Comunale:** il Comune di Gradara svolge un ruolo di coordinamento e promozione dell’azioni progettuali;

**Azienda sanitaria:** ha aderito al progetto attraverso l’U.O. Igiene della nutrizione, ASUR Marche Area Vasta I sede di Pesaro, alla quale è affidato il ruolo di supervisione e consulenza scientifica;

**Ditta di ristorazione:** la ditta Gemos, aggiudicataria dell’appalto di ristorazione scolastica, collabora con esperti e cuochi nella realizzazione del progetto educativo;

**Istituzione scolastica:** l’Istituto Comprensivo di Gabicce-Gradara e le scuole dell’infanzia e primaria di Gradara che hanno condiviso alcune azioni; la scuola di ristorazione IAL Emilia Romagna di Riccione che ha partecipato con cuochi esperti e stage dei giovani studenti presso le mense comunali;

**Utenza:** bambini, famiglie, insegnanti e tutti i cittadini interessati, al contempo destinatari e protagonisti del progetto.

Nell’ottica di progettazione partecipata ciascuno riveste ruoli e competenze diversi che in modalità di integrazione si sono amalgamati efficacemente in uno sviluppo armonico e proficuo di cambiamento verso un progetto comune di promozione della salute.

*Redazione a cura di*  
**Dott.ssa Carmen Pacini**

*Supervisione di*  
**Dott.ssa Elsa Ravaglia**  
**Dott.ssa Orietta Galassi**

*Progetto grafico*  
**Simona Sabattini**

# Le ricette per la merenda

## Pane e pomodoro

### Ingredienti per 1 porzione

- 30 gr di pane
- 50 gr di pomodoro
- 5 di olio extravergine d'oliva
- origano q.b.

### Preparazione

Tagliare il pomodoro a cubetti, aggiungere olio e origano. Mettere il preparato sulla fetta di pane.

Pane e pomodoro	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (85GR)
Valore energetico	161 kcal	138,2 kcal
Proteine	3,4 gr	2,9 gr
Carboidrati di cui zuccheri	25 gr 2,2 gr	21,1 gr 1,9 gr
Grassi di cui saturi	5,8 gr 0,9 gr	5,1 gr 0,8 gr
Fibre alimentari	1,5 gr	1,3 gr
Sodio	0,2 gr	0,2 gr

## Pane e marmellata

### Ingredienti per 1 porzione

- 30 gr di pane
- 10 gr di marmellata (fatta da noi)

### Preparazione

Tagliare le fragole in piccoli pezzi e aggiungere lo zucchero. Mescolare bene il tutto e mette a fuoco lento. Mescolando frequentemente si raggiunge la consistenza desiderata. Una volta raffreddata si procede a stenderne uno strato sulla fetta di pane.

(1 kg di fragole e 250 g di zucchero)

Pane e marmellata	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (40GR)
Valore energetico	240 kcal	96 kcal
Proteine	6,2 gr	2,48 gr
Carboidrati di cui zuccheri	56,5 gr 8,4 gr	22,6 gr 3,37 gr
Grassi di cui saturi	0,17 gr 0,05 gr	0,07 gr 0,02 gr
Fibre alimentari	2,3 gr	0,92 gr
Sodio	0,5 gr	0,2 gr

## Pane e olio

### Ingredienti per 1 porzione

- 30 gr di pane
- 5 gr di olio extravergine d'oliva

### Preparazione

Mettere su ogni fetta di pane l'olio.

Pane e olio	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (35GR)
Valore energetico	364,6 kcal	128,7 kcal
Proteine	8,1 gr	2,4 gr
Carboidrati di cui zuccheri	64,7 gr 0,6 gr	19,4 gr 0,18 gr
Grassi di cui saturi	16,2 gr 2,6 gr	5 gr 0,8 gr
Fibre alimentari	2,8 gr	0,8 gr
Sodio	0,66 gr	0,2 gr

## Torta di mele all'acqua con poco olio

### Ingredienti per 20 porzioni

- 3 uova
- 150 gr di zucchero
- 200 gr farina
- mezza bustina di lievito per dolci
- 4 cucchiaini di acqua calda
- 2 cucchiaini di Olio extravergine d'oliva
- 2 o 3 mele

### Preparazione

Montare a neve 3 albumi. Sbattere 3 tuorli con 4 cucchiaini di acqua calda. Aggiungere lo zucchero, l'olio e la farina, sbattere bene e aggiungere la mezza bustina di lievito per dolci. Mescolare gli albumi con il composto ottenuto. Versare metà impasto in una teglia. Aggiungere le mele tagliate a fettine e ricoprire con il resto dell'impasto. Infornare a 180° per circa 40 minuti. E' possibile cospargere un po' di zucchero sulla superficie del dolce per far formare una crosticina croccante "meringata".

