



COMUNE DI RAVENNA
ISTITUZIONE ISTRUZIONE E INFANZIA
Servizio Diritto allo Studio

CONSIGLI E RICETTE PER I PIU' PICCOLI



A cura delle dietiste Paola Govoni e Daniela Valeriani

QUALITÀ NUTRIZIONALI DEGLI ALIMENTI

LATTE: alimento fondamentale per la crescita del bambino e per il mantenimento dell'adulto, fonte di Calcio di elevata assimilazione e proteine ad elevato valore biologico.

E' preferibile utilizzare latte pastorizzato intero fresco.

Esistono in commercio vari tipi di latte che differiscono fra loro per composizione (parzialmente scremato - scremato), per il processo di conservazione, e latti speciali - come i delattosati - per chi non tollera la presenza dello zucchero naturale del latte.

YOGURT: derivato dalla fermentazione del latte con l'introduzione di bacilli lattici, conserva lo stesso valore nutritivo del latte di partenza.

A volte viene raccomandato nei disturbi intestinali in quanto in grado di riequilibrare la flora batterica intestinale.

FORMAGGI: presentano gli stessi principi nutritivi del latte di partenza ad eccezione dello zucchero naturale del latte.

Sono una delle migliori fonti alimentari di Calcio e proteine ad elevato valore biologico. Maggiore è il loro contenuto di acqua, tanto più basso è il loro contenuto in grassi.

LE RICETTE

GNOCCHI DI SEMOLINO

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
Semolino	gr. 20	gr. 40
Latte	cc. 40	cc. 80
Acqua	cc. 40	cc. 40
Burro	gr. 5	gr. 10
Parmigiano reggiano	gr. 13	gr. 25
Uova	un tuorlo per 3 adulti	

Scaldare il latte e l'acqua e quando stanno per bollire aggiungere il burro e portare ad ebollizione. Mescolando versare il semolino a pioggia, il sale e cuocere lentamente sempre mescolando per 10 minuti. Togliere dal fuoco, lasciar raffreddare per qualche minuto, aggiungere la metà del parmigiano e i tuorli. Versare il composto su una spianatoia e, con le mani umide, livellare il semolino ad uno spessore di 2 cm., coprire con pellicola trasparente e far riposare per circa 2 ore. Ricavare dall'impasto dei piccoli cerchi (con un bicchierino), imburrare una pirofila, farne uno strato e cospargere di parmigiano. Infornare per qualche minuto fino a che il formaggio risulta dorato.

SPAGHETTI ALLO YOGURT

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
Spaghetti	gr. 40	gr. 80
Yogurt intero	gr. 30	gr. 60
Basilico tritato	2 foglie	2 foglie
Parmigiano reggiano	gr. 5	gr. 10
Olio oliva extrav.	gr. 5	gr. 10

Tritare il basilico finemente, in una terrina mescolare lo yogurt, il basilico, il grana, l'olio. Cuocere gli spaghetti e condirli con la salsa.

GNOCCHI DI RICOTTA

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
Ricotta	gr. 40	gr. 80
Spinaci	gr. 60	gr.100
Parmigiano reggiano	gr. 5	gr. 10
Burro	gr. 5	gr. 10
Farina	q.b.	q.b.
Uova	n.1 per 8 bambini	
Sugo di pomodoro per condire		

Cuocere gli spinaci, strizzarli molto bene e tritarli. Fare un impasto con spinaci, ricotta, uova, sale, parmigiano. Formare delle palline, passarle nella farina e cucinarle in acqua bollente per 2-3 minuti, condire con sugo di pomodoro e burro.

TORTA AI QUATTRO FORMAGGI

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
Farina	gr. 30	gr. 60
Burro	gr. 10	gr. 20
Latte	cc.100	cc.200
Prosciutto cotto	gr. 5	gr. 10
Fontina	gr. 5	gr. 10
Parmigiano reggiano	gr. 5	gr. 10
Groviera	gr. 5	gr. 10
Uova	mezzo	uno

Preparare una pasta frolla con farina, burro, uova e foderare il fondo di una teglia. Sbattere i tuorli, unire i formaggi e il prosciutto cotto tagliati a dadini, il parmigiano grattugiato, il latte. Versare il composto sulla frolla e cuocere in forno per circa 40 minuti a 180 gradi.

CAROTE ALLO YOGURT

Ingredienti	bambino	adulto
Carote	gr.100	gr.150
Yogurt	gr. 15	gr. 25
Olio oliva extrav.	gr. 5	gr. 10
Sale	q.b.	q.b.

Ridurre le carote a fiammifero, condirle con olio, sale e yogurt naturale. Lasciare insaporire per 10-15 minuti al fresco prima di servire. Accompagnare con crostini di pane tostato.

