

# Consigli & Ricette per piccoli gourmet

*A cura di*

**HEINZ BECK**

Chef "Ristorante La Pergola", Roma

**GIUSEPPE MELE**

Presidente FIMP

*Con la consulenza scientifica di*

**ADIMA LAMBORGHINI**

Medico Pediatra

Consulente Scientifico alla Presidenza FIMP

Specialista in Neonatologia

Docente presso la Scuola Nutrizione FIMP

EDIZIONI INTERNAZIONALI srl

**EDMES**

Edizioni Medico Scientifiche - Pavia

*Illustrazioni a cura di*  
Fabio Sironi  
www.fabiosironi.com

*Foto a cura di*  
Janez Puksic



© Copyright 2012 by

*Edizioni Internazionali srl*

Divisione EDIMES - Edizioni Medico-Scientifiche - Pavia

Via Riviera, 39 - 27100 Pavia

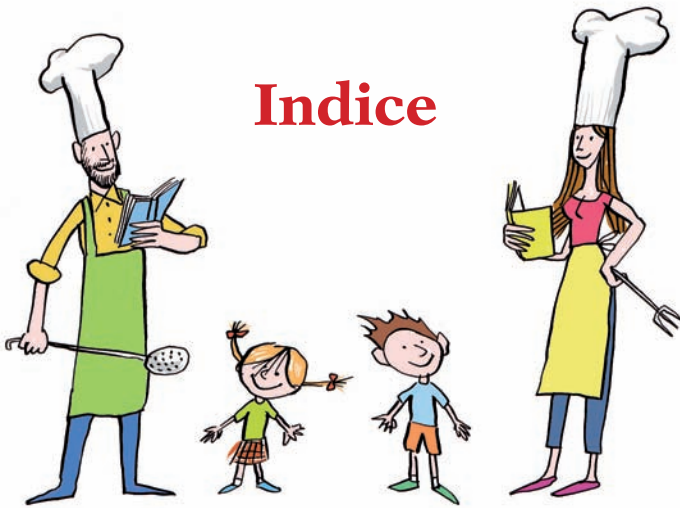
Tel. 0382/526253 r.a. - Fax 0382/423120

E-mail: edint.edimes@tin.it

Tutti i diritti sono riservati.

Nessuna parte può essere riprodotta in alcun modo  
(compresi i microfilm e le copie fotostatiche)  
senza il permesso scritto dell'editore.

# Indice



Prefazione .....	5
Introduzione.....	7
Il ruolo della famiglia .....	8
Raccomandazioni nutrizionali per bambini tra 5 e 8 anni .....	11
Gli alimenti e lo sviluppo del gusto.....	13

## 1° GIORNO

<i>Colazione</i> Ciambellone all'ananas .....	16
<i>Spuntino</i> Tortillas di mais ripiene di tonno scottato, olive di Gaeta e pesto di pomodoro .....	18
<i>Pranzo</i> Insalata di erbe e ortaggi con olive nere e chips di patata viola .....	20
Rigatoni con broccoletti e gamberi.....	22
<i>Merenda</i> Centrifuga di pesche e lamponi con yogurt.....	24
<i>Cena</i> Insalata di mare .....	26
Filetto di rombo con purea di topinambur, asparagi e pane croccante.....	28
<i>Dessert</i> Tortino al cioccolato con salsa alla vaniglia .....	30

## 2° GIORNO

<i>Colazione</i> Biscotti ai fiocchi d'avena .....	32
<i>Spuntino</i> Bruschette con prosciutto, crema di fichi, valeriana e mandorle tostate.....	34
<i>Pranzo</i> Passato di pomodori con melanzane grigliate e misticanza .....	36
Risotto al Grana Padano e olio di oliva con verdure in pinzimonio .....	38
<i>Merenda</i> Granita di arance e fragole.....	40
<i>Cena</i> Zucchine scottate ai profumi Mediterranei con finocchio e cipolla rossa in carpione .....	42
Petto di pollo ripieno di frutta secca e cipolla con carciofi .....	44
<i>Dessert</i> Sablé al cacao con cremoso alla gianduia e gelato di lamponi .....	46

### 3° GIORNO

<i>Colazione</i>	Müesli .....	48
<i>Spuntino</i>	Torta con mele e farina di mandorle.....	50
<i>Pranzo</i>	Rösti di patate con ragout di verdure .....	52
	Mazzancolle con pomodori e avocado.....	54
<i>Merenda</i>	Milkshake di banana e cioccolato .....	56
<i>Cena</i>	Insalata di finocchio e spigola marinata.....	58
	Filetto di sogliola in crosta di pane con ratatouille .....	60
<i>Dessert</i>	Semifreddo alle nocciole .....	62

### 4° GIORNO

<i>Colazione</i>	Plumcake all'arancia .....	64
<i>Spuntino</i>	Chips di manioca con guacamole di zucchine .....	66
<i>Pranzo</i>	Involtini di verdure in pasta fillo croccante con salsa agrodolce .....	68
	Spaghetti con salsa di pomodoro e ricotta alle erbe.....	70
<i>Merenda</i>	Frullato di carote e mango .....	72
<i>Cena</i>	Panzanella di verdure con pesto di olive .....	74
	Cotoletta di verdure con fontina e erbe di campo.....	76
<i>Dessert</i>	Gelatina di anguria con gelato al limone.....	78

### 5° GIORNO

<i>Colazione</i>	Crumble integrale con pere saltate alla vaniglia .....	80
<i>Spuntino</i>	Biscotti allo yogurt e cocco .....	82
<i>Pranzo</i>	Bruschetta di zingole con verdure rosolate in padella.....	84
	Risotto alle zucchine e zafferano con carpaccio di salmone.....	86
<i>Merenda</i>	Centrifuga di papaya.....	88
<i>Cena</i>	Insalata di polpo con patate alle erbe .....	90
	Orata in crosta di sale con caponata di verdure.....	92
<i>Dessert</i>	Cheesecake alle ciliegie.....	94