Torta di mele all'acqua	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (50GR)
Valore energetico	192 kcal	96 kcal
Proteine	4,3 gr	2,1 gr
Carboidrati di cui zuccheri	37,2 gr 22,2 gr	18,6 gr 11,1 gr
Grassi di cui saturi	4 gr 0,8 gr	2 gr 0,4 gr
Fibre alimentari	1,6 gr	0,8 gr
Sodio	0,2 gr	0,1 gr

## Ciambella senza burro

### Ingredienti per 20 porzioni

- 250 gr Farina tipo2
- 250 gr di zucchero
- 3 uova
- 100 ml di olio di arachidi
- 50 ml di latte di riso
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 bustina di vanillina

### Preparazione

Setacciate la farina con lievito e vanillina, preparate l'olio e il latte. Mettete in una ciotola le uova con lo zucchero e montatele per cinque minuti con lo sbattitore, fino a rendere il composto spumoso. Inserite la farina a cucchiainate e il lievito e alternate l'olio e il latte. Infornate la ciambella e lasciatela cuocere in forno statico a 180° per 40 minuti. Il tempo è indicativo controllate sempre con uno stecchino la cottura prima di sfornarla.

Ciambella senza burro	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (45GR)
Valore energetico	433,5 kcal	195 kcal
Proteine	5 gr	2,2 gr
Carboidrati di cui zuccheri	45,5 gr 26,7 gr	20,5 gr 12 gr
Grassi di cui saturi	27 gr 3,4 gr	12,1 gr 1,53 gr
Fibre alimentari	0,9 gr	0,4 gr
Sodio	0,2 gr	0,09 gr

**A confronto si riporta la ricetta di una ciambella senza burro per far notare che, pur appartenendo alla categoria delle ricette "senza...", si tratta comunque di una preparazione piuttosto ricca e calorica:**

## Ricotta dolce

### Ingredienti per 4 porzioni

- 250 gr di ricotta
- 10 gr di zucchero di canna
- 15 gr gocce di cioccolato

### Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola, lasciare riposare in frigorifero circa mezz'ora.

Versare un cucchiaino del composto in un bicchierino o tazzina e decorare a piacere con qualche goccia di cioccolato.

Ricotta dolce	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (60GR)
Valore energetico	166,2 kcal	99,7 kcal
Proteine	11,38 gr	6,8 gr
Carboidrati di cui zuccheri	10,4 gr 10,4 gr	6,2 gr 6,2 gr
Grassi di cui saturi	8,47 gr 5,6 gr	5,5 gr 3,36 gr
Fibre alimentari	0,07 gr	0,04 gr
Sodio	0,09 gr	0,05 gr

## Mele cotte arance e cannella

### Ingredienti per 4 porzioni

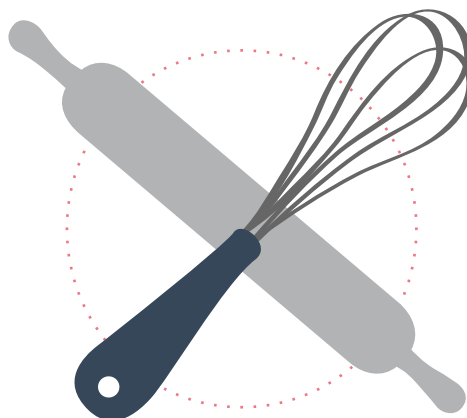
- 4 mele
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 bicchiere di succo d'arancia
- 1 cucchiaino di zucchero di canna

### Preparazione

Sbucciare le mele e tagliarle a cubetti abbastanza grandi. Versare le mele dentro un pentolino, aggiungere il bicchiere di succo d'arancia, il cucchiaino di zucchero di canna e il cucchiaino di cannella e mescolare.

Volendo potete aggiungere anche un pò di succo di limone! Cuocete su fuoco a fiamma bassa per circa 10 minuti circa, il tempo necessario alle mele di diventare quasi una polpa e al liquido di ritirarsi quasi del tutto.

Trasferire dentro due coppette e servire le mele cotte arance e cannella.



