

EDUCAZIONE CULINARIA

Dopo una giornata intensa di lavoro è sempre più difficile trovare le energie e soprattutto le idee per preparare cene squisite e invitanti per i propri figli.

Ricette per i genitori dei bambini della scuola dell'infanzia che intendono cimentarsi nell'arte culinaria individuando strategie e modalità per trasformare un pasto in una deliziosa cenetta con pietanze semplici ma complete sul piano nutritivo.

Note sulle tabelle dietetiche

Da alcuni dati di ricerca degli ultimi anni effettuati dalla provincia Autonoma di Trento, il 99% dei bambini che frequenta la scuola dell'infanzia usufruiscono del servizio di mensa scolastica.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha ampiamente riconosciuto e confermato che per un buono stato di salute e benessere è fondamentale per il bambino una alimentazione sana ed equilibrata.

Davanti a un buon piatto è sicuramente più facile conoscersi, fare amicizia e confrontarsi sulla crescita dei bambini.

L'obiettivo è quello di favorire nelle famiglie una sana educazione alimentare per instaurare un corretto approccio al cibo cercando di avvicinare sia i genitori che i bambini al cibo in modo naturale e corretto.

Proponiamo dei menù completi e semplici allo stesso tempo, prestando attenzione al gusto personale, alla varietà, all'associazione e abbinamento di sapori e cibi diversi, agli accostamenti di colore, alla consistenza, alla modalità di presentazione dei singoli piatti. Ogni pasto in sintesi deve essere la sapiente combinazione tra dietetica e gastronomia per soddisfare il mandato educativo della stimolazione del gusto, proponendo alimenti poco ricercati dai bambini quali pesce e verdura.

Per fornire all'organismo un fabbisogno completo di nutrienti il fisico del bambino ha bisogno di:

- una colazione abbondante;

- un pranzo completo;
- due spuntini di cui uno mattutino e uno pomeridiano (non troppo abbondanti, servono solo per ricaricare energia e non devono compromettere i pasti principali);
- una cena completa e leggera.

Infine, ma non per questo meno importante, è da considerare la ricerca e la valorizzazione dei prodotti locali, la cosiddetta filiera corta, in maniera tale da consumare prodotti genuini risparmiando in energia e inquinamento, inserendo nei menù frutta e verdura.

I pasti all'interno di una giornata dovrebbero essere cinque: la prima colazione (a base di latte o yogurt), lo spuntino di mezza mattina (a base di frutta), il pranzo (a base di carboidrati o proteine), la cena (in compatibilità con quanto consumato a pranzo: ad esempio se a pranzo si è consumata pasta, per cena può andare bene un passato di verdura o viceversa). La verdura deve essere sempre presente sia a pranzo che a cena, cruda e cotta.

Per quanto riguarda i primi piatti la pasta può essere consumata tutti i giorni alternando con piatti in brodo. Si consiglia comunque di consumare i carboidrati a pranzo poiché forniscono energia per la giornata. Per quanto riguarda i secondi piatti si possono consumare carne e affettati magri 4-5 volte in settimana, pesce 2-3 volte alla settimana, legumi 3 volte alla settimana, formaggi e uova 2 volte alla settimana.

Infine per i condimenti si suggerisce di usare solo olio extravergine di oliva e poco sale per prevenire l'ipertensione in età adulta. Unitamente alla dieta sana e naturale, per il benessere psicofisico dei bambini di questa fascia di età, si suggeriscono attività motorie pomeridiane per prevenire la sedentarietà.

RICETTARIO

Gnocchi di pane e spinaci (strangolapreti)

Ingredienti (per 4 persone)

- 800 gr. di spinaci
- 300 gr. di pane raffermo
- 150 gr. di ricotta
- 3 uova
- 250 gr. di latte
- grana q.b.
- sale q.b.
- noce moscata q.b.
- burro
- salvia
- pangrattato o farina bianca

Preparazione

Tagliare il pane a dadini, bagnarlo con il latte caldo. Lessare gli spinaci lavati, strizzarli e aggiungerli al pane.

Passare tutto al passaverdura o tritare grossolanamente con un robot da cucina. Aggiungere il formaggio grana, la ricotta, il sale, la noce moscata e le uova. Amalgamare bene l'impasto che non deve risultare troppo molle, nel caso aggiungere poca farina o pan grattato. Formare gli gnocchetti aiutandosi con un po' di farina e cuocerli in abbondante acqua salata. Scolare con una schiumarola e condire con burro fuso e salvia e una spolverata di formaggio grana.



