



Comune di Gradara
Provincia di Pesaro e Urbino

Laboratorio di.. Cucina

*Nell'ambito del progetto
Le famiglie fanno "Centro"*

GRADARA, 11 e 25 MAGGIO 2013



GEMOS

La ristorazione che piace.



PREMESSA

Il "Laboratorio di ... cucina" è un progetto che si inserisce in un più ampio contesto di educazione alla salute: educare ad una sana e corretta alimentazione è infatti uno degli obiettivi che l'Amministrazione Comunale, in collaborazione con l'Istituto Scolastico, persegue, ben consapevole del fatto che la ristorazione scolastica è solo uno dei numerosi tasselli che garantiscono la prevenzione di disturbi che possono insorgere in età adulta. Finalità del laboratorio quindi sono: la promozione di adeguate abitudini alimentari, a scuola e in famiglia, l'eliminazione di comportamenti non soddisfacenti e l'uso di procedure igieniche per la preparazione degli alimenti stessi, il tutto in un contesto "familiare" e di condivisione, qual è lo spazio cucina e mensa della nostra scuola.

L'Assessore alla P.I., Cultura e Ambiente
Dott.ssa M. Caterina Del Baldo

I Partecipanti



Comune di Gradara
Assessorato
alla Pubblica Istruzione,
Cultura e Ambiente



Dipartimento di Prevenzione
- sede di Pesaro
U.O. Igiene degli Alimenti e
della Nutrizione



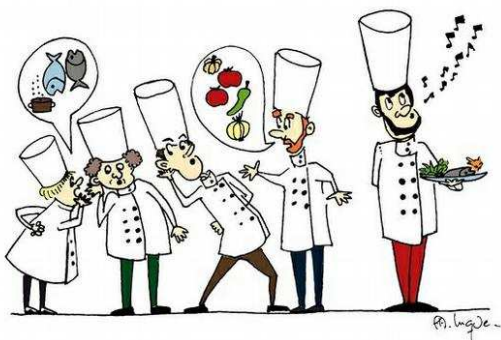
GEMOS

La ristorazione che piace.

Genitori, familiari e alunni



**Cuoche e operatori delle
strutture per l'infanzia**



Il progetto

IL PROGETTO

L'Amministrazione Comunale, in collaborazione con il Dipartimento prevenzione dell'Asur AV 1 di Pesaro, organizza alcuni incontri dedicati al tema dell'alimentazione del bambino a scuola e a casa.

A CHI E' RIVOLTO

Gli incontri sono rivolti ai genitori degli alunni della scuola dell'infanzia e della scuola primaria che usufruiscono del servizio di mensa scolastica.

I posti disponibili sono 24 (2 per ciascuna classe).

COSA OFFRE

La partecipazione al progetto offre l'opportunità di:

- visitare la cucina della mensa scolastica;
- conoscere le modalità di preparazione dei pasti alla mensa scolastica;
- apprendere i principi generali di una corretta alimentazione del bambino;
- cucinare piatti nuovi, semplici e gustosi;
- imparare nozioni sull'abbinamento degli alimenti per una sana alimentazione.

COME ISCRIVERSI

Per iscriversi occorre compilare l'allegato modulo e restituirlo entro il giorno **04/05/2013** all'ufficio servizi educativi del Comune di Gradara con le seguenti modalità:

- a mano direttamente in Comune
- per fax al n. 0541/823902
- per e-mail all'indirizzo: carmen.pacini@comune.gradara.pu.it

Nel caso in cui le domande fossero superiori ai posti disponibili si procederà a sorteggiare 2 genitori per ogni classe.

INTERVERRANNO

Cuochi: Franca Battelli, Sandra Franco, esperto Gemos
Relatori: Dott.ssa Marzia Cassani dietista della ditta Gemos
Dott.ssa Elsa Ravaglia, Marialuisa Lisi, Francesca Viti del
Dipartimento Prevenzione - ASUR AV1 di Pesaro

LUOGO E ORARI

Gli incontri si terranno presso il refettorio scolastico, dalle ore 9.30 alle ore 11.30.

PROGRAMMA

1° INCONTRO - SABATO 11/05/2013

Preparazione dei seguenti piatti:

Crema di carote con crostini

Maccheroni con crema di spinaci

Crocchette di legumi

Nozioni di...

L'alimentazione nel bambino

2° INCONTRO - SABATO 25/05/2013

Preparazione dei seguenti piatti:

Crema/vellutata di patate

Cous Cous con verdure

Patate con crema di cavolo cappuccio

Nozioni di...