Mele cotte arance e cannella	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (189GR)
Valore energetico	45 kcal	85 kcal
Proteine	0,3 gr	0,5 gr
Carboidrati di cui zuccheri	11 gr 11 gr	21 gr 21 gr
Grassi di cui saturi	0,3 gr 0,06 gr	0,5 gr 0,1 gr
Fibre alimentari	1,9 gr	3,6 gr
Sodio	0,002 gr	0,004 gr

## Macedonia

### Ingredienti per 7 porzioni

- 150 gr mela
- 150 gr arancia
- 150 gr kiwi
- 15 gr noci
- 30 gr uvetta sultanina
- 150 gr pera
- 150 gr banana
- 150 gr fragole
- 15 gr pinoli

### Preparazione:

Mettere in ammollo l'uva sultanina nella spremuta d'arancio. Tagliare a piccoli pezzi tutta la frutta e aggiungere il succo d'arancia con l'uva sultanina ammolata. Tritare grossolanamente le noci e i pinoli e unirli alla frutta.

## Biscotti morbidi al limone

### Ingredienti per 18 porzioni

- 100 gr di burro
- 110 gr di zucchero semolato
- 1 uovo
- buccia di 1 limone grattugiato
- succo di mezzo limone
- 250 gr di farina
- mezza bustina di lievito per dolci
- un pizzico di sale fino
- zucchero a velo q.b.

### Preparazione

Con lo sbattitore elettrico montate lo zucchero con il burro (ammorbidito). Poi aggiungete la scorza e il succo di limone, il sale, l'uovo e amalgamate bene gli ingredienti. In ultimo aggiungete la farina setacciata e il lievito, amalgamandoli bene. Se l'impasto dovesse risultare molle, aggiungete un po' di farina ma attenzione a non superare i 270 g totali. Ponete il composto in frigo per un'ora.

Macedonia	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (137GR)
Valore energetico	68 kcal	93 kcal
Proteine	1,5 gr	2 gr
Carboidrati di cui zuccheri	11,5 gr 11 gr	16 gr 15 gr
Grassi di cui saturi	2 gr 0,2 gr	3 gr 0,3 gr
Fibre alimentari	2,3 gr	3 gr
Sodio	0,004 gr	0,005 gr



Trascorso questo tempo, riprendete l'impasto e ricavate delle palline grosse più o meno quanto una piccola noce, passatele nello zucchero a velo e disponetele su una teglia da forno (rivestita con carta forno) ben distanti tra loro. Infornate a 180° per 10 minuti. Appena fuori dal forno, saranno ancora morbidi, avranno la giusta consistenza quando saranno ben freddi.

Biscotti morbidi al limone	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (30GR)
Valore energetico	390 kcal	110 kcal
Proteine	6,5 gr	1,8 gr
Carboidrati di cui zuccheri	57,6 gr 23,6 gr	16 gr 6,6 gr
Grassi di cui saturi	16,4 gr 9 gr	4,6 gr 2,5 gr
Fibre alimentari	1,4 gr	0,4 gr
Sodio	0,2 gr	0,06gr

## Piadina all'olio extra vergine di oliva

### Ingredienti per 20 porzioni

- 500 gr di farina
- 40 gr di olio extravergine d'oliva
- 250 gr di acqua molto calda
- 10 gr di sale

### Preparazione:

Mettete in una ciotola la farina e fate la fontana. Aggiungete l'olio e con una forchetta mescolate raccogliendo farina dai bordi. Prendete l'acqua calda e scioglieteci dentro il sale e aggiungetela alla farina e impastate fino ad ottenere un panetto omogeneo e morbido.

Dividete l'impasto in palline da circa 80g e lavoratele brevemente singolarmente. Stendete con il mattarello ogni pallina cercando di dare una forma circolare alla piada.

Cuocete sul testo o su una teglia anti aderente a fiamma medio alta, girandole da entrambi i lati, e bucando le eventuali bolle di vapore che si formano con i rebbi di una forchetta.

Piadina all'olio extravergine di oliva	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (40GR)
Valore energetico	260 kcal	104 kcal
Proteine	7,2 gr	2,9 gr
Carboidrati di cui zuccheri	48 gr 1,1 gr	19,2 gr 0,4 gr
Grassi di cui saturi	5,6 gr 1 gr	2,2 gr 0,4 gr
Fibre alimentari	2,2 gr	0,9 gr
Sodio	0,5 gr	0,2 gr

## Grissini

### Ingredienti per 10 porzioni

- 250 gr di farina o farine miste
- 100 ml di acqua calda
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- semi di sesamo, papavero, lino, girasole per decorare a piacere

### Preparazione:

Mettere la farina su un piano, facendo la forma di una montagna; creare un buco in mezzo ed aggiungere poco alla volta l'acqua; mettere il sale; impastare il tutto; staccare dei piccoli pezzi e fare la forma del grissino e decorare.