Pasta con crema di cavolo rosso

Ingredienti (per 4 persone)

- 400 gr. di pasta corta
- 300 gr. di cappuccio
- 1 cipolla piccola
- 1 filetto di acciuga
- 1 spicchio di aglio
- 100 gr. di ricotta
- olio extravergine di oliva
- grana
- brodo vegetale



Preparazione

Scaldare leggermente l'olio, aggiungere lo spicchio d'aglio e l'acciuga lasciando che questa si "sciolga", pulire la cipolla e tagliarla a fettine, brasarla poi nella casseruola con l'aglio e l'acciuga. Pulire e tagliare il cavolo rosso, aggiungerlo alla cipolla, rosolare leggermente poi aggiungere il brodo e lasciare cuocere finché sarà morbido. A cottura ultimata frullare, unire la ricotta, aggiustare di sale; la crema deve rimanere abbastanza morbida.

Cuocere la pasta e condire con la salsa, l'olio extravergine di oliva e il grana.

Risotto con le zucchine

Ingredienti (per 4 persone)

- 300 gr. di riso Carnaroli
- 1 litro di brodo vegetale
- 25 gr. di burro
- 50 gr. di grana grattugiato



- olio extravergine di oliva q.b.
- 500 gr. di zucchine
- prezzemolo tritato q.b.

Preparazione

Lavare e mondare le zucchine, tagliarle a dadini e saltarle in una padella con poco olio mantenendole però "croccanti", insaporire con il prezzemolo tritato.

In una casseruola con poco olio tostare il riso e poi continuare la cottura aggiungendo il brodo vegetale caldo. Dopo 10 minuti di cottura aggiungere le zucchine, al termine mantecare con burro e grana.

In alternativa alle zucchine a dadini, si possono aggiungere le zucchine tritate una volta cotte.

Crema di patate e lattuga

Ingredienti (per 4 persone)

- 350 gr. di lattuga
- 500 gr. di patate
- 100 gr. di sedano rapa
- 150 gr. di porro
- 1 cipolla piccola
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.



Preparazione

Pulire, lavare e tagliare la cipolla, il porro, il sedano e le patate. In una pentola con poco olio rosolare leggermente le verdure poi coprire con acqua, salare lasciando cuocere. Quasi al termine della cottura aggiungere la lattuga ben

lavata e cucinare per pochi minuti per preservarne il colore verde.

A cottura ultimata frullare con un frullatore a immersione, insaporire con olio e grana.

Servire con corn-flakes.

Platessa gratinata agli aromi

Ingredienti (per 4 persone)

- 600 gr. di filetti di platessa
- pangrattato q.b.
- prezzemolo q.b.
- 1 spicchio di aglio
- timo q.b.
- olio extravergine d'oliva



Preparazione

Lavare i filetti di pesce, asciugarli con della carta da cucina, disporli su un teglia coperta con carta forno, spennellare ogni filetto con olio.

Aromatizzare il pangrattato con il prezzemolo, l'aglio e il timo tritato e distribuirne una bella manciata sopra i filetti (spesso non è necessario salare i filetti di platessa fresca perché già saporiti naturalmente).

Cuocere in forno a 200 gradi per 12/15 minuti, fino ad una bella doratura.

Polpette di tonno e platessa

Ingredienti (per 4 persone)

- 400 gr. di patate
- 200 gr. di filetti di platessa
- 160 gr. di tonno
- 100 ml di latte
- 60 gr di grana grattugiato
- 50 gr. di pane raffermo
- 1 uovo
- prezzemolo q.b.
- sale q.b.
- noce moscata q.b.
- olio extravergine d'oliva

Preparazione

Ammorbidire il pane con il latte caldo, aggiungere le patate lessate, il tonno sgocciolato e la platessa precedentemente cotta al vapore.

Tritare tutto con un robot da cucina facendo attenzione a non ridurre troppo in poltiglia, unire l'uovo, il grana, il prezzemolo tritato, il sale e la noce moscata. Impastare bene. L'impasto deve risultare molto morbido.