Le combinazioni alimentari

Che cosa prepariamo oggi?

Crema di carote con
crostini



Maccheroni con crema di
spinaci

Crocchette di legumi



Crema /vellutata
di patate

Cous Cous alle verdure



Patate con crema
di cavolo cappuccio

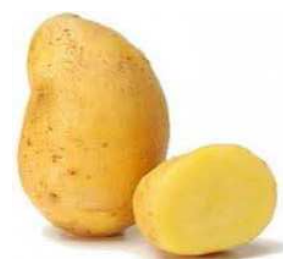
Le nuove ricette

Le ricette che seguono sono semplici e versatili. Possono essere preparate in famiglia per variare e incrementare il consumo di verdure, ortaggi e legumi anche a casa.

Crema di carote con crostini

Ingredienti

	INFANZIA - gr. Per bambino	PRIMARIA gr. Per bambino
Carote	55	60
Patate	20	25
Sedano	2	3
Cipolla	2	3
Sale	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	5	6
Latte intero	8	10
Farina	3	4
Parmigiano	7	8
Pane comune	30	40



Preparazione

Lavate la cipolla, il sedano, le carote e le patate sotto l'acqua corrente e tagliatele a rondelle; mettete gli ingredienti in una padella e aggiungete sale, olio e l'acqua, fino a coprire le verdure. Cuocere per circa 2 ore.

Frullate con il **minipinner**, fino ad ottenere un composto cremoso.

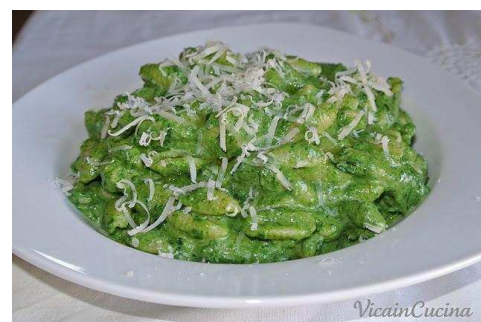
Aggiungete il latte, la farina e il parmigiano, stringere a fuoco vivace per 5 minuti, mescolando spesso.

Nel frattempo tagliate il pane a **cubetti** e metteteli sotto il **grill** per fare i crostini. Decorate la crema con i crostini di pane e servite.

Maccheroni con crema di spinaci

Ingredienti

	INFANZIA - gr. Per bambino	PRIMARIA gr. Per bambino
Cipolla	2	3
Sedano	2	3
Spinaci	20	25
Patate	10	15
Sale	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	5	6
Latte intero	8	10
Farina	3	4
Parmigiano	7	8
Pasta di semola	50	60



Preparazione

Lavate la cipolla, il sedano, gli spinaci e le patate sotto l'acqua corrente e tagliatele a rondelle; mettete gli ingredienti in un tegame e aggiungete sale, olio e l'acqua, fino a coprire le verdure. Cuocere per circa 2 ore.

Frullate con il **minipinner**, fino ad ottenere un composto cremoso.

Aggiungete il latte, la farina e il parmigiano, stringete a fuoco vivace per 5 minuti, mescolando spesso.

Nel frattempo in un altro tegame cuocere la pasta.

Servite la pasta condita con la crema di spinaci.

Consigli

La crema di spinaci può essere servita anche senza pasta, sia calda sia fredda, ed è ottima servita con crostini di pane sfregati di aglio.

Crocchette di legumi

Ingredienti

	INFANZIA - gr. Per bambino	PRIMARIA gr. Per bambino
Legumi secchi	22	24
Patate	25	30
Ricotta vaccina	8	9
Uovo	7	8
Parmigiano	5	6
Pangrattato	3	4
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.



Procedimento:

Ricordarsi di mettere in ammollo per una notte i legumi secchi (per es. fagioli). L'indomani lessate i legumi e le patate e scolateli bene, riduceteli in purea e aggiungete gli altri ingredienti.

Mescolate bene poi aggiungete il pangrattato fino a quando il composto sarà abbastanza consistente da poter essere lavorato con le mani.

Formate le crocchette e disponetele in una teglia ricoperta di carta da forno.

Infornate a 170° per 20 minuti e servite con insalata mista.