Grissini	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (37GR)
Valore energetico	271 kcal	100 kcal
Proteine	8,3 gr	3 gr
Carboidrati di cui zuccheri	52,2 gr 1,3 gr	19,4 gr 0,4 gr
Grassi di cui saturi	4,7 gr 0,7 gr	1,7 gr 0,3 gr
Fibre alimentari	2,5 gr	0,9 gr
Sodio	0 gr	0,0005gr



## Pinzimonio

### Ingredienti per 4 porzioni

- 100 gr carote
- 100 gr finocchio
- 100 gr sedano
- 100 gr cavolfiore

### Salse per pinzimonio

#### Ingredienti salsa 1 per 20 porzioni

- 85 gr ricotta
- 10 gr erba cipollina
- 1 gr sale
- 5 gr olio extravergine d'oliva

#### Ingredienti salsa 2 per 18 porzioni

- 70 gr pomodori secchi
- 10 gr acqua e aceto
- 10 gr olio extravergine d'oliva

#### Ingredienti salsa 3 per 50 porzioni

- 100 ml di latte di soia
- succo di un quarto di limone
- 130 ml di olio di semi di girasole
- 2 cucchiaini di senape (o 2 cucchiaini di aceto di mele)
- una spolverata di zenzero in polvere
- mezzo cucchiaino di curcuma

Salsa 2 pomodori secchi	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (5GR)
Valore energetico	271 kcal	13,5 kcal
Proteine	9,9 gr	0,5 gr
Carboidrati di cui zuccheri	30,5 gr 30,5 gr	1,5 gr 1,5 gr
Grassi di cui saturi	12 gr 1,9 gr	0,6 gr 0,09 gr
Fibre alimentari	8,6 gr	0,4 gr
Sodio	0,003 gr	0,002 gr

Pinzimonio	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (100GR)
Valore energetico	22 kcal	22 kcal
Proteine	1,9 gr	1,9 gr
Carboidrati di cui zuccheri	3,4 gr 3,3 gr	3,4 gr 3,3 gr
Grassi di cui saturi	0,1 gr 0,02 gr	0,1 gr 0,02 gr
Fibre alimentari	2,3 gr	2,3 gr
Sodio	0,1 gr	0,1 gr

Salsa 1 ricotta	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (5GR)
Valore energetico	163 kcal	8 kcal
Proteine	10,6 gr	0,5 gr
Carboidrati di cui zuccheri	3,6 gr 3,6 gr	0,2 gr 0,2 gr
Grassi di cui saturi	11,8 gr 5,5, gr	0,6 gr 0,25 gr
Fibre alimentari	0,2 gr	0,009 gr
Sodio	0,4 gr	0,02 gr

Salsa 3 latte di soia	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (5GR)
Valore energetico	461 kcal	23 kcal
Proteine	1,25 gr	0,06 gr
Carboidrati di cui zuccheri	1 gr 0,8 gr	0,04 gr 0,04 gr
Grassi di cui saturi	50,3 gr 5,6 gr	2,5 gr 0,3 gr
Fibre alimentari	0,4 gr	0,02 gr
Sodio	0,014 gr	0,0007 gr

## Le ricette della ristorazione scolastica

### Risotto alla zucca

#### Ingredienti per 1 porzione da adulto

- Risotto 80 g
- Zucca gialla fresca 40 g
- Cipolla 5 g
- Sedano 5 g
- Olio evo 7 g
- Parmigiano reggiano 8/9 g
- Sale q.b.

#### Preparazione:

Rosolare sedano carota e cipolla, lavati e tritati, con acqua e olio extravergine d'oliva. Cuocere il riso aggiungendo brodo vegetale. Aggiungere la zucca pulita e tagliata in piccoli pezzi, al trito

Risotto alla zucca	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (145 GR)
Valore energetico	270 kcal	392 kcal
Proteine	6,2 gr	9 gr
Carboidrati di cui zuccheri	49,6 gr 1 gr	72 gr 1,5 gr
Grassi di cui saturi	6,6 gr 1,8 gr	9,6 gr 2,6 gr
Fibre alimentari	0,9 gr	1,4 gr
Sodio	0,6 gr	0,8 gr

di verdura, e cuocere per altri 2 minuti. Unire le verdure al riso a cottura ultimata e mantecare con olio extravergine d'oliva e parmigiano grattugiato.