### 6° GIORNO

<i>Colazione</i>	Yogurt e cornflakes con ananas fresco.....	96
<i>Spuntino</i>	Brioche di kamut al miele.....	98
<i>Pranzo</i>	Asparagi con vinaigrette di pomodori agrodolce .....	100
	Zuppa di fagioli con maltagliati di pasta integrale .....	102
<i>Merenda</i>	Insalata di melone e anguria .....	104
<i>Cena</i>	Melanzane grigliate con insalata e pomodorini.....	106
	Polenta di farina integrale con crema di Grana Padano, uova di quaglia.....	108
<i>Dessert</i>	Albicocche al forno con gelato allo yogurt .....	110

### 7° GIORNO

<i>Colazione</i>	Muffin bicolori .....	112
<i>Spuntino</i>	Focaccia con bresaola e carciofini alle erbe .....	114
<i>Pranzo</i>	Crema di piselli con grano saraceno, fave e funghi porcini .....	116
	Tortellini di melanzane su salsa al pomodoro e ricotta salata .....	118
<i>Merenda</i>	Crostata alla crema di limone e fragole.....	120
<i>Cena</i>	Cous cous ai peperoni.....	122
	Medaglioni di vitello con rose di verdure al forno .....	124
<i>Dessert</i>	Sorbetto alle pesche su sfoglia di pistacchio e menta.....	126



# Prefazione



**Q**uesto libro nasce dalla consapevolezza che i primi anni di vita sono quelli che gettano le basi per la salute in età adulta. Poiché i bambini sono spesso più recettivi degli adulti e meno suscettibili ad abitudini alimentari scorrette già instaurate, è possibile stimolare meglio, attraverso la loro curiosità ad apprendere, la conoscenza di nuovi sapori e l'avvicinamento a cibi più sani.

I fondamenti di una buona nutrizione in fondo sono semplici: alimenti naturali, tanta frutta e verdura.

Tuttavia per molti genitori stimolare nei loro bambini la curiosità e l'abitudine ad una alimentazione sana non è così facile. Spesso sono gli adulti che si adattano, a tavola, alla monotonia e all'alimentazione poco equilibrata dei loro figli.

Due sono i problemi fondamentali: i bambini tendono sempre più a mangiare poche cose, spesso di scarso valore nutrizionale, e gli adulti a tavola non sono in grado di stimolarli proponendo piatti che coniughino gusto e sana alimentazione.

Questo libro rappresenta lo sforzo congiunto di realizzare una serie di piatti che abbinino la fantasia di uno Chef alle conoscenze scientifiche attuali per fornire piatti nutrizionalmente equilibrati, facili da realizzare, innovativi nel gusto.

E per essere esempi positivi lo stesso piatto è proposto, in quantità diverse, per adulti e bambini, poiché la condivisione del pasto rappresenta uno degli elementi fondamentali dell'avvio di una alimentazione sana, oltre a rinforzare il rapporto genitori-figli, riscoprendo insieme il piacere del gusto e dello stare a tavola.

Giuseppe Mele  
*Presidente FIMP*

*Federazione Italiana Medici Pediatri*



Foto: Oliviero Toscani

## HEINZ BECK

Al passo con i tempi, nel pieno rispetto della tradizione, è capofila di una nuova generazione di pensiero.

Il suo credo è: “Ogni piatto rispetti il corpo e l’anima”.

Si distingue da sempre per la dedizione, la ricerca e la passione per la cucina italiana e i suoi prodotti, creando piatti inimitabili, realizzati con ingredienti sani e di prima qualità.

Ma il vero valore aggiunto è stato scegliere di incentrare la sua cucina sulla salubrità dei piatti.

Infatti, studiando il valore delle materie prime e l’effetto che hanno sul nostro organismo, Heinz Beck ha fatto sì che ogni sua creazione, dalla più semplice alla più alta rappresentazione della gastronomia, regali emozioni uniche e indimenticabili in pieno rispetto della salute.

Riconosciuto all’unanimità per la sua genialità culinaria, è riuscito inoltre, a portare la città di Roma per la prima volta in vetta tra le capitali gastronomiche del panorama mondiale.

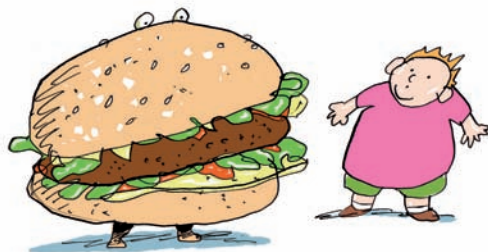
# Introduzione

**L'**obesità infantile è aumentata negli ultimi 30 anni con una velocità così allarmante da essere oggi considerata una vera e propria epidemia. Stime recenti indicano che almeno il 40% di tutti i bambini è sovrappeso oppure obeso, e queste cifre sono in aumento.

Un bambino sovrappeso ha un elevato rischio di rimanere sovrappeso o divenire obeso, e di sviluppare di conseguenza patologie cardiache, diabete o altre malattie croniche.

Coloro che hanno studiato i fattori in causa, attribuiscono questo fenomeno alla riduzione dell'esercizio fisico associata ad un aumento dell'apporto di calorie con alimenti, spesso non nutritivi.

Il ruolo della famiglia nei primi anni di vita è importante nello stabilire un corretto approccio nutrizionale, attraverso l'imprinting offerto dai genitori e strategie di rinforzo nel ridurre lo snacking, inteso come



assunzione fuori pasto di alimenti ad alto contenuto energetico e scarso apporto di sostanze utili per la crescita e la nutrizione, indirizzando le scelte verso alimenti sani.

L'obesità infantile è causata dallo squilibrio tra alimentazione ed esercizio fisico: la soluzione a questo problema è di aumentare la qualità nutrizionale dell'alimentazione e di aumentare l'attività fisica, ma per un bambino è abbastanza difficile fare queste scelte da solo, senza il supporto dell'intera famiglia.



# Il ruolo della famiglia

**L**e abitudini alimentari si formano nell'infanzia. Se un bambino viene educato ad una corretta alimentazione ha più probabilità di vivere in salute, non solo nell'infanzia, ma anche da adulto.

Si mangia per tre motivi principali: per l'accrescimento corporeo, per il piacere del gusto di ciò che mangiamo, per assumere, con il cibo, sostanze che hanno funzione protettiva e curativa del nostro benessere. Molti alimenti elaborati sono gradevoli al gusto e ricchi di energia, ma non



hanno più proprietà utili a mantenere il benessere dell'organismo. Una corretta alimentazione mantiene sano il nostro corpo. Le sane abitudini alimentari, apprese già in età infantile, assieme all'abitudine alla attività fisica, modellano direttamente la crescita corporea, favorendone il benessere nel tempo.

L'introduzione di cibi "sani" deve essere precoce, per imprimare già nei piccoli il gusto e le scelte e ren-



derle permanenti. Per ottenere cambiamenti efficaci all'interno di una famiglia, tutti devono essere incoraggiati a seguire uno stile di vita sano.

Il beneficio a lungo termine dovrebbe essere lo stimolo a modificare i comportamenti di tutta la famiglia, che cerca il meglio per il proprio bambino, ma spesso sottovaluta l'importanza di un approccio corretto agli alimenti fin da piccoli.

I bambini più piccoli sono infatti portati ad accettare ed imitare i comportamenti dei genitori, e sono ancora indipendenti dalle influenze esercitate da media e coetanei.

Più precoce è l'avvio di questo "imprinting" alimentare, maggiore sarà l'accettazione da parte loro. Spesso questo buon inizio è reso vano dal fatto che i genitori tendono a sacrificare salute e buona alimentazione per la relativa praticità di dare ai bambini solo ciò che vogliono.

Questo genera un pericoloso circolo vizioso: molti genitori sanno cosa dovrebbero mangiare i loro figli, ma preferiscono dare loro cibi accettati con più facilità e sicurezza, spinti anche dalle difficoltà e dalle pressioni della vita quotidiana.

## **ESSERE UN MODELLO POSITIVO**

Solo se condividono un modello di vita corretto, con un adulto, i bambini saranno realmente coinvolti e attivi in esso.

I bambini apprendono per imitazione cosa mangiare, quanto e quando. Solo se il genitore è attivo, il bambino sarà interessato a svolgere attività fisica.

Le azioni pratiche per agire in modo positivo:

- mangiare alimenti sani e nutrienti
- non comprare junk food
- controllare le porzioni



- ▶ limitare snack molto calorici e dolci a occasioni particolari (e non frequenti)
- ▶ spegnere TV e computer
- ▶ cercare di includere un po' di attività fisica nella vostra routine quotidiana
- ▶ dare importanza allo stile di vita, non al peso sulla bilancia.

Effettuare cambiamenti nello stile di

vita può essere molto difficile specialmente se si è pressati dal ritmo di vita.

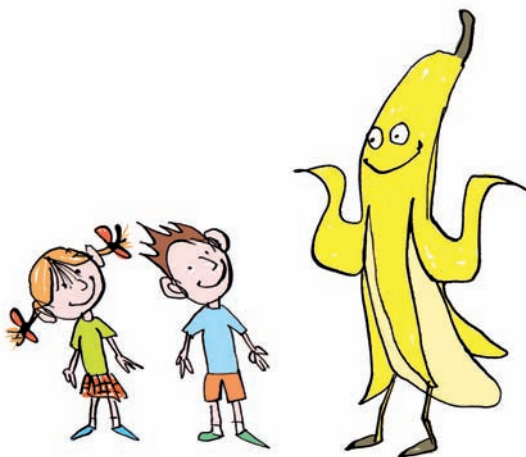
Se l'intera famiglia partecipa tuttavia è più facile sostenere gli sforzi di tutti, ed arrivare a risultati soddisfacenti. Una volta diventati la nuova routine quotidiana questi cambiamenti faciliteranno il mantenimento dello stato di salute di tutti.





# Raccomandazioni nutrizionali per bambini tra 5 e 8 anni

- ▶ Consumare pasti regolari in famiglia, per promuovere e sostenere l'interazione sociale e favorire il modello positivo nell'atteggiamento verso cibo ed alimentazione, che i genitori dovrebbero avere
- ▶ gli orari dei pasti dovrebbero essere scelti dai genitori, non dai bambini
- ▶ proporre alimenti con ampia scelta di frutta e verdura, al posto di alimenti pronti, snack salati, creme, dolci, gelati, fritti
- ▶ utilizzare prodotti a basso contenuto di grassi
- ▶ favorire il consumo di pesce, almeno due volte alla settimana, evitando pesci di grossa taglia
- ▶ limitare l'apporto di sale/sodio a meno di 2 grammi al giorno



- ▶ i genitori non dovrebbero mai forzare i bambini a mangiare quando non hanno fame
- ▶ non fornire bevande zuccherate, evitando di assumerle ai pasti o come snack
- ▶ evitare di mangiare mentre si guarda la TV o si gioca.



### 1.400 calorie al giorno per i maschi

- 350-500 cal. derivanti da grassi
- 900-1.050 cal. da alimenti proteici e carboidrati che dovrebbero includere:
  - 450 ml di latte al giorno
  - 110 g di proteine al giorno
  - 350 g di frutta al giorno
  - 350 g di verdura al giorno
  - Almeno 140 g di cereali (ad esempio 1 fetta di pane equivale a 28-30 g)
  - 8-15 g di fibre al giorno

<b>Calorie</b>	1.200-2.000, in relazione alla crescita e al livello di attività fisica
<b>Proteine</b>	10-30% delle calorie giornaliere (da 30 a 90 g per 1.200 cal.)
<b>Carboidrati</b>	45-65% delle calorie giornaliere (da 135 a 195 g per 1.200 cal.)
<b>Grassi totali</b>	25-35% delle calorie giornaliere (da 33 a 47 g per 1.200 cal.)
<b>Sodio</b>	1.200 mg al giorno
<b>Fibre</b>	8-15 g al giorno, in relazione a cal. consumate e livello di attività fisica
<b>Calcio</b>	1.000 mg al giorno
<b>Vitamina D</b>	600 unità internazionali al giorno

### 1.200 calorie al giorno per le femmine

- 300-450 cal. derivanti da grassi
- 750-900 cal. da alimenti proteici e carboidrati che dovrebbero includere:
  - 450 ml di latte al giorno
  - 84 g di proteine al giorno
  - 350 g di frutta al giorno
  - 300 g di verdura
  - Almeno 120 g di cereali al giorno (ad esempio 1 fetta di pane equivale a 28-30 g)
  - 8-15 g di fibre al giorno

<b>Calorie</b>	1.200-1.800, in relazione a crescita e livello di attività fisica
<b>Proteine</b>	10-30% delle calorie giornaliere (30-90 g per 1.200 cal. giornaliere)
<b>Carboidrati</b>	45-65% delle calorie giornaliere (135-195 g per 1.200 cal.)
<b>Grassi totali</b>	25-35% delle calorie giornaliere (33-47 g per 1.200 cal.)
<b>Sodio</b>	1.200 mg al giorno
<b>Fibre</b>	8-15 g al giorno, in relazione a cal. consumate e livello di attività fisica
<b>Calcio</b>	1.000 mg al giorno
<b>Vitamina D</b>	600 unità internazionali al giorno



# Gli alimenti e lo sviluppo del gusto

**L**a preferenza per piatti molto energetici e ricchi di grassi è modellata anche dal contesto sociale. I bambini spesso amano gli alimenti che hanno mangiato in situazioni piacevoli e rifiutano i piatti che associano a qualche evento negativo.

Questo è ulteriormente influenzato dalla scelta degli alimenti per le occasioni specifiche. Cibi saporiti (con elevata carica energetica, elevato contenuto in grassi e zuccheri, come i dessert) vengono solitamente serviti in occasioni piacevoli come le feste o quando vengono ospiti in visita.

Al contrario, alimenti considerati meno saporiti, come ad esempio le verdure, vengono frequentemente consumati sotto pressione: “mangia le tue verdure o non mangerai il dolce!”.

Quest’associazione comporta una doppia percezione negativa: nello stesso tempo aumenta da un lato la popolarità dei cibi altamente energetici e saporiti, e dall’altro l’avversione per gli alimenti meno saporiti.

Generalmente è necessaria una esposizione ripetuta per arrivare finalmente ad apprezzare il gusto di un alimento: ciò significa che piacciono solo gli alimenti e le bevande

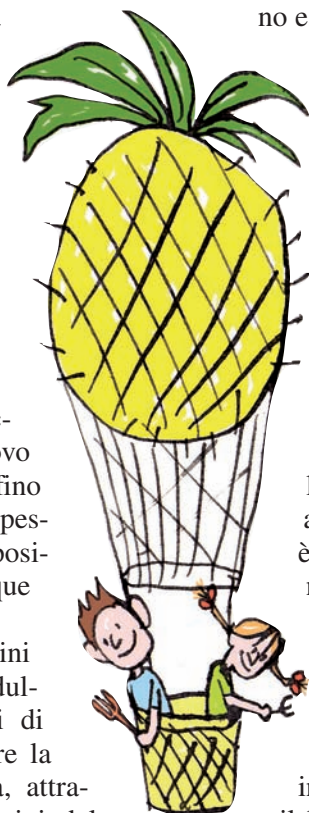


che vengono consumati con regolarità e che pertanto hanno un sapore acquisito.

Alla base di questo effetto vi è un principio di sicurezza: attraverso un'attenta degustazione per scoprire eventuali conseguenze negative, i nostri antenati hanno raccolto le diverse esperienze di gusto. Tuttavia, il nostro comportamento alimentare si basa raramente sulla sola

esposizione, utilizza piuttosto l'insieme di emozioni, aspetti sociali e processi digestivi che possono influenzarne gli effetti. Un principio biologico che si oppone agli effetti della esposizione è la paura dei nuovi cibi, detta neofobia. L'accettazione di un nuovo sapore nei bambini fino ai 5 anni si verifica spesso solo dopo una esposizione che va da cinque a dieci volte.

Mentre i bambini più grandi e gli adulti possiedono mezzi di successo per superare la loro innata neofobia, attraverso l'uso dei principi del gusto, i sapori e gli alimenti nuovi vengono confrontati con quelli vecchi e aggiunti nel re-



pertorio dei sapori esistenti (es. “mi ricorda la mela”). Anche se il rifiuto di nuovi alimenti appare innato, esistono delle differenze individuali e di genere specifiche per la neofobia, infatti le donne sembrano essere meno colpite degli uomini. Inoltre le similitudini all'interno della stessa famiglia suggeriscono una componente genetica.

Le neofobie nei bambini possono essere attenuate o superate. Ad esempio, i bambini imparano in modo efficace da esempi e modelli. Questi possono essere costituiti dai genitori, dai fratelli, dagli amici o dai protagonisti delle storie.

Se il modello proposto crea delle impressioni positive, i bambini possono adottare in toto il modello comportamentale. Mangiare sempre gli stessi cibi da un lato non aiuta ad avvicinarsi ai nuovi sapori, dall'altro non è indicato dal punto di vista nutritivo.

Proprio per questo motivo esiste un meccanismo che ci impedisce di avere una dieta altamente monotona. Anche se i bambini in particolare amano mangiare il loro piatto preferito quotidianamente, di giorno in giorno ci richiedono qualcosa di nuovo e rifiutano i piatti preferiti in precedenza.

Questo fenomeno può essere osservato quando si mangia un menù

composto da numerose portate. Si possono infatti ingerire solo modeste quantità di ogni singola portata, e si raggiunge facilmente la sensazione di sazietà, rifiutando le portate del secondo. Tuttavia, si riesce a mangiare una portata successiva o il dolce. Gli esperimenti dimostrano che la preferenza per un piatto appena consumato è diminuita, mentre questo non si verifica per gli altri sapori. Negli adulti vale la regola che più è ampia la scelta di alimenti durante un pasto, maggiore sarà la quantità di alimenti consumata.

Il motivo per cui ci piacciono o non ci piacciono alcuni alimenti deriva da una complessa interazione tra il condizionamento del gusto, che inizia nel grembo materno e

continua fino in età avanzata, l'adattamento (effetto di esposizione) e i fattori biologici. Fin dall'inizio i genitori assumono un ruolo fondamentale e possono contribuire in modo sostanziale allo sviluppo delle preferenze e delle avversioni per alcuni sapori. Poiché i gusti sono molto stabili e possono durare tutta la vita, si deve porre particolare attenzione alla composizione dei pasti. Si dovrebbero evitare delle esperienze negative, durante i pasti.

Può essere fondamentale per lo sviluppo delle preferenze alimentari lasciare una certa libertà di scelta degli alimenti ai bambini e mostrare una certa calma nei confronti di avversioni temporanee ad alcuni alimenti.



# Ciambellone all'ananas

1°  
Giorno  
Colazione

*Ingredienti per 16 porzioni*

## **Ciambellone**

- ▶ 200 g di burro
- ▶ 200 g di zucchero
- ▶ 4 uova
- ▶ 180 g di farina 00
- ▶ 20 g di fecola
- ▶ 40 g di latte
- ▶ 5 g di lievito chimico

## **Ananas**

- ▶ 100 g di ananas fresco



# Metodo



1. **Il ciambellone:** far sciogliere il burro e montarlo con lo zucchero. Aggiungere le uova una alla volta, il latte e la farina setacciata con il lievito e la fecola.
2. **L'ananas:** tagliare l'ananas a cubetti ed incorporarli all'impasto.



## Preparazione

Imburrare uno stampo per ciambellone e versarvi l'impasto precedentemente preparato.

Cuocere in forno a 170°C per 40 minuti.

## Valori nutrizionali



Ogni porzione apporta circa 200 cal. in grado quindi di rispettare l'apporto calorico di una buona colazione completandolo con una spremuta o un frullato di frutta.

L'utilizzo di ananas sciroppato, al posto di quello fresco, aumenta la quantità di zuccheri e l'apporto calorico.

Proprio grazie alla presenza della frutta, questo piatto ha un buon contenuto di fibra, circa 1,5 g per porzione.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	200	17
Carboidrati	22,4	13,5
Proteine	3,4	5,5
Grassi	11,8	29,5
Fibra	1,5	12,5
Ferro	0,69	6,9
Calcio	19,2	1,4
Vit. C	3,12	6,9
Vit. D	0,45	3,1

# Tortillas di mais ripiene di tonno scottato e olive

1°  
Giorno  
Spuntino

*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Tortillas**

- ▶ 250 g di farina di mais bianco
- ▶ 120 ml di acqua
- ▶ 10 g di lievito in polvere
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ 1 pizzico di sale

## **Tonno scottato**

- ▶ 240 g di filetto di tonno rosso
- ▶ 40 g di olive di Gaeta denocciolate
- ▶ 50 ml di vino bianco
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale

## **Pesto di pomodoro**

- ▶ 8 pomodori
- ▶ 4 foglie di basilico
- ▶ 2 fettine di aglio
- ▶ 1 acciuga sott'olio
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale
- ▶ pepe



# Metodo



- Le tortillas:** sciogliere il sale nell'acqua tiepida. Unire la farina di mais, il lievito, l'olio extra vergine di oliva e aggiungere l'acqua. Impastare e lavorare bene la pasta. Lasciare riposare per 1 ora e successivamente dividere in panetti da 50/60 g l'uno. Stendere ogni panetto formando un disco rotondo del diametro di 15 cm.
- Il tonno scottato:** tagliare il filetto di tonno a dadini alti 1 cm. Scottarli pochi istanti in una padella antiaderente con pochissimo olio extra vergine di oliva, aggiungere il vino e lasciare evaporare. Unire le olive di Gaeta tagliate a metà e regolare di sale, se necessario.
- Il pesto di pomodoro:** incidere la buccia dei pomodorini con un piccolo taglio a croce, immergere in acqua bollente per alcuni secondi, estrarre con una schiumarola, raffreddare in acqua ghiacciata, togliere la buccia, dividere in quarti e privare dei semi. Tagliare a brunoise. In un mortaio, pestare il basilico insieme alle fettine di aglio private dell'anima e l'acciuga sott'olio. Unire il composto ai pomodori e condire con olio extra vergine di oliva, sale e pepe. Aggiungere il tonno precedentemente preparato e mescolare bene.



## Preparazione

Mettere sul fuoco una padella per crepes (o antiaderente) e, quando sarà ben calda, adagiarvi una tortillas per volta.

Cuocerle a fuoco moderato per un paio di minuti, facendole dorare da ambo i lati. Disporre le tortillas sul piatto da portata e farcirle con il condimento precedentemente preparato.

## Valori nutrizionali



Un piatto equilibrato, che, grazie al contenuto di farina di mais, apporta ferro e fibre in elevata quantità.

Per un bambino è sufficiente mezza porzione, per coprire il fabbisogno di un ricco spuntino.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	371	30,9
Carboidrati	49	29,6
Proteine	18,03	30
Grassi	10,5	26
Fibra	5,3	44
Ferro	2,5	25
Calcio	33	3,3
Vit. C	5,6	12,4
Vit. D	-	-



# Insalata di erbe e ortaggi con olive nere

1°  
Giorno  
Pranzo

*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Verdure**

- ▶ 8 carote baby
- ▶ ½ zucchini
- ▶ 4 rape rosse baby
- ▶ 4 finocchi baby

## **Pasta di olive nere**

- ▶ 80 g di olive nere denocciolate
- ▶ scorza di arancia grattugiata
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale

## **Chips di patata viola**

- ▶ 1 patata viola
- ▶ olio extra vergine di oliva

## **Guarnizione del piatto**

- ▶ insalata mista
- ▶ rucola
- ▶ lollo rossa
- ▶ insalata riccia
- ▶ erbe spontanee
- ▶ cerfoglio
- ▶ aneto
- ▶ basilico





# Metodo



1. **Le verdure:** pelare e lavare le carote e le rape rosse. Tagliarle a metà. Lavare e tagliare a bastoncini i finocchi e le zucchine. Cuocere le verdure a vapore per 18 minuti.
2. **La pasta di olive nere:** rosolare le olive nere in padella con un filo di olio extra vergine di oliva e la scorza di arancia grattugiata. Bagnare con poca acqua, frullare il tutto e regolare di sale.
3. **Le chips di patata viola:** pelare la patata viola, tagliarla a fette sottili e friggere in abbondante olio extra vergine di oliva. Appoggiare le chips su carta assorbente e tenere in caldo.



## Preparazione

Disporre su un piatto le verdure precedentemente preparate ed adagiarvi accanto la pasta di olive nere.

Aggiungere qualche chips di patata viola e decorare il piatto con l'insalata mista e le erbe spontanee.

Le erbe e le insalate possono variare in base alla stagione.

## Valori nutrizionali



In Cina, rapa, cavoli e tofu rappresentano nell'opinione comune gli alimenti più salutari. Le rape sono verdure a bassissimo contenuto di calorie (solo 16 cal. per 100 g), ma sono un'ottima fonte di nutrienti quali antiossidanti, minerali, vitamine e fibre.

Crude sono molto ricche di vit. C, tanto da fornirne circa 15 mg per 100 g, cioè un quarto del fabbisogno giornaliero. In cucina si utilizzano sia le foglie, sia la radice. Quest'ultima dovrebbe essere utilizzata senza essere sbucciata, perché gran parte dei fattori vitaminici e antiossidanti sono

contenuti nella buccia, in particolare l'allil-tiocianato, che conferisce l'aroma pungente alla verdura consumata cruda. Per conservarlo è quindi meglio consumare la radice cruda, se possibile, asportando solo la pellicola più superficiale.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	143,77	11,98
Carboidrati	17,04	10,32
Proteine	2,8	4,6
Grassi	7,9	19,75
Fibra	5,79	48,2
Ferro	1,56	15,6
Calcio	70	7
Vit. C	27,91	62,02
Vit. D	-	-

Come tutte le insalate il contenuto calorico di questo piatto è molto ridotto, circa 160 cal. per porzione, dovute alla presenza della patata e delle olive. Elevato è il contenuto in fibra alimentare, 6 g per porzione.

# Rigatoni con broccoletti e gamberi

1°  
Giorno  
Pranzo

*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Broccoletti**

- ▶ 400 g di broccoletti
- ▶ ½ cipolla
- ▶ 1 rametto di rosmarino
- ▶ 1 spicchio di aglio
- ▶ 100 ml di brodo vegetale
- ▶ 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

## **Fondo di crostacei**

- ▶ carcasse di crostacei
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 costa di sedano
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 2 pomodorini
- ▶ 1 spicchio di aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ 100 ml di vino bianco
- ▶ 1,5 lt di acqua

## **Gamberi**

- ▶ 300 g di gamberi
- ▶ vino bianco
- ▶ 100 ml di fondo di crostacei

## **Pasta**

- ▶ 240 g di rigatoni De Cecco, n. 24

## **Crostini di pane**

## **Guarnizione del piatto**

- ▶ 50 g di pan carrè
- ▶ 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva



# Metodo



1. **I broccoli:** pulire accuratamente i broccoli e dividerli in singoli "fiori". Lessare in acqua salata per pochi minuti. Rosolare in padella la cipolla tagliata a dadini con poco olio extra vergine di oliva ed il rosmarino. Rimuovere il rosmarino, aggiungere i broccoli e portare a cottura, bagnando con il brodo vegetale. Tenere da parte alcune punte di broccoli e frullare il resto, aggiungendo poca acqua per ottenere un composto fluido ed omogeneo.
2. **Il fondo di crostacei:** lavare le verdure, tagliarle a pezzettini e rosolare in padella con olio extra vergine di oliva, aglio e gambi di prezzemolo. Unire le carcasce di crostacei, bagnare con il vino bianco e lasciare evaporare. Aggiungere l'acqua e fare riprendere la cottura; fare sobbollire per mezz'ora e filtrare.
3. **I gamberi:** sgusciare i gamberi e rimuovere il filo dorsale. Rosolarli in poco olio extra vergine di oliva e sfumare con il vino bianco ed in seguito con il fondo di crostacei. Lasciare evaporare parte del liquido ed aggiungere la purea di broccoli e le punte precedentemente tenute da parte. Regolare di sale.
4. **I crostini di pane:** tagliare il pan carré a dadini, saltarlo in padella con olio extra vergine di oliva per ottenere i crostini.



## Preparazione

Cuocere la pasta in acqua bollente salata e scolare qualche minuto prima del termine di cottura. Mantecare la pasta con il condimento a base di gamberi e broccoli ed aggiungere un filo di olio extra vergine di oliva. Guarnire con i crostini di pane.

## Valori nutrizionali



Le calorie di questo piatto, dovute alla presenza di pasta e olio extra vergine di oliva, sono circa 560.

È un piatto molto equilibrato, per la presenza di proteine ad alto valore nutrizionale e elevate quantità di fibra, circa 10 g per porzione.

Elevato è anche l'apporto di calcio, dovuto alla presenza di questo elemento sia nei broccoli, che nei gamberi.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	468	39
Carboidrati	64,7	23,9
Proteine	20,3	33,8
Grassi	24,3	60,7
Fibra	9,9	82,5
Ferro	1,87	18,7
Calcio	118,4	11,8
Vit. C	93,92	208
Vit. D	-	-

I broccoli sono una verdura dall'apporto calorico molto ridotto, ma con un alto contenuto di fibre, minerali, vitamine ed antiossidanti. I broccoli freschi contengono fitonutrienti (tiocianati, indolo responsabili dell'odore tipico della cottura) che hanno effetto protettivo verso neoplasie della prostata, del colon della vescica e del pancreas. Quando sono freschi contengono anche elevate quantità di vitamine, soprattutto vit. C, tanto che 100 g di broccoli contengono 1 volta e mezzo il fabbisogno raccomandato di questa vitamina. Foglie e infiorescenze sono un'eccellente fonte di vit. A, che, insieme a betacarotene, alfa carotene e zeaxantina sono essenziali per il buon funzionamento della retina e prevengono la degenerazione maculare nell'anziano. Molto elevato è anche il contenuto di calcio e ac. folico (circa 63 mg/100 g). La bollitura e la cottura nel forno a microonde distruggono gli antiossidanti contenuti (soprattutto vitamina C, folati ed altri fitonutrienti) mentre metodi di cottura più veloci, a vapore o leggermente saltati in padella, non ne alterano la composizione in modo significativo.

# Centrifuga di pesche e lamponi con yogurt

1°  
Giorno  
Merenda

*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Centrifuga di pesche**

- ▶ 500 g di pesche
- ▶ 200 g di lamponi
- ▶ 80 g di yogurt magro
- ▶ 10 g di zucchero



# Metodo



Pelare le pesche e tagliarle a pezzettini. Frullare le pesche insieme ai lamponi. Aggiungere lo yogurt magro e mescolare bene. Se necessario, correggere il gusto con un cucchiaino di zucchero.

## Valori nutrizionali



Una porzione di frutta e yogurt centrifugati rappresenta una merenda molto sostanziosa per il pomeriggio.

L'apporto calorico è di circa 97 cal., soprattutto dovute al contenuto di zuccheri della frutta.

Si tratta di una preparazione ad alto contenuto di fibre (6 g per porzione), utile per raggiungere il fabbisogno giornaliero.

La frutta contiene elevate proporzioni di fruttosio, e la sua presenza in associazione alle fibre, rende l'assorbimento dei glucidi molto graduale.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	96,6	8
Carboidrati	21,3	12,9
Proteine	2,43	4
Grassi	1,28	3,2
Fibra	5,1	42,5
Ferro	0,79	7,9
Calcio	44,2	4,4
Vit. C	21,45	47
Vit. D	0,02	0,13

**Riconoscere i trabocchetti.** Si tratta di prevedere le situazioni che possono riportare allo stato precedente le nuove abitudini. Ad esempio evitare di portare i soldi al cinema, se si sa di essere tentati dall'acquisto di dolci e popcorn, oppure accordarsi per dividerne una sola confezione. Cercate di ragionare in termini di porzioni: piatti, mezzi piatti, tazze.

# Insalata di mare

1°  
Giorno  
Cena

## Ingredienti per 4 porzioni

### Seppie

- 8 seppioline
- ½ cucchiaino di olio extra vergine di oliva

### Alici

- 8 alici
- 50 ml di aceto rosso
- 10 ml di acqua
- qb di sale
- olio extra vergine di oliva
- 1 rametto di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 rametto di timo
- 1 carota, a listarelle

### Tartufi di mare

- 8 tartufi di mare

### Fasolari

- 8 fasolari
- 1 spicchio di aglio
- 80 ml di vino bianco
- olio extra vergine di oliva

### Gamberi

- 8 gamberi
- succo di limone
- sale

### Olio al basilico

- 1 mazzo di basilico
- 20 ml di olio extra vergine di oliva
- sale

### Guarnizione del piatto

- 50 g di papaia, bastoncini
- mix di insalate, rucola e insalata riccia
- fiori eduli

### Patata marinata

- 1 patata lessata
- aceto di vino
- peperoncino
- olio extra vergine di oliva
- sale



# Metodo



1. **Le seppie:** pulire le seppioline rimuovendo gli occhi, l'intestino e la parte callosa. Lavarle bene e saltarle in padella per pochi istanti con un filo di olio extra vergine di oliva.
2. **Le alici:** lavare le alici, eviscerarle e spinarle. Lasciarle marinare per 1 ora circa in una composta ottenuta unendo l'aceto rosso, l'acqua ed un po' di sale. Togliercle dalla marinatura e conservarle in olio extra vergine di oliva aromatizzato con prezzemolo, timo, aglio e una carota tagliata a listarelle sottili.
3. **I tartufi di mare e i fasolari:** lavare i tartufi e metterli in forno a vapore a 130°C, facendo attenzione a toglierli non appena si saranno aperti. Lavare i fasolari e farli aprire in padella con olio extra vergine di oliva, aglio, vino bianco ed un pizzico di peperoncino. Una volta aperti, estrarre il frutto.
4. **I gamberi:** sgusciare i gamberi e rimuovere il filo dorsale. Rosolarli in olio extra vergine di oliva per pochi istanti.
5. **L'olio al basilico:** lavare bene le foglie di basilico ed asciugarle. Frullarle insieme all'olio extra vergine di oliva e, se necessario, regolare di sale.
6. **La guarnizione del piatto:** tagliare la papaia a bastoncini e lavare le insalate.
7. **La patata marinata:** tagliare la patata lessata a cubetti e marinarla con olio extra vergine di oliva, poco aceto, sale ed un pizzico di peperoncino.



## Preparazione

Disporre i bastoncini di papaia e la patata marinata ai lati del piatto, lasciando uno spazio al centro. Rimuovere le alici dalla marinatura ed unirle alle seppie insieme ai tartufi di mare, ai fasolari ed ai gamberi. Condire con olio al basilico, sale, succo di limone e riempire lo spazio centrale del piatto. Decorare il piatto con le foglie di insalata, i fiori eduli e guarnire con puntini di olio al basilico.

## Valori nutrizionali



Un secondo piatto dalle calorie contenute: 235 cal. per porzione, provenienti soprattutto da proteine. Elevato il contenuto di ferro fornito dal pesce, circa 4 mg per porzione: per un bambino è un utile apporto per coprire il suo fabbisogno che è di circa 10 mg al giorno.

Una delle più importanti indicazioni dietetiche è quindi l'incremento del consumo di alimenti ricchi di ferro, quali carni magre e pesce, legumi, vegetali di colore verde scuro, noci, cereali arricchiti di ferro e altri semi. Il ferro contenuto negli alimenti di origine animale (ferro eme) viene

assorbito molto meglio di quello proveniente da fonti non animali (ferro non-eme). I bambini che seguono una dieta vegetariana sono quindi più esposti al rischio di carenza di ferro. Tuttavia, la vitamina C (agrumi) e le proteine animali (carne e pesce) favoriscono anche l'assorbimento del ferro da fonte vegetale.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	231	19,2
Carboidrati	11,5	6,9
Proteine	28,3	47
Grassi	7,5	18,7
Fibra	1,19	9,91
Ferro	4,3	43,7
Calcio	112	11,2
Vit. C	33,1	73
Vit. D	-	-

# Filetto di rombo con purea di topinambur

1°  
Giorno  
Cena

*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Rombo**

- ▶ 440 g di rombo

## **Purea di topinambur**

- ▶ 400 g di topinambur
- ▶ 250 ml di acqua
- ▶ 250 ml di latte
- ▶ ½ cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- ▶ sale
- ▶ pepe

## **Asparagi**

- ▶ 8 asparagi
- ▶ 1 fetta di pane raffermo
- ▶ limone, succo
- ▶ 1 cucchiaino di zucchero
- ▶ sale
- ▶ acqua

## **Pane croccante**

- ▶ 20 g di cipolla
- ▶ 1 spicchio di aglio
- ▶ 5 g di acciughe
- ▶ 2 g di capperi
- ▶ peperoncini
- ▶ ½ cucchiaino di concentrato di pomodoro
- ▶ 120 ml di vino bianco
- ▶ 80 g di pane casereccio, raffermo, senza sale





# Metodo



1. **Il rombo:** sfilettare il pesce e togliere la pelle. Salare leggermente e cuocere in forno a vapore a 55°C per 8 minuti.
2. **La purea di topinambur:** pelare i topinambur e tagliarli a pezzettini. Scaldare un filo di olio extra vergine di oliva in una padella, aggiungere i pezzettini di topinambur e lasciare brasare lentamente aggiungendo, se necessario, un po' di acqua. Una volta cotto il topinambur, mixarlo e renderlo una purea liscia ed omogenea. Condire con sale, pepe ed un filo di olio a crudo.
3. **Gli asparagi:** pelare gli asparagi (da 3 cm dalla punta, in poi) e tagliarli nel senso della lunghezza. Lessarli nell'acqua salata con l'aggiunta dello zucchero, del succo di limone e della fetta di pane raffermo per circa 8 minuti (cottura al dente).
4. **Il pane croccante:** tagliare le fette di pane a cubetti. Rosolare la cipolla, l'aglio, le acciughe i capperi precedentemente tritati ed aggiungere il peperoncino ed il concentrato di pomodoro. Bagnare con il vino bianco e lasciare ridurre della metà. Aggiungere i cubetti di pane, mescolare fino a completo assorbimento del fondo e lasciare essiccare in forno per 1 ora. Frullare il tutto finemente.



## Preparazione

Disporre la purea di topinambur al centro del piatto, adagiarvi sopra il filetto di rombo e guarnire con gli asparagi lessati conditi con poco olio extra vergine di oliva e sale. Decorare con il pane croccante.

## Valori nutrizionali



Crudi o cotti, i topinambur risultano sempre gustosi grazie alla polpa croccante e al gusto delicato che ricorda una via di mezzo tra il carciofo e la patata. Possono essere affettati sottili e mangiati in insalata con altri ortaggi, oppure cucinati come le patate: ottimi al vapore o in forno. Non è necessario sbucciarli, basta spazzolarli bene sotto l'acqua. Se li cuocete al vapore potete poi affettarli, e