Crema/vellutata di patate

Ingredienti

	INFANZI A - gr. Per bambino	PRIMARIA gr. Per bambino
Cipolla	2	3
Sedano	2	3
Carote	20	25
Patate	55	60
Olio extravergine di oliva	5	6
Sale	q.b.	q.b.
Latte intero	8	10
Farina	3	4
Parmigiano	7	8
Pane comune	30	40



Preparazione

Lavate la cipolla, il sedano, le carote e le patate sotto l'acqua corrente e tagliatele a rondelle; mettete gli ingredienti in una padella e aggiungete sale, olio e l'acqua, fino a coprire le verdure. Cuocere per circa 20 minuti e comunque fino a che le verdure si saranno ammorbidite..

Frullate con il **minipinner**, fino ad ottenere un composto cremoso.

Aggiungete il latte, la farina e il parmigiano, stringere a fuoco vivace per 5 minuti, mescolando spesso.

Nel frattempo tagliate il pane a **cubetti** e metteteli sotto il **grill** per fare i crostini. Decorate la crema con i crostini di pane e servite.

Cous Cous con verdure

Ingredienti

	INFANZIA - gr. Per bambino	PRIMARIA - gr. Per bambino
Verdure di stagione a piacere o miste (spinaci, melanzane, carote, cavoli, zucchine, patate, peperoni)	15	20
Cipolla	2	3
Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	6
Sale	q.b.	q.b.
Polpa di pomodoro	65	80
Cous Cous	30	40



Preparazione

Tagliare a quadretti piccoli le verdure.

In una pentola capiente cuocere le verdure con un po' di brodo vegetale, sale (poco) e olio.

Preparate 300 ml di brodo vegetale e portarlo a bollitura.

Togliete dal fuoco e aggiungete 250 gr di cous cous.

Lasciate riposare coperto per 3 minuti, poi sgranatelo con una forchetta.

Aggiungete le verdure e tre cucchiaini d'olio d'oliva extravergine.

Patate con crema di cavolo cappuccio

Ingredienti

	INFANZIA - gr. Per bambino	PRIMARIA - gr. Per bambino
Patate	50	60
Carote	2	3
Cipolla	2	3
Sedano	2	3
Cavolo cappuccio	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6
Sale	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	6



Preparazione della crema

Mondare le patate e tagliare a cubetti e lessare preferibilmente a vapore

Tagliate le verdure grossolanamente e mettetele a cuocere tutte insieme, con l'acqua che le ricopre, aggiungete olio e sale.

A fine cottura frullate fino ad ottenere un composto cremoso.

Preriscaldare il forno.

Adagiate le patate in un teglia da forno e ricopritele con la crema di cavolo, cospargete di parmigiano e fate gratinare in forno ben caldo.

Nozioni di...

La **carota** è una miniera di Sali Minerali tra cui Ferro, Calcio, Magnesio, Rame, Zinco, contiene inoltre un'elevata quantità di Provitamina A (betacarotene), di Vitamine B e C e Fibre.

La **cipolla**, ricca di Sali minerali, di Vitamine (soprattutto vit. C) di Fibre e di flavonoidi che hanno attività diuretica e rinfrescante

Il **sedano** è ricco di Sali minerali tra cui Ferro, Manganese e Potassio e di Vitamine A e C e di Fibre

Le **patate** sono tuberi e contengono principalmente amido, Fibre, Sali minerali, le patate novelle sono inoltre ricche di Vitamina C; forniscono energia

Il **pomodoro** è ricco di Vitamina C e di Vitamina A, di Sali minerali come Potassio, Fosforo e Zinco, e contiene un fitonutriente molto importante come il Licopene con elevato potere antiossidante e Fibre

La **melanzana** contiene fitonutrienti come composti fenolici e flavonoidi con effetti antiossidanti, è ricca di Sali minerali (Potassio, Fosforo, Magnesio, Zinco), di Folati, di Vitamina A e di Fibre.

Il **peperone** è ricco di vitamina C, di Provitamina A, contiene vit. B1, B2, B3, e contiene vari Sali minerali tra cui Fosforo, Calcio e Potassio e Fibre.

Gli **spinaci** sono verdure ricche di Sali Minerali soprattutto Ferro e Potassio, contengono Provitamina A, Folati e Fibre

Il **cavolo cappuccio** è ricchissimo di Vitamine A, B1, B2, B9, PP, C e K, e di Sali minerali come Potassio, Calcio e Fosforo e di Fibre. L'elevato contenuto in composti solforati come Isotiocianati e Ditiolioni conferisce a questo ortaggio appartenente alla famiglia delle Crucifere una notevole proprietà antiossidante. La **zucchina** è ricchissima di Sali minerali come Fosforo, Magnesio, Calcio, Ferro, Zinco, Rame, Manganese, di vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6 e C e di Fibre.