### Crema di patate e porri

#### Ingredienti per 1 porzione da adulto

- Patate fresche 65 g
- Verdura di stagione (porro) 30 g
- Cipolla 4 g
- Latte 12 g
- Farina 5 g
- Olio evo 7 g
- Parmigiano reggiano 8/9 g
- Sale q.b.

#### Preparazione:

Lavare sbucciare e tagliare a piccoli pezzi tutte le verdure. Fare bollire in abbondante acqua e salare a proprio piacimento. A cottura ultimata di tutte le verdure, aggiungere olio extravergine

d'oliva e passare con il mixer a immersione fino ad ottenere una crema vellutata e omogenea, al bisogno aggiungere latte e farina per arrivare al giusto grado di cremosità. Al momento dell'impiattamento spolverare con Parmigiano.

Crema di patate e porri	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (133GR)
Valore energetico	136 kcal	181 kcal
Proteine	4,5 gr	6 gr
Carboidrati di cui zuccheri	13,5 gr 2 gr	18 gr 2,7 gr
Grassi di cui saturi	7,5 gr 2 gr	10 gr 2,7 gr
Fibre alimentari	1,5 gr	2,2 gr
Sodio	0,6 gr	0,8 gr

## Le ricette\* proposte dallo IAL

\* per eventuale inserimento nel menù scolastico è opportuno utilizzo di versioni "alleggerite"

### Girella di pasta fresca all'uovo con patate ricotta e coriandoli di carote gratinata al forno

#### Per 20 porzioni da adulto

#### Ingredienti per la sfoglia all'uovo:

- 1000 gr di farina
- 10 uova
- cucchiaio di olio EVO (facoltativo)

#### Ingredienti per la farcia:

- 500 gr di ricotta
- 1 kg di patate lessate e schiacciate
- 150 gr di parmigiano grattugiato
- 3 uova
- 3 carote
- Qb olio EVO
- noce moscata, sale e pepe q.b.
- 100 gr di burro per gratinare

#### Ingredienti per la besciamella :

- 2 litri di latte
- 120 gr di burro
- 120 gr di farina

#### Preparazione:

##### Per la sfoglia :

Con la farina preparare una fontana, unire le uova e lavorare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Con la sfogliatrice ricavate delle sfoglie sottili di circa 30 cm di lunghezza, lessarle in acqua salata e bollente e raffreddatele.

##### Per la farcitura:

Lessare le patate e schiacciarle, da parte pelare le carote e tagliarle a coriandolo, cuocerle in padella con del burro.

Girella di pasta al forno	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (281GR)
Valore energetico	164 kcal	462 kcal
Proteine	6,7 gr	19 gr
Carboidrati di cui zuccheri	20,6 gr 2,7 gr	58 gr 7,7 gr
Grassi di cui saturi	6,4 gr 3,2 gr	18 gr 9 gr
Fibre alimentari	0,9 gr	2,7 gr
Sodio	0,1 gr	0,3 gr

Mescolare poi tutti i restanti ingredienti fino a che rimangono compatti.

#### Per la girella:

Ricoprire il primo pezzo di sfoglia con la farcia preparata, arrotolare la pasta su se stessa, tagliare a fette dallo spessore di 2/3 cm e mettere le fette tagliate su una teglia.

#### Per la besciamella:

In un tegame far sciogliere il burro senza farlo schiumare; quando è liquefatto aggiungere la farina; con la frusta far amalgamare bene, poi sempre mescolando versare il latte precedentemente riscaldato; alzare il fuoco, portare ad ebollizione, aggiungere sale, pepe e noce moscata. Quando la besciamella inizia ad addensarsi abbassare la fiamma e portarla alla consistenza desiderata. In una pirofila versare una parte di besciamella, mettere i nidi di rondine, coprirli con l'altra besciamella, mettere alcune cucchiaiate di parmigiano e mettere in forno già caldo a 180° fino a che sono gratinati.

## Medaglia di cereali e verdure

### Ingredienti per gli hamburger per 6 porzioni da adulto:

- 300 gr di farro
- 50 gr di cipolle
- 50 gr di carote
- 50 gr di zucchine
- 50 gr di patata
- 50 gr di porro
- 1 cucchiaio da tavola di Prezzemolo
- 1 cucchiaio di Rosmarino
- 20 gr di Parmigiano Reggiano
- pizzico di noce moscata macinata
- cucchiaio da tavola di Olio EVO
- 1 presa di Sale e 1 di Pepe
- 2 cucchiaini da tavola di Farina di mais (se necessita) oppure 100 gr di ceci passati

### Ingredienti ketchup per 7 porzioni da adulto:

- 100 ml di passata di pomodoro
- 2 cucchiaini colmi di concentrato di pomodoro
- 2 cucchiaini di aceto
- 3 cucchiaini di sciroppo d'agave
- Sale q.b.