Formare delle palline, schiacciarle un po' con le mani unte, sistemarle su una teglia con carta da forno e cuocere in forno a 170/180 gradi, fino a che abbiano raggiunto un bel colore dorato.



Fettine di manzo alla pizzaiola

Ingredienti (per 4 persone)

- fettine di girello di manzo tagliate sottili (2-3 a persona)
- 400 gr. di pomodori pelati (o polpa di pomodoro)
- 2 spicchi di aglio

- origano q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.

Preparazione

In una casseruola far insaporire poco olio con l'aglio tritato, aggiungere il pomodoro e lasciare cuocere, salare.

In un'altra padella saltare le fettine di carne e poi aggiungerle alla salsa di pomodoro.

Cuocere il tutto finché la carne risulterà morbida, alla fine unire l'origano.



Coniglio disossato al forno

Ingredienti (per 4 persone)

- 1 coniglio disossato
- 1 cipolla
- 5/6 foglie di salvia
- 1 rametto rosmarino
- buccia di limone q.b.
- ½ litro di brodo vegetale
- sale q.b



Preparazione

Tritare la cipolla con la salvia e il rosmarino.

Disporre il coniglio in una teglia da forno con la cipolla tritata con gli aromi, l'olio, due pezzetti di buccia di limone e sale. Cuocere in forno a 170 gradi per circa 1 ora e mezzo, a metà cottura girare il coniglio e quando è ben dorato da entrambi i lati, bagnare con il brodo vegetale.

Terminare la preparazione facendo ridurre il fondo di cottura.

Patatine "fritte" al forno

Ingredienti

- 1 kg di patate
- olio extravergine d'oliva
- sale q.b.



Preparazione

Pelare e lavare le patate, tagliarle a bastoncino.

Rilavare le patate e asciugarle accuratamente. Disporre in teglia con carta forno, condire con olio e sale, cuocere in forno a 180/200 gradi.

Gnocchetti di farro con ragù di lenticchie

Ingredienti (per 4 persone)

PER GLI GNOCCHETTI

PER IL RAGÙ DI LENTICCHIE

- 350 gr. di farina di farro
- 150 gr. di farina bianca
- 4 uova
- 150-200 ml. di acqua fredda
- sale q.b.
- 150 gr. di lenticchie rosse
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 gambo piccolo sedano
- 100 gr. di passata di pomodoro
- brodo vegetale

Preparazione

Iniziare preparando il ragù di lenticchie rosse: preparare un soffritto con cipolla, carota e sedano. Aggiungere le lenticchie, la passata di pomodoro, stufare per qualche minuto e poi coprire con brodo vegetale e lasciare cuocere. Una volta cotte, le lenticchie si possono lasciare intere o passarle al passaverdura. Mettere a bollire una pentola d'acqua, salare.

Per preparare gli gnocchetti, mescolare le 2 farine, unire le uova e l'acqua. Mescolare bene fino ad ottenere un impasto omogeneo. Con l'apposito attrezzo per gli spätzle, far cadere l'impasto nell'acqua bollente e appena affiorano scolare gli gnocchetti. Condire con il ragù di lenticchie, grana e un giro d'olio extravergine d'oliva.



Pasta al pesto di melanzane

Ingredienti (per 4 persone)

- 350 gr. di pasta corta
- 1 melanzana
- 30 gr. di mandorle pelate
- 1 mazzetto piccolo di basilico
- 30 gr. di grana
- olio extravergine d'oliva



Preparazione

Lavare la melanzana, cuocerla intera in forno finché sarà morbida poi togliere la polpa e metterla a scolare in un colino; strizzare e togliere l'acqua di vegetazione. Frullare la melanzana con le mandorle, il basilico e sale. Unire l'olio e il grana fino a raggiungere una consistenza cremosa. Cuocere la pasta in acqua bollente salata e condire con il pesto.

Risotto con i porri

Ingredienti (per 4 persone)

- 300 gr. di riso Carnaroli
- 1 litro di brodo vegetale
- 25 gr. di burro
- 50 gr. di grana grattugiato
- olio extravergine q.b.
- 600 gr. di porri puliti



Preparazione

Lavare e mondare i porri, tagliarli a rondelle e stufarli in una casseruola con poco olio senza fargli prendere colore.

In un'altra casseruola con poco olio tostare il riso e poi continuare la cottura aggiungendo il brodo vegetale caldo.