Ha azione diuretica, lassativa, antinfiammatoria e favorisce il processo digestivo.

Il **prezzemolo** è ricco di clorofilla, Calcio, Potassio, Ferro, Manganese, è ricchissimo di Vitamina C, si trovano Betacaroteni, Vitamina K e Flavonoidi (olio essenziale miristicina). Il **brodo vegetale** è ricchissimo di Sali minerali.

L' **olio extravergine d'oliva** è il miglior condimento, ricco principalmente di acido oleico acido grasso monoinsaturo prezioso al nostro organismo, ottima fonte di Vitamina E e di Polifenoli.

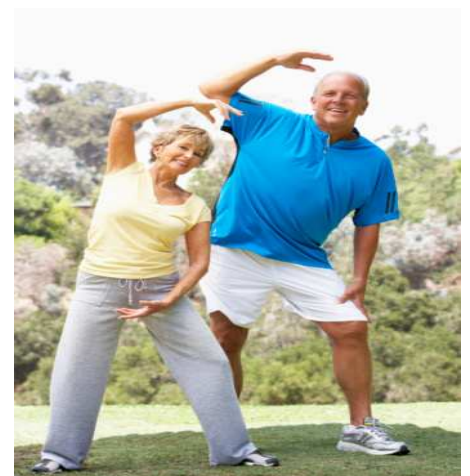
La farina, la pasta di semola, il cous-cous, il pane, sono una ricca fonte di Carboidrati complessi importanti perché forniscono energia, sono presenti alcune Vitamine del gruppo B , Sali minerali e Proteine di discreto valore biologico.

I **legumi** contengono Proteine di discreto valore biologico, Carboidrati che forniscono energia, Vitamine del gruppo B, Sali minerali come Ferro e Calcio a cui si aggiunge un elevato contenuto in Fibre che li rende alimenti sazianti. Si consiglia l'abbinamento Legumi e Cereali che costituisce un ottimo piatto unico.

Le **uova** sono ricche di proteine ad elevato valore biologico , contengono Vitamine del gruppo B (B1, B3, B2,) vitamina A, Sali Minerali tra cui Ferro , Calcio, Fosforo, Selenio; il tuorlo è ricco di acidi grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi, di lecitine e di Colesterolo.

Il **latte, la ricotta, il parmigiano** contengono Proteine di elevato valore biologico, Lipidi del tipo prevalentemente saturo, alcune Vitamine del gruppo B, Sali minerali tra cui importantissimo il Calcio.

L'alimentazione corretta favorisce un adeguato sviluppo psicofisico, incidendo sul "benessere" sia presente che futuro



PRINCIPI NUTRITIVI (O NUTRIENTI)