TORTA ALLO YOGURT

Ingredienti per una torta per 8 persone

Usare il vasetto dello yogurt come misurino:

Yogurt alla frutta	1 vasetto da gr.125
Farina	3 misurini
Zucchero	2 misurini scarsi
Olio di semi	$\frac{1}{2}$ misurino
Uova	tre
Lievito	1 bustina

Sbattere le uova, aggiungere lo yogurt, la farina, lo zucchero, l'olio e mescolare. Aggiungere il lievito e cuocere in forno a 180 gradi per 30 minuti circa.

SBRICIOLINA ALLA CREMA

Ingredienti per una torta per 8 persone

Pasta frolla:

Farina	gr. 300
Zucchero	gr. 150
Burro	gr. 100
Uova	uno
Lievito	mezza bustina

Crema:

Latte	cc. 300
Zucchero	gr. 50
Farina	gr. 40
Uova	uno
Scorza di limone grattugiata	

*Preparare una pasta frolla e farla riposare per 30 minuti in luogo fresco.
Dividere l'impasto in due parti e con una parte rivestire una tortiera;
versare la crema, coprire con la frolla rimasta ridotta in briciole.
Infornare a 180 gradi per 40 minuti circa.*

FRULLATO COLORATO

Ingredienti per quattro bambini

Frutta mista	gr. 300
Latte	cc. 500
Zucchero	gr. 40

QUALITÀ NUTRIZIONALI DEGLI ALIMENTI

UOVA: fonte delle proteine a più elevato valore biologico che l'organismo utilizza in maniera pressochè totale, contengono inoltre fosforo, ferro e vitamine. Sono anche ricche di lipidi e colesterolo. Si possono tranquillamente consumare 2 - 3 uova alla settimana, ma **attenzione:** le uova sono ingredienti di molte preparazioni alimentari.

PESCE: per un'alimentazione completa ed equilibrata si raccomanda di consumarlo almeno tre volte alla settimana, sostituendolo alla carne.

E' un'ottima fonte di sali minerali fra cui iodio, selenio, fluoro; è ricco di proteine di elevato valore biologico, altamente digeribile per la scarsa presenza di tessuto connettivo.

I suoi grassi sono composti prevalentemente da acidi grassi insaturi tra cui quelli della serie omega-3 ritenuti preziosi, tra l'altro, per la loro azione ipo-colesterolemizzante.

Mentre non vi sono controindicazioni al consumo delle varie specie , incluso il pesce azzurro, non è consigliabile l'utilizzo di crostacei, molluschi, pesci conservati, che possono provocare fenomeni allergici .

LE RICETTE

SALAMINI UOVA E FORMAGGIO

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
Ricotta	gr. 20	gr. 40
Pane grattugiato	gr. 25	gr. 50
Parmigiano	gr. 25	gr. 50
Uova	mezzo	uno
Noce moscata	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.

Mescolare tutti gli ingredienti e formare dei piccoli salamini da cucinare in brodo bollente per 20 minuti. Scolare, tagliare a fette e servire.

CROCCHETTE DI PESCE

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
Pesce	gr. 50	gr. 100
Patate	gr. 40	gr. 80
Uova	uno	uno

(per 8 bambini o 4 adulti)

Parmigianoreggiano	gr. 6	gr. 12
Pane grattugiato	gr. 5	gr. 10
Olio di oliva extrav.	gr. 5	gr. 5
Succo di limone	q.b.	q.b.

Lessare il pesce (merluzzo, platessa o palombo) in acqua salata e acidulata con succo di limone, lessare a parte le patate. Schiacciare pesce e patate e mescolare il tutto con parmigiano e uova. Formare delle piccole crocchette, passarle nel pane grattugiato, disporle in una teglia unta e far gratinare in forno fino a doratura.

SOGLIOLA CON PATATE

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
Sogliola	gr. 70	gr.150
Patate	gr. 60	gr.120
Olio oliva extrav.	gr. 3	gr. 6

Succo di limone, sale, pane grattugiato, prezzemolo quanto basta.

Adagiare in una teglia unta i filetti di sogliola fra due strati sottili di patate. Spruzzare con succo di limone, sale, prezzemolo tritato, pangrattato e olio. Cuocere in forno ben caldo.

POLPETTONE DI TONNO

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
Tonno al naturale	gr. 30	gr. 60
Patate	gr. 50	gr.100
Uova	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$
Parmigiano	gr. 5	gr. 10

Aglione, prezzemolo, sale quanto basta.

Lessare le patate e passarle con il passaverdura, tritare finemente il tonno e amalgamarlo con tutti gli altri ingredienti formando un polpettone da avvolgere in carta stagnola leggermente unta. Sistemarlo in una teglia da forno con un po' di acqua e cuocere per 30 minuti a 180 gradi.

FILETTI DI NASELLO IN SALSA TARTARA

Ingredienti	bambino	adulto
Filetti di nasello	gr. 80	gr.150
Carota, sedano, cipolla	q.b.	q.b.
Alloro, prezzemolo	q.b.	q.b.
Olio oliva extrav.	gr. 8	gr. 12
Uovo	1 x 4 bb.	1 x 2 adulti
Aceto bianco	1 cucchiaino	1 cucchiaino
Capperi	1 cucchiaino	
Cetriolini	2 cucchiaini	

Preparare un brodo vegetale con sedano, carota, cipolla e una foglia di alloro, sale e fare bollire per 20 minuti.