Dopo 10 minuti di cottura aggiungere i porri frullati, al termine mantecare con burro e grana.

Passato di verdura con "gratini"

Ingredienti (per 4 persone)

- 800 gr. di patate
- 2 cipolle
- 600 gr. di porri puliti
- 400 gr. di carote
- 300 gr. di zucchine
- 1 gambo di sedano
- 300 gr. di zucca (se di stagione)
- 100 gr. di pasta "gratini"
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.
- grana q.b.

Preparazione

Pulire, lavare e tagliare le verdure a pezzi.

Cuocerle in casseruola coperte di acqua; raggiunto il bollore salare e lasciare cuocere finché le verdure saranno morbide.

Frullare con frullatore a immersione, unire la pasta, cuocere per il tempo necessario, alla fine condire con olio e grana.



“Trotaburgher”

Ingredienti (per 4 persone)

- 500 gr. di filetti di trota senza pelle
- 6 foglie di salvia
- 1 rametto di rosmarino
- 1 rametto di timo
- 1 spicchio di aglio
- 2 pezzetti di buccia di limone
- sale q.b.



Preparazione

Con il robot da cucina tritare i filetti di trota con gli aromi, salare.

Impastare il composto con le mani, dare la forma di piccoli “hamburger” di spessore di circa 1 cm, disporli su una placca coperta di carta forno, cuocere a 190 gradi per 10 minuti.

Scaloppine di pollo al limone

Ingredienti (per 4 persone)

- 600 gr. di petto di pollo a fettine
- farina bianca q.b.
- olio extravergine d’oliva q.b.
- sale q.b.
- succo di 1 limone



Preparazione

Infarinare le fettine di pollo, disporle su una placca da forno

con carta forno ungendero leggermente entrambi i lati.
Salare, cuocere in forno caldo a 180 gradi per 10/12 minuti.
Trasferire le fettine in una casseruola, bagnare con succo di limone allungato con un bicchiere d'acqua, lasciare insaporire fino a far ridurre il sughetto.

Crocchette di piselli

Ingredienti (per 4 persone)

- 300 gr. di piselli freschi o surgelati
- 1 cipolla
- 2 patate medie
- 1 cucchiaio di grana
- 1 cucchiaio di prezzemolo
- pane grattugiato
- farina di mais fioretto
- olio extravergine d'oliva



Preparazione

Stufare la cipolla tritata, cuocere i piselli bagnandoli con del brodo vegetale (devono risultare piuttosto asciutti).
Lessare le patate, schiacciarle e lasciarle raffreddare; unire i piselli frullati, il prezzemolo tritato, il grana e il pangrattato necessario per rendere l'impasto lavorabile con le mani.
Lasciar riposare in frigo per un'ora e poi formare delle crocchette, passarle nella farina fioretto (che serve a creare una crosticina) e disporle su una teglia con carta forno.
Cuocere in forno a 200 gradi fino a doratura.

Polpette di lenticchie al sugo

Ingredienti (per 4 persone)

- 120 gr. di lenticchie rosse
- 30 gr. di pane raffermo
- prezzemolo q.b.
- noce moscata q.b.
- sale q.b.
- 300 gr. di passata di pomodoro
- 1 spicchio di aglio
- olio extravergine d'oliva q.b.
- qualche foglia di basilico



Preparazione

Dopo averle sciacquate, mettere a cuocere le lenticchie, dal bollore cuocere 7-8 minuti.

Scolarle e frullarle con un filo d'olio.

Versare la purea di lenticchie in una ciotola, aggiungere il pane ammorbidito con acqua e strizzato, il prezzemolo tritato, la noce moscata.

Formare le polpette con le mani umide, e farle rassodare in frigo.

Nel frattempo preparare la salsa di pomodoro facendo soffriggere l'aglio con 2 cucchiaini di olio, unire la passata di pomodoro e far cuocere 10-15 minuti.

A questo punto immergere le polpette nella salsa e cuocere a fiamma bassa per una decina di minuti, insaporire con il basilico.

Zucchine trifolate

Ingredienti

- zucchine
- olio extravergine d'oliva
- sale
- grana grattugiato
- prezzemolo
- aglio



Preparazione

Tagliare le zucchine a rondelle, disporle in una teglia condire con sale ed olio.

Cuocere in forno a 180 gradi per 20/30 minuti finché le zucchine risulteranno leggermente dorate e "asciutte".

Condire con grana, prezzemolo e poco aglio tritati.

Rimettere in forno e completare la cottura ancora per 5 minuti.

Pepite di mele (tortine veloci alle mele)

Ingredienti (per 15 tortine-pepita)

- 200 gr. di farina
- ½ bustina di lievito
- 2 mele
- 90 gr. di zucchero
- 45 gr. di burro
- 1 uovo medio
- cannella
- scorza di limone grattata



Preparazione

Sciogliere il burro e lasciare raffreddare.

Tagliare le mele a dadini molto piccoli.

Con la forchetta sbattere l'uovo con il sale, lo zucchero, la cannella e la scorza di limone (quantità a piacere).

Incorporare il burro alla crema d'uovo, quindi aggiungere le mele e mescolare leggermente.

Aggiungere per ultimo la farina setacciata con mezza bustina di lievito e mescolare quanto basta con un cucchiaino per amalgamare bene il tutto.

Sopra una leccarda ricoperta di carta-forno, disporre il composto a mucchietti piuttosto grandi, sui 4 cm di diametro, raccogliendolo a cucchiainate e facendolo scendere con un secondo cucchiaino. Non è necessario essere precisi in questa operazione. Eventualmente sistemare dopo i mucchietti con le dita leggermente infarinate.

Cuocere in forno a 170/180 per 20 minuti, devono risultare belle dorate.

Praline di cocco e ricotta al cioccolato

Ingredienti (per circa 90 palline)

- 250 gr. di farina di cocco
- 250 gr. di zucchero
- 250 gr. di ricotta
- 100 gr. di burro ammorbidito
- 100 gr. di cacao amaro
- 1 tazzina di caffè
- codette colorate



Preparazione

Amalgamare bene tutti gli ingredienti lavorando con le mani. Formare delle palline grandi come delle noci e farle "rotolare" nella farina di cocco o nelle codette colorate. Disporle su un piatto di portata e lasciare riposare in frigorifero per un paio d'ore.

Pizzette senza lievito

Ingredienti

- 160 gr. di farina bianca
- 160 gr. di Philadelphia
- 20 gr. di burro
- 100 gr. di passata di pomodoro
- 100 gr. di mozzarella
- sale
- olio extravergine d'oliva
- origano



Preparazione

Disporre la farina a fontana, nel centro mettere il burro tagliato a tocchetti, il Philadelphia, un pizzico di sale. Impastare fino ad ottenere un panetto liscio, avvolgere con la pellicola e lasciare riposare in frigo per un quarto d'ora. Tagliare la mozzarella a dadini. Stendere la pasta dello spessore di 3-4 mm sulla spianatoia infarinata; con l'aiuto di un bicchiere ritagliare le pizzette, disporle su una teglia con carta forno, disporre un cucchiaino di passata di pomodoro e un cubetto di mozzarella. Infornare le pizzette al Philadelphia a 180 gradi in forno già caldo e cuocere per 15 minuti circa.

Muffin col cuore di marmellata

Ingredienti (per 12 muffin)

- 300 gr. di farina 00
- 100 gr. di latte
- 100 gr. di olio di semi di girasole
- 150 gr. di zucchero
- 3 uova
- ½ bustina di lievito per dolci
- 1 bustina di vanillina o la buccia grattugiata di un limone
- marmellata a piacere fredda di frigo

Preparazione

Per realizzare i muffin con cuore di marmellata unire gli ingredienti umidi: uova, latte e olio e mescolare bene; poi miscelare gli ingredienti secchi: farina, zucchero, lievito e la bustina di vanillina o in alternativa la buccia grattugiata di un limone.

Unire quest'ultimi agli ingredienti umidi e mescolare giusto il tempo necessario per amalgamarli.

Riempire ogni stampino di impasto fino a poco più della metà, inserire un cucchiaino di marmellata (fredda da frigo) in ognuno e ricoprire fino ad aver raggiunto i $\frac{3}{4}$ dello stampo stesso.

Infernare a forno già a temperatura a 160/170 gradi per circa 20 minuti.

Sfornare e lasciare raffreddare. Una volta freddi decorare con zucchero a velo.



BUON APPETITO A TUTTI!!