Acqua

**Carboidrati
(o Glucidi)**

**Grassi
(o Lipidi)**

**Proteine
(o Protidi)**

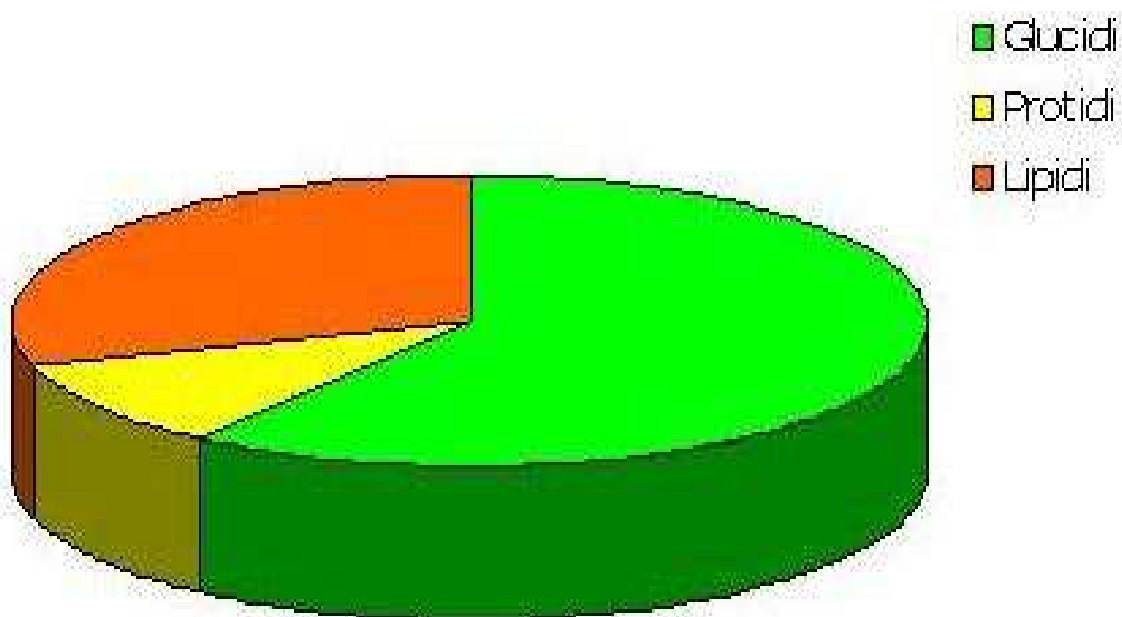
Fibre

Sali Minerali

Vitamine

UNO STILE ALIMENTARE EQUILIBRATO...

...deve essere costituito ogni giorno da:



- Carboidrati (o glucidi).....55-60% del fabbisogno calorico
- Grassi (o lipidi).....25-30% del fabbisogno calorico
- Proteine (o protidi).....10-15 % del fabbisogno calorico

... Sempre ricordando: acqua, fibre,
sali minerali e vitamine!

Alimentazione Equilibrata



Colazione 15-20%



Spuntino 5%



Merenda 5-10%



Pranzo 35-40%



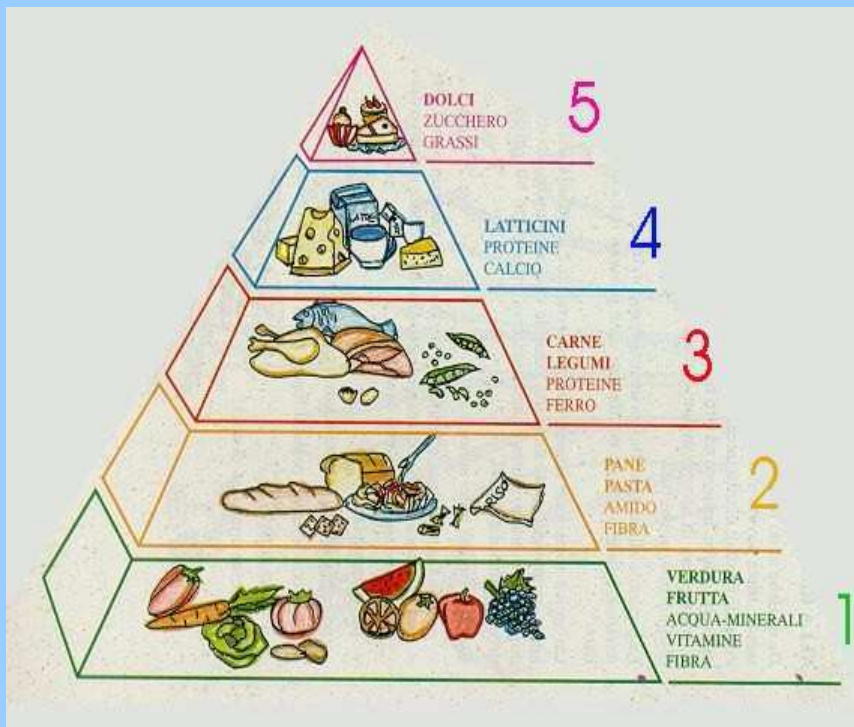
Cena 30-35%



**È IMPORTANTE VARIARE GLI ALIMENTI
TUTTI GIORNI, RISPETTANDO LE
QUANTITA' E LA QUALITA'**



Piramidi alimentari



Piramide suddivisa per alimenti e principi nutritivi



di acqua



Piramide suddivisa per frequenza di consumo

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE, NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

FRUTTA E VERDURA	5 porzioni	
CEREALI	3 porzioni di pane 1 porzione di pasta o riso (meglio se integrali)	
LATTE E YOGURT	3 porzioni	
CARNE	2-3 volte	
PESCE	2-3 volte	
LEGUMI	3 volte	
UOVA	2 volte	
FORMAGGIO	2 volte	
CONDIMENTI	3 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno	
DOLCI	1-2 volte la settimana	



OGNI GIORNO

OGNI SETTIMANA

...SALTA LA CORDA
NON LA COLAZIONE!