### Ingredienti per la maionese VEG per 16 porzioni da adulto:

- 75 ml olio di mais
- 50 ml latte di soia neutro
- succo di 1/2 limone
- 1 cucchiaino di senape
- curcuma q.b.
- sale q.b.

### Preparazione:

Mettere in ammollo il farro per mezz'ora, dopodichè scolarlo e metterlo in una pentola con circa il doppio di acqua. Farlo cuocere per 30/40 minuti con un po' di sale finchè non risulterà cotto e asciutto. Mescolare il farro insieme alla patata precedentemente cotta in acqua, aggiungere tutte le verdure tritate sottilmente e cotte in padella, sale, pepe e farina di mais quanto basta per ottenere un composto compatto ma non troppo. Lasciare in frigo a riposare per un'ora. Riprendere il composto dal frigo e con le mani formare dei medaglioni. Adagiarli su un piatto spolverato di farina di mais e tenere in frigo per un paio d'ore. Oliare leggermente una padella antiaderente e farli dorare da entrambi i lati per qualche minuto, oppure cuocere al forno per circa 20/30 minuti a 200 gradi.

### Procedimento per il ketchup

In un frullatore elettrico versare tutti gli ingredienti e frullare fino ad ottenere un composto liscio.

### Procedimento per la maionese

In un frullatore elettrico versare il latte di soia, il succo di limone, un pizzico di sale, un po' di curcuma in polvere e la senape. Accendere il frullatore aggiungendo l'olio di mais a filo molto lentamente e senza mai spegnere il frullatore finché la maionese risulti densa e cremosa.

Medaglie di cereali e verdure	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (115 GR)
Valore energetico	185 kcal	213 kcal
Proteine	6,8 gr	7,8 gr
Carboidrati di cui zuccheri	34,6 gr 1,8 gr	39,8 gr 2,1 gr
Grassi di cui saturi	3,1 gr 0,8 gr	3,6 gr 1 gr
Fibre alimentari	6 gr	6,9 gr
Sodio	0,16 gr	0,2 gr

Salsa ketchup	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (20 GR)
Valore energetico	44,3 kcal	9,3 kcal
Proteine	1,3 gr	0,2 gr
Carboidrati di cui zuccheri	10 gr 10 gr	2,1 gr 2,1 gr
Grassi di cui saturi	0,3 gr 0,05 gr	0,07 gr 0,07 gr
Fibre alimentari	1,9 gr	0,4 gr
Sodio	0,5 gr	0,1 gr

Salsa maionese veg	Valori nutrizionali per 100 GR di prodotto	Valori nutrizionali per porzione (10 GR)
Valore energetico	430 kcal	43 kcal
Proteine	1,1 gr	0,1 gr
Carboidrati di cui zuccheri	1,09 gr 0,9 gr	0,1 gr 0,09 gr
Grassi di cui saturi	46,8 gr 7 gr	4,7 gr 0,7 gr
Fibre alimentari	1 gr	0,1 gr
Sodio	0,5 gr	0,05 gr

## Parliamo di frutta



L'Albicocca è molto ricca di vitamina A e di vitamina C utili per chi ha problemi di anemia o per chi accusa stati di spossatezza.

La proprietà principale dell'Ananas è quella di favorire la digestione. Questa proprietà è dovuta ad una particolare sostanza, la bromelina.



Ricca di zuccheri semplici, acqua, fibre e sali minerali, l'Anguria è molto utile per combattere, nei periodi caldi, il senso di spossatezza.

Le proprietà dell'Arancia sono moltissime. Una fra tutte è quella di proteggere il nostro organismo da agenti patogeni.



L'acido linoleico e Omega 3 nell'Avocado stimolano la produzione di colesterolo buono inibendo la produzione di quello nocivo.

Ricca di vitamine, carboidrati e sali minerali la Banana è indicata per la rimineralizzazione, il nutrimento e la stimolazione dell'epidermide.



Le fibre conferiscono ai Cachi proprietà lassative e la presenza di vitamina C e licopene aiuta a mantenere giovane ed elastica la pelle.

La Castagna, tipico frutto invernale, è molto ricca di glucidi tanto da essere considerata uno dei frutti più energetici esistenti.



Le Ciliegie, grazie alla presenza di flavonoidi, combattono i radicali liberi favorendo il mantenimento dell'elasticità della pelle.

Composto da acqua, zuccheri e fibre, il Fico ha proprietà lassative dovute grazie alle fibre e di quella tipica sostanza vischiosa.





Ricca di zuccheri, la Fragola ha diverse proprietà nutritive e l'alto contenuto di vitamina C facilita la produzione di collagene.

I frutti del Kiwi contengono una grande quantità di vitamine, soprattutto la vitamina C, in quantità maggiori che nelle Arance.



Grazie al loro alto contenuto di vitamina C, i Lamponi sono noti per le loro proprietà antinfiammatorie riguardanti l'apparato respiratorio.

Il Limone è un potente antisettico e battericida ma anche un importante rafforzante del sistema immunitario.



Grazie al suo alto contenuto di oligominerali il Mango ha proprietà sia diuretiche che lassative utile per i problemi di ritenzione e stipsi.

La Mela possiede una gran quantità di proprietà benefiche e risulta essere molto importante per la prevenzione di diversi disturbi.



In caso di fastidi che coinvolgono fegato e intestino, il Mirtillo è molto indicato per la regolazioni delle funzioni epatiche.

Le vitamine B e C presenti nella Noce di Cocco risultano utili per alleviare disturbi alle vie urinarie e per combattere la stanchezza.



Grazie alla presenza delle vitamine C ed E la Papaya risulta essere un ottimo antiossidante ma anche un buon rigenerante della pelle.

Oltre a contenere molte vitamine le Pere sono ricche di fibre estremamente utili per il buon funzionamento dell'intestino.



Informazioni tratte da: [http://www.ilgiardinodegliilluminati.it/proprietà\\_curative\\_benefici\\_dei\\_frutti/proprietà\\_e\\_benefici\\_dei\\_frutti.html](http://www.ilgiardinodegliilluminati.it/proprietà_curative_benefici_dei_frutti/proprietà_e_benefici_dei_frutti.html)

## La stagionalità della frutta

PRODOTTO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Albicocca						■	■					
Arancio	■	■	■								■	■
Castagna									■	■		
Ciliegia					■	■						
Cotogna									■			
Fico						■		■	■			
Giuggiola									■	■		
Kaki										■	■	
Kiwi											■	
Lampone						■	■		■	■		
Limone	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mandarino	■	■	■							■	■	■
Mela							■	■	■			
Melograno									■	■		
Melone						■	■	■				
Mirtillo						■	■	■	■			
Mora							■	■	■	■	■	
Nespola												
Pera						■	■	■	■	■		
Pesca						■	■	■	■			
Ribes						■	■	■				
Susina						■	■	■	■	■		
Uva									■	■		
Uva spina							■	■				

Tratto dalla pubblicazione del Ministero della salute: "Linee guida per la corretta preparazione delle conserve alimentari in ambito domestico"  
[http://www.salute.gov.it/imgs/c\\_17\\_pubblicazioni\\_2176\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/c_17_pubblicazioni_2176_allegato.pdf)



# Frutta e verdura a colori



Tratto dalla pubblicazione del Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche sociali: "Mangia a colori!"  
[http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_5\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_5_allegato.pdf)

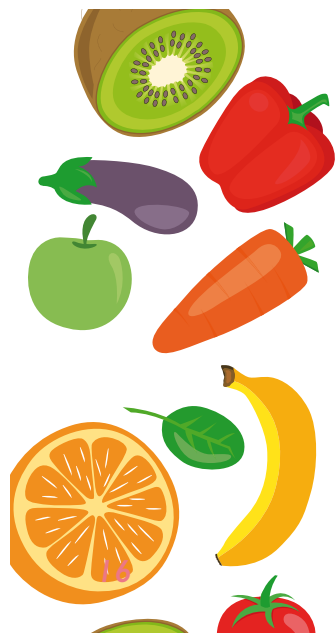
# Capitan Kuk: l'eroe della frutta

Capitan Kuk: la campagna di comunicazione del ministero della Salute. Campagna rivolta ai bambini in età scolare per insegnare l'importanza di mangiare frutta e verdura. L'iniziativa, che comprende un cartone animato, una canzone e un gioco di società, racconta le avventure di Francesco, un bambino di 10 anni che, accanto alla vita reale, vive una dimensione parallela nel mondo fantastico di "Health" dove si trasforma in Capitan Kuk, l'eroe della frutta e della verdura, per salvare gli abitanti dal cattivo Golosix attraverso le proprietà di frutta e verdura.



[http://www.salute.gov.it/portale/news/p3\\_2\\_3\\_1\\_1.jsp?lingua=italiano&menu=dossier&p=dossier&id=3&tab=7](http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=dossier&p=dossier&id=3&tab=7)

# Filastrocca della frutta

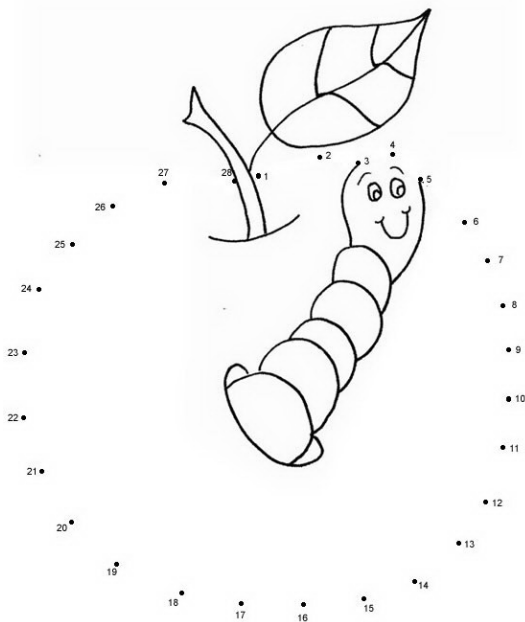


La mattina mangio la banana,  
 per stare bene una settimana.  
 Di pomeriggio mangio la pera,  
 per essere pronto la sera.  
 Di sera mangio un mandarino,  
 così sono pronto per il sonnello.  
 Questa è la mia macedonia,  
 e sono ricco di vitamine per una cerimonia.  
 Adesso vi faccio i miei saluti,  
 febbre, raffreddore e starnuti!



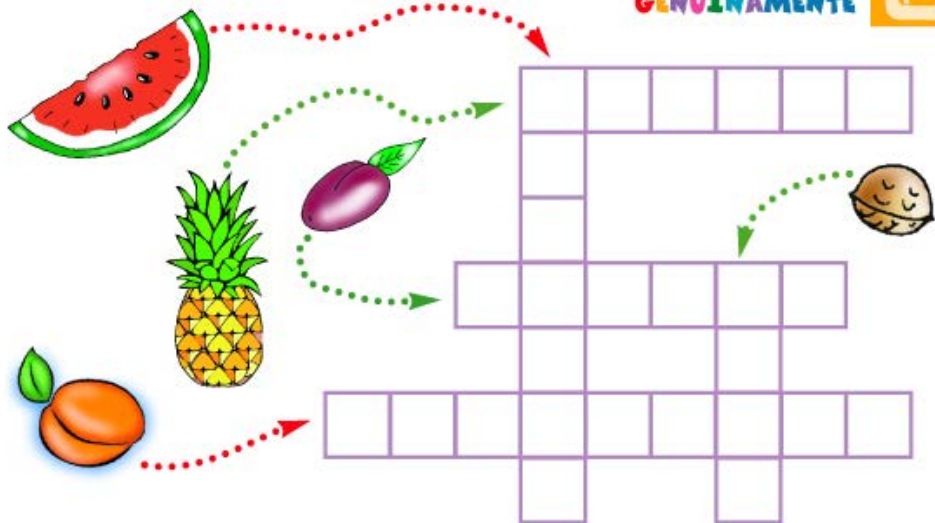
# Gioca con la frutta

Unisci i puntini e scopri che frutto si nasconde.



## CRUCIVERBA DELLA FRUTTA

GENUINAMENTE



Publicazione realizzata a cura di  
**DOTT.SSA CARMEN PACINI**  
 Responsabile del Settore Servizi al Cittadino - Comune di Gradara

Hanno collaborato:  
**DOTT.SSA ELSA RAVAGLIA**  
**DIETISTA MARIALUISA LISI**  
**DOTT.SSA STEFANIA CASTELLINI**  
 Dipartimento di Prevenzione – U.O. Igiene della Nutrizione ASUR AVI sede di Pesaro

**DIETISTA DOTT.SSA ORIETTA GALASSI**  
 Ditta GEMOS appaltatrice servizio di refezione scolastica

**DIRETTRICE DOTT.SSA DANIELA CASADEI**  
 IAL Emilia Romagna - Scuola di Ristorazione di Riccione

**DOTT.SSA NADIA VANDI**  
 Dirigente Istituto Scolastico Comprensivo di Gabicce-Gradara

**SIG.RA SANDRA FABIANA FRANCO**  
**SIG.RA SIMONETTA LOMBARDI**  
 Cuoche mensa scolastica di Gradara

**SIMONA SABATTINI**  
 Eurotrend Assistenza Cooperativa Sociale  
 Servizio Centro per le Famiglie