Aggiungere i filetti di nasello e cuocere per 10 minuti.

Scolare il pesce e disporre i filetti in un piatto da portata.

Rassodare l'uovo, tritare molto finemente i capperi, i cetriolini, il prezzemolo; unire sale, aceto, olio di oliva e il tuorlo schiacciato.

Mescolare bene la salsa e distribuirla sui filetti di pesce.

QUALITÀ NUTRIZIONALI DEGLI ALIMENTI

CARNE: fonte di proteine di elevato valore biologico nonché di ferro presente nella forma maggiormente utilizzabile dal nostro organismo, zinco e magnesio, vitamine del gruppo B importanti per il buon funzionamento del sistema nervoso e per la crescita cellulare.

Particolarmente adatte all'alimentazione infantile sono le carni di pollo, tacchino, coniglio, sia per la buona digeribilità che per lo scarso contenuto di acidi grassi saturi.

Le carni bovine, di vitello e vitellone, sono tra le più utilizzate nel nostro paese, in particolare la carne di vitello è sempre stata molto apprezzata, ma *attenzione*, in quanto carne di animale macellato giovanissimo (non ancora svezzato) a parte il pregio della digeribilità e scarsità di grassi, è più ricca di acqua e ha un apporto minore in proteine e ferro rispetto a quella dell'animale adulto.

Le carni di cavallo sono molto magre ma non, come spesso si ritiene, più ricche di ferro e proteine .

La carne di maiale magro è pure un'ottima fonte di proteine, vitamine del gruppo B.

Il prosciutto crudo e cotto sono adatti all'alimentazione infantile a differenza degli insaccati e degli altri salumi troppo ricchi di grassi, sale, spezie, additivi chimici.

LE RICETTE

SFORMATO DI POLLO E CAROTE

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
Petto di pollo	gr. 25	gr. 50
Carote	gr. 75	gr. 150
Uova	un quarto	un mezzo
Panna	$\frac{1}{2}$ cucchiaino	1 cucchiaino
Olio oliva extrav.	gr. 3	gr. 6
Vino bianco - noce moscata - sale: q.b.		

Rosolare il petto di pollo, bagnarlo con il vino e cuocere per 15 minuti. Tagliare le carote e rosolarle con un po' di burro, salare, aggiungere mezzo bicchiere di acqua fredda e cuocere per 15 minuti. Frullare pollo e carote, aggiungere la panna, le uova, sale, noce moscata, versare il composto in uno stampo e cuocere a bagno maria in forno a 190 gradi per 50 minuti circa.

POLPETTINE CON VERDURA

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
Pollo	gr. 50	gr. 100
Patate	gr. 30	gr. 60
Bietola	gr. 20	gr. 40
Uovo	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$
Parmigiano	gr. 5	gr. 10
Olio oliva extrav.	gr. 3	gr. 6

Lessare le patate e le bietole e schiacciare tutto. Unire la carne tritata, l'uovo, il parmigiano, formare delle polpettine da cucinare in forno fino a doratura.

POLPETTONE

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
Vitellone	gr. 50	gr.100
Uova	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$
Pane grattugiato	gr. 5	gr. 10
Parmigiano reggiano	gr. 5	gr. 10
Prezzemolo	q.b.	q.b.

Tritare la carne, impastarla con gli altri ingredienti e formare un polpettone. Immergerlo in acqua bollente aromatizzata con carota e sedano. Cuocere per un'ora e mezzo circa.

Può essere cucinato anche in forno

POLPETTONE DI POLLO E RICOTTA

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
Petto di pollo	gr. 60	gr.100
Uova	1 x 8 bb.	1 x 5 adulti
Ricotta	gr. 40	gr. 60
Parmigiano reggiano	gr. 10	gr. 20
Pane grattugiato	q.b.	q.b.

Impastare il petto di pollo già macinato con la ricotta, il parmigiano, l'uovo e un po' di sale.

Formare un polpettone, passarlo nel pane grattugiato e cuocere in forno per circa 40 minuti a 200° C.

QUALITÀ NUTRIZIONALI DEGLI ALIMENTI

CEREALI: frumento, riso, mais, orzo, avena, grano saraceno, segale

L'alimentazione moderna riconosce ampio spazio ai cereali e le ricerche più avanzate in campo dietologico confermano il loro ruolo determinante nell'ambito di un programma nutrizionale correttamente equilibrato. In virtù di particolari sistemi nella lavorazione delle farine e degli stessi semi, vengono utilizzati anche in forma di croccanti sfogliatine per la prima colazione, per farcire il cioccolato e in molti altri modi.

Nella nostra alimentazione entrano prevalentemente in forma di pasta, pane, pizza, crackers, grissini, biscotti ecc. Sono caratterizzati da un alto contenuto di amido e fibra e da una scarsa presenza di grassi e sodio; sono un'ottima fonte di vitamine del gruppo B e di sali minerali.

Purtroppo le tecniche di lavorazione e raffinazione provocano una diminuzione dell'apporto di queste sostanze, pertanto si consiglia l'utilizzo, almeno in parte, di prodotti integrali o semintegrali provenienti da agricoltura biologica. Hanno un valore prevalentemente energetico e devono coprire circa il 60% delle calorie totali della nostra dieta.

Le loro proteine hanno un basso valore biologico, per la carenza di alcuni aminoacidi essenziali, ma a questo possiamo ovviare consumando i cereali insieme ai legumi, preparando i ben noti piatti della nostra tradizione come pasta e fagioli, pasta e ceci, pasta e lenticchie, riso e

piselli. Da questo deriva che le proteine dei cereali e dei legumi si complementano molto bene e la loro miscela ha una qualità, cioè una composizione in aminoacidi essenziali, simile alla composizione delle proteine animali.

LE RICETTE

MACCHERONCINI CON BROCCOLETTI

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
Pasta	gr. 50	gr. 80
Broccoletti	gr. 50	gr. 80
Cipolla	gr. 10	gr. 30
Uvetta	gr. 5	gr. 10
Pinoli	gr. 10	gr. 15
Olio oliva extrav	gr. 8	gr. 10

Pulire i broccoletti e lessarli al dente, conservando l'acqua di cottura. Fare rinvenire l'uvetta in poca acqua tiepida, affettare sottilmente la cipolla e stufarla con l'olio a fuoco basso insieme ai pinoli e all'uvetta scolata. Quando la cipolla sarà morbida, aggiungere i broccoletti e un buon pizzico di peperoncino (solo per adulti). Cuocere per qualche minuto a fuoco lento e con questa salsa condire la pasta lessata nell'acqua di cottura dei broccoletti.

RISOTTO ALLA ZUCCA

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
Riso	gr. 50	gr. 80
Zucca	gr. 60	gr. 120
Cipolla o scalogno	gr. 10	gr. 20
Parmigiano	gr. 8	gr. 10
Olio oliva extrav.	gr. 5	gr. 10
Brodo vegetale	q.b.	
Burro	q.b.	

Rosolare la cipolla o lo scalogno nell'olio, aggiungere la zucca già tagliata a dadini e cuocere per 10 minuti circa. Aggiungere il riso, insaporire, salare e portare a cottura con il brodo vegetale. A cottura ultimata mantecare con burro e parmigiano.

MINESTRA D'ORZO

Ingredienti	bambino	adulto
Orzo perlato	gr. 20	gr. 35
Fagioli freschi o surgelati	gr. 25	gr. 40
Carote	gr. 30	gr. 45
Olio oliva extrav.	gr. 5	gr. 8
Parmigiano reggiano	gr. 5	gr. 10
Porro o cipolla, sedano, alloro, prezzemolo	q.b.	

Tritare carota, porro o cipolla, sedano e metterli in pentola con acqua e sale insieme ai fagioli. Cuocere come un normale minestrone. Aggiungere l'orzo perlato e cuocere per il tempo necessario. Spegnerne il fuoco, condire con olio, prezzemolo tritato, far riposare per 10 minuti circa e aggiungere parmigiano.

PAPPA AL POMODORO

Ingredienti	bambino	adulto
o rafferma	gr. 50	gr. 100
Pomodoro maturo	gr. 100	gr. 200
Brodo vegetale	gr. 200	gr. 400
Olio oliva extrav.	gr. 8	gr. 15
Basilico	q.b.	q.b.
Pane tostato		

Cuocere i pomodori a fuoco moderato per una decina di minuti, quindi passarli al setaccio. Scaldare il brodo e aggiungervi il pane a pezzi, il passato di pomodoro, il basilico intero e lasciare sobbollire mescolando spesso finchè il pane non sarà disfatto e il brodo assorbito. Servire la pappa con olio extravergine e una foglia di basilico.

TORTA DI CAROTE

Ingredienti per una torta per 8 persone

<i>Carote</i>	<i>gr. 300</i>
<i>Miscela di cereali</i>	<i>gr. 150</i>
<i>Farina</i>	<i>gr. 100</i>
<i>Zucchero</i>	<i>gr. 150</i>
<i>Uova</i>	<i>quattro</i>
<i>Olio</i>	<i>gr 30</i>
<i>Lievito</i>	<i>mezza bustina</i>

Raschiare le carote, grattugiarle finemente, unire i tuorli, lo zucchero, la farina mescolata con il lievito, l'olio e la miscela di cereali e frutta secca. Mescolare bene, montare gli albumi con un pizzico di sale e incorporarli delicatamente al composto, mescolando piano dal basso verso l'alto per non smontarli. Infarinare uno stampo rotondo di circa 22 cm. di diametro, cuocere in forno caldo a 180 gradi per 40 minuti circa

BISCOTTINI AI CORNFLAKES

Dose per circa 50 biscottini

<i>Farina</i>	<i>gr. 250</i>
<i>Zucchero</i>	<i>gr. 150</i>
<i>Burro fuso</i>	<i>gr. 100</i>
<i>Uvetta</i>	<i>gr. 150</i>
<i>Uova</i>	<i>due</i>
<i>Lievito</i>	<i>mezza bustina</i>

Cornflakes glassati

In una terrina amalgamare zucchero, uova e burro fuso, aggiungere poco alla volta la farina, il lievito e infine l'uvetta (il composto al termine deve risultare abbastanza consistente, quindi evitare aggiunte di latte durante la lavorazione. Preriscaldare il forno a 160 gradi. Con l'aiuto di un cucchiaino prelevare piccole dosi simili ad una noce, avvolgerle nei cornflakes (che devono essere del tipo "glassato") e metterle sulla piastra del forno ricoperta di carta forno. Porre i biscotti a distanza di 3 - 4 cm. e cuocere per 10 - 12 minuti. Sforare anche se appaiono morbidi e farli raffreddare sopra un tagliere.

QUALITÀ NUTRIZIONALI DEGLI ALIMENTI

LEGUMI: fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave, soia

Sono tra gli alimenti vegetali i più ricchi di sostanze proteiche e quelli che vantano le proteine vegetali di migliore qualità. Sono discretamente ricchi di ferro e calcio, anche se è risaputo che tali minerali, quando di provenienza vegetale, sono meno assorbibili di quelli contenuti negli alimenti di origine animale.

Sono una buona fonte di carboidrati e, di conseguenza, di energia.

LE RICETTE

CREMA DI FAGIOLI

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
<i>Fagioli secchi</i>	<i>gr. 30</i>	<i>gr. 60</i>
<i>Patate</i>	<i>gr. 50</i>	<i>gr. 100</i>
<i>Latte intero</i>	<i>gr. 30</i>	<i>gr. 60</i>
<i>Pastina</i>	<i>gr. 20</i>	<i>gr. 40</i>
<i>Olio oliva extrav.</i>	<i>gr. 5</i>	<i>gr. 10</i>
<i>Parmigiano reggiano</i>	<i>gr. 5</i>	<i>gr. 10</i>

Lessare i fagioli e le patate e passare il tutto raccogliendo il purè in una casseruola, mettere sul fuoco, aggiungere il latte e l'olio, mescolare e, se occorre, aggiungere un po' di acqua di cottura dei legumi, cuocere la pastina e spolverizzare con parmigiano

CREMA DI PISELLI

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
<i>Piselli fresco surgelati</i>	<i>gr. 30</i>	<i>gr. 60</i>
<i>Patate</i>	<i>gr. 30</i>	<i>gr. 60</i>
<i>Latte intero</i>	<i>gr. 50</i>	<i>gr.100</i>
<i>Cipolla</i>	<i>gr. 5</i>	<i>gr. 10</i>
<i>Parmigiano reggiano</i>	<i>gr. 8</i>	<i>gr. 10</i>
<i>Burro</i>	<i>gr. 5</i>	<i>gr. 10</i>
<i>Crostini di pane</i>	<i>gr. 30</i>	<i>gr. 50</i>
<i>Acqua per brodo</i>	<i>cc.150</i>	<i>cc.250</i>
<i>Dado per brodo - noce moscata q.b.</i>		

Cuocere i piselli, le patate, la cipolla nel brodo di dado e latte. Frullare, mettere sul fuoco aggiungendo noce moscata, burro, parmigiano, fino ad ottenere una crema densa. Togliere dal fuoco, aggiungere i crostini di pane tostato al forno e servire subito.

PASTA E LENTICCHIE

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
<i>Pasta</i>	<i>gr. 35</i>	<i>gr. 70</i>
<i>Lenticchie secche</i>	<i>gr. 25</i>	<i>gr. 50</i>
<i>Cipolla</i>	<i>gr. 5</i>	<i>gr. 10</i>
<i>Concentrato di pomodoro</i>	<i>gr. 5</i>	<i>gr. 10</i>
<i>Olio oliva extrav.</i>	<i>gr. 5</i>	<i>gr. 10</i>
<i>Dado per brodo, prezzemolo, sale</i>		<i>q.b.</i>

Mettere in ammollo le lenticchie per qualche ora in acqua fredda leggermente salata, sciacquarle e lessarle in l.1,2 di acqua unendo il dado e il concentrato di pomodoro per 1 ora e 40 minuti circa (pentola a pressione circa 30 minuti). Unire la pasta e cuocere. Tritare molto finemente cipolla e prezzemolo, rosolarli nell'olio e aggiungerli alla pasta e lenticchie.

GALLETTE DI CECI

Ingredienti	bambino	adulto
Ceci secch	gr. 30	gr. 60
Parmigiano reggiano	gr. 10	gr. 20
Olio oliva extrav.	gr. 3	gr. 6
Rosmarino, pane grattugiato, sale		q.b.

Mettere in ammollo i ceci in acqua fredda per 12 ore. Risciacquarli e metterli in pentola con acqua e un mazzetto di odori, fare cuocere per il tempo necessario. Passare i ceci con un passaverdura, aggiungere il parmigiano, l'olio, il rosmarino e il sale. Amalgamare, formare delle palline, schiacciarle, passarle nel pane grattugiato e sistemarle in una teglia leggermente unta, infornare a 180 gradi per 20 minuti circa.

QUALITÀ NUTRIZIONALI DEGLI ALIMENTI

FRUTTA E ORTAGGI: sono alimenti a basso potere energetico ma ad elevato potere saziante per il loro contenuto in acqua e fibra.

Sono una fonte preziosissima di sali minerali e vitamine. La frutta in particolare, per il contenuto in acidi organici, svolge un'azione fondamentale nel mantenimento dell'equilibrio acido-basico dell'organismo, contrastando l'azione acidificante connessa al consumo di alimenti di origine animale.

La frutta di colore giallo-arancione (albicocche, pesche, melone, caki) è particolarmente ricca di caroteni (precursori della vitamina A), mentre gli agrumi (nonché fragole kiwi e ananas) hanno un notevole contenuto di vitamina C.

Una spremuta di agrumi (circa 200 ml) è sufficiente a coprire il fabbisogno quotidiano di vitamina C.

Frutta e ortaggi devono essere presenti nell'alimentazione, sia del bambino che dell'adulto, nella misura di due porzioni di verdure/ortaggi e due - tre porzioni di frutta fresca di stagione al giorno.

LE RICETTE

INSALATA DI LATTUGA CON CROSTINI

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
<i>Lattuga cappuccio</i>	<i>gr. 25</i>	<i>gr. 50</i>
<i>Lattuga romana</i>	<i>gr. 25</i>	<i>gr. 50</i>
<i>Parmigiano a scaglie</i>	<i>gr. 10</i>	<i>gr. 20</i>
<i>Crostini di pane</i>	<i>gr. 15</i>	<i>gr. 30</i>
<i>Olio oliva extrav.</i>	<i>gr. 5</i>	<i>gr. 10</i>
<i>Aceto,prezzemolo, sale</i>	<i>quanto basta</i>	

Lavare le insalate, mescolare in una ciotola il prezzemolo tritato, l'olio, il sale, l'aceto fino ad ottenere una salsa.

Unire le insalate, il parmigiano, i crostini e condire con la salsa preparata.

INSALATA MELE E NOCI

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
<i>Mele</i>	<i>gr. 50</i>	<i>gr. 100</i>
<i>Insalata e radicchio</i>	<i>gr. 40</i>	<i>gr. 80</i>
<i>Noci sgusciate</i>	<i>gr. 10</i>	<i>gr. 15</i>
<i>Olio oliva extrav.</i>	<i>gr. 5</i>	<i>gr. 10</i>
<i>Sale, pepe, succo di limone</i>	<i>quanto basta</i>	

Ridurre le mele tagliate a fettine e spruzzarle con succo di limone. Tagliare l'insalata e il radicchio a striscioline sottili, mescolare mele, insalate, noci sgusciate, salare e pepare e condire con olio extravergine.

INSALATA SOLARE

Ingredienti	bambino	adulto
Lattuga	gr. 20	gr. 40
Pomodoro	gr. 60	gr. 120
Cipolla	gr. 10	gr. 20
Arancia	gr. 30	gr. 60
Pompelmo	gr. 20	gr. 40
Olio oliva extrav.	gr. 8	gr. 15
Prezzemolo, basilico	q.b.	q.b.
erba cipollina,	q.b.	q.b.
succo di limone	q.b.	q.b.

Foderare un'insalatiera con foglie di lattuga, tagliarvi sopra a pezzetti gli spicchi di arancia e pompelmo, proseguire affettando i pomodori e la cipolla.

Cospargere il tutto con prezzemolo, basilico ed erba cipollina tritati. Condire con olio, sale, e poco succo di limone.

RISOTTO ALLE GOLDEN

Ingredienti	bambino	adulto
Riso	gr. 50	gr. 80
Mele golden	gr. 60	gr. 100
Cipolla	gr. 15	gr. 30
Parmigiano	gr. 5	gr. 10
Burro	gr. 7	gr. 15
Brodo vegetale, vino bianco, prezzemolo, sale, pepe quanto basta.		

Imbiondire la cipolla tritata con metà del burro. Unire il riso e farlo tostare, spruzzare con vino bianco e fare evaporare. Continuare la cottura con brodo vegetale.

Unire a metà cottura le mele tagliate a dadini. A cottura ultimata aggiungere il rimanente burro, il parmigiano, il prezzemolo tritato (e il pepe solo per adulti).

ZUPPA DI TOPINAMBUR

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
<i>Topinambur</i>	<i>gr. 60</i>	<i>gr. 120</i>
<i>Cipolla</i>	<i>gr. 10</i>	<i>gr. 20</i>
<i>Sedano</i>	<i>gr. 10</i>	<i>gr. 20</i>
<i>Parmigiano</i>	<i>gr. 5</i>	<i>gr. 10</i>
<i>Olio extrav. oliva</i>	<i>gr. 5</i>	<i>gr. 10</i>
<i>Alloro, prezzemolo</i>	<i>q.b.</i>	
<i>Pane tostato a fette</i>		

Pulire e sbucciare con cura i topinambur e affettarli sottilmente. Tritare sedano e cipolla, unire i topinambur, un bicchiere di acqua e stufare a fuoco dolce. Aggiungere 2 litri di acqua bollente, l'alloro, un po' di sale e proseguire la cottura per 40 minuti circa.

Togliere la foglia di alloro, passare al setaccio e rimettere in pentola per qualche minuto (solo per gli adulti aggiungere il peperoncino). Disporre nei piatti il pane tostato, versare la zuppa di topinambur, completare con un filo di olio, parmigiano e prezzemolo tritato.

CREMA ALLA FRUTTA

<i>Ingredienti</i>	<i>bambino</i>	<i>adulto</i>
<i>Pere mature</i>	<i>gr. 125</i>	<i>gr. 250</i>
<i>Zucchero</i>	<i>gr. 15</i>	<i>gr. 25</i>
<i>Uova</i>	<i>1 x 4 bb</i>	<i>1 x 2 adulti</i>
<i>Latte</i>	<i>cc. 60</i>	<i>cc. 125</i>
<i>Farina</i>	<i>gr. 10</i>	<i>gr. 20</i>
<i>Scorza di limone</i>	<i>q.b.</i>	
<i>Burro</i>	<i>q.b.</i>	

Sbucciare e tagliare a fettine le pere.

Preparare una crema con latte, farina, zucchero, uova e scorza di limone.

Imburrare una teglia bassa, disporre la frutta, coprire con la crema e infornare a 220° C per 30 minuti fino a coloritura della superficie.

QUALITÀ NUTRIZIONALI DEGLI ALIMENTI

OLI E GRASSI

Gli oli di oliva denominati vergine, sopraffino vergine ed extravergine sono i migliori in quanto si ricavano dalle olive ben mature solo attraverso procedimenti fisici e non chimici. In essi prevalgono acidi grassi monoinsaturi ad effetto protettivo del sistema cardio-vascolare e ipocolesterolemizzante; molto importante (in particolare nell'olio extravergine) la presenza di sostanze ad azione antiossidante. Questi oli hanno una discreta resistenza alle alte temperature per cui risultano adatti anche alle pratiche di cottura. Per il condimento a crudo il migliore in assoluto è l'olio extravergine di oliva anche per il suo bassissimo grado di acidità.

Gli oli di semi si estraggono dai semi oleosi di legumi, di cereali o di altre piante, mediante pressione e utilizzo di solventi chimici e necessitano poi di ulteriori trattamenti di raffinazione per poter essere adatti all'alimentazione umana. Non sono meno grassi degli oli di oliva e quando vengono definiti -dietetici- sono stati addizionati di vitamine come la A o la E. Contengono soprattutto acidi grassi poliinsaturi, quindi sono più sensibili alle alte temperature rispetto agli oli di oliva. Pertanto vengono *impropriamente* utilizzati per la frittura, ad eccezione dell'olio di arachidi che, avendo una composizione chimica molto simile a quella dell'olio di oliva, può essere indicato anche per la cottura.

Gli oli definiti - di semi vari- sono costituiti da una miscela di oli; per la loro economicità vengono usati per la frittura, ma per la loro composizione non sarebbero adatti a questo scopo.

Burro: ricavato dal latte, contiene almeno l'80% di grassi composti prevalentemente da acidi grassi saturi di piccole dimensioni che lo rendono facilmente digeribile se consumato crudo, colesterolo, vitamina A.

LE RICETTE

NUTELLA CASALINGA

Ingredienti per un bambino

<i>Cacao amaro</i>	<i>gr. 5</i>
<i>Burro</i>	<i>gr. 10</i>
<i>Miele</i>	<i>gr. 10</i>

Ammorbidire il burro a temperatura ambiente, montarlo con il cacao amaro e il miele. Spalmare su fette di pane.

CRESTINE ALLA RICOTTA

Ingredienti per 15 pezzi circa

<i>Farina</i>	<i>gr. 200</i>
<i>Ricotta di mucca</i>	<i>gr. 150</i>
<i>Burro</i>	<i>gr. 75</i>
<i>Zucchero</i>	<i>gr. 50</i>
<i>Lievito</i>	
<i>Mezza bustina scarsa</i>	
<i>Marmellata per il ripieno</i>	

Impastare farina, ricotta, zucchero, burro ammorbidito e lievito. Formare 15 palline circa, spianarle con le mani, mettere un cucchiaino di marmellata e chiudere a mezza luna.

Infornare per 20 minuti circa ed, eventualmente, spolverizzare con zucchero vanigliato.

Questa ricetta può essere utilizzata per bambini con allergia all'uovo.

LE BUONE ABITUDINI A TAVOLA

E' proprio nei primi anni di vita che il bambino comincia a sviluppare e poi ad affinare gusti personali, è dunque importantissimo cercare di delineare fin da subito quelle abitudini alimentari che, se persistenti nel tempo, favoriranno le migliori condizioni psico-fisiche anche nell'età adulta. Purtroppo invece ci si trova frequentemente di fronte a bambini la cui alimentazione è monotona e caratterizzata da un eccesso di proteine, grassi saturi e zuccheri semplici, mentre è carente di fibre alimentari, verdure, legumi, frutta. Un'alimentazione corretta è orientata su cinque pasti giornalieri: colazione, pranzo, cena e due spuntini di minore entità.

E' molto importante iniziare la giornata con una prima colazione adeguata che comprenda latte o yogurt, prodotti da forno semplici, frutta fresca.

Ecco alcuni esempi di prima colazione equilibrata:

<i>latte intero fresco</i>	<i>cc.200/250</i>
<i>(zucchero o miele</i>	<i>gr. 10)</i>
<i>biscotti o fette biscottate</i>	
<i>o cereali</i>	<i>gr. 20/30</i>
<i>oppure: pane tostato</i>	<i>gr. 20/30</i>
<i> marmellata</i>	<i>gr. 15/20</i>
<i>yogurt</i>	<i>gr.125/150</i>
<i>frutta fresca</i>	<i>gr. 80/100</i>
<i>grissini o fette biscottate</i>	<i>gr. 20</i>
<i>spremuta di agrumi</i>	<i>cc.150</i>
<i>zucchero</i>	<i>gr. 10</i>
<i>pane</i>	<i>gr. 20/30</i>
<i>formaggio fresco/ ricotta</i>	<i>gr. 25/30</i>

A metà mattina è consigliabile un piccolo spuntino a base di frutta fresca di stagione. A fine pasto, spesso, la frutta non viene consumata dai bambini, pertanto è opportuno utilizzarla per spuntini e merende nell'arco della giornata, per coprire adeguatamente i fabbisogni in vitamine e sali minerali di cui la frutta è un ottimo apportatore.

La merenda del pomeriggio potrà comunque prevedere una alternanza di frutta anche in forma di spremute, frullati, succhi, con yogurt, latte e prodotti da forno semplici (ciambelle o torte casalinghe, biscotti secchi), gelato, focacce al rosmarino o al pomodoro.

Nella programmazione dei pasti, consumati sia a casa che a scuola, bisogna poi tenere conto di tutto quello che si mangia nel corso della giornata. Il menù della cena deve essere formulato tenendo presente quello del mezzogiorno, alternando un piatto in brodo o un passato di verdura se il pranzo prevedeva pasta asciutta.

Lo stesso vale per le pietanze e per le verdure che devono essere variate sia nel tipo che nelle preparazioni.

Una proposta sempre valida è la seguente:

primi piatti

tutti i giorni a pranzo e a cena alternare pasta asciutta con condimenti leggeri e digeribili a base di olio di oliva extravergine e pomodoro;

brodi e passati di verdura e legumi

<i>pietanze</i>	<i>carni</i>	<i>3- 4 volte alla settimana</i>
	<i>pesce</i>	<i>3 - 4 volte alla settimana</i>
	<i>legumi</i>	<i>2 - 3 volte alla settimana *</i>
	<i>formaggi</i>	<i>2 volte alla settimana</i>
	<i>uova</i>	<i>2 volte alla settimana</i>

verdura

tutti i giorni a pranzo e a cena

frutta

2- 3 porzioni al giorno

() Si ricorda che un piatto costituito da legumi e cereali (pasta e fagioli, pasta e lenticchie, pasta e ceci, riso con piselli) sostituisce un primo e una pietanza; rappresenta pertanto un piatto completo equilibrato nei principi nutritivi, che deve essere accompagnato unicamente da verdure e pane.*

Questi piatti rispecchiano quella tradizione alimentare tipicamente mediterranea che molte volte, in seguito ai troppo rapidi mutamenti sociali e al nascere di stili alimentari non sempre corretti, viene erroneamente abbandonata. Si possono considerare complete anche alcune preparazioni tipiche come pizza napoletana, polenta con sugo di carne o con formaggio, pasta al sugo di pesce, lasagne al forno.

Fondamentali, ai fini di una buona digestione e di un corretto assorbimento dei principi nutritivi, sono le modalità di cottura dei cibi, pertanto è bene privilegiare le cotture che non prevedono l'utilizzo di grassi (al forno, a vapore, al cartoccio).

E' preferibile aggiungere un buon olio di oliva extravergine solo dopo la cottura.