guadagnare salute

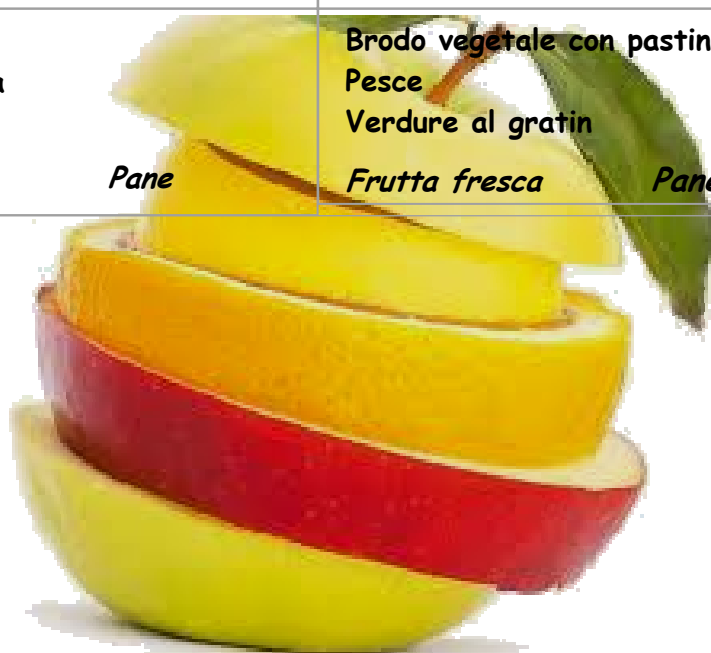


VIVI IN MOVIMENTO,
GUADAGNA SALUTE!



...proposte di Menù serale

Esempio di distribuzione dei pasti principali: A SCUOLA E A CASA	
PRANZO	CENA
<p>Crema di carote Lombatina di maiale al tegame Pomodori e cetrioli</p> <p><i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i></p>	<p>Pasta e legumi (piatto unico) Verdure gratinate</p> <p><i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i></p>
<p>Maccheroncini con crema di spinaci Involtini di tacchino Insalata</p> <p><i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i></p>	<p>Passato di verdure Pesce</p> <p><i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i></p>
<p>Pasta al pomodoro e piselli Crocchette di legumi Pomodori e cetrioli</p> <p><i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i></p>	<p>Brodo vegetale con orzo Caprese : pomodoro e mozzarella</p> <p><i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i></p>
<p>Lasagne con ragù vegetale * Pinzimonio *porro, carote, zucchine, funghi,</p> <p><i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i></p>	<p>Crema di verdure Petto di pollo gratinato Fagiolini al pomodoro</p> <p><i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i></p>
<p>Pasta all'olio Caciottina fresca Insalata mista</p> <p><i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i></p>	<p>Brodo vegetale con pastina Pesce Verdure al gratin</p> <p><i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i></p>



Esempio di distribuzione dei pasti principali: A SCUOLA E A CASA	
PRANZO	CENA
Crema di patate con crostini Formaggi misti: mozzarella e parmigiano <i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i>	Pasta e legumi (piatto unico) Verdure gratinate <i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i>
Cous Cous con verdure Svizzera di sola carne bianca Spinaci all'olio <i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i>	Pesce arrosto Insalata mista <i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i>
Riso all'olio Formaggi misti : Squacquerone e parmigiano <i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i>	Petto di pollo gratinato Fagiolini al pomodoro <i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i>
Lasagne con ragù vegetale * Pinzimonio *porro, carote, zucchine, funghi, <i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i>	Prosciutto e melone Verdure al gratin <i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i>
Pasta al pomodoro Frittata Carotine al vapore <i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i>	Crocchette di legumi Insalata <i>Frutta fresca</i> <i>Pane</i>





A CURA DI:

DOTT.SSA CARMEN PACINI

Responsabile Del Settore Servizi Al Cittadino Del Comune Di Gradara

DOTT.SSA ELSA RAVAGLIA

Dipartimento Prevenzione Asur Av 1 Sede Di Pesaro

HANNO COLLABORATO:

DOTT.SSA MARIA LUISA LISA *Dietista Dipartimento Asur Av 1 Sede Di Pesaro*

DOTT.SSA MARZIA CASSANI *Dietista ditta gemos coop. Soc.*

SIG.RA FRANCA BATTELLI *Cuoca Del Comune Di Gradara*

SIG.RA SANDRA FABIANA FRANCO *Cuoca Del Comune Di Gradara*

STAMPATO OTTOBRE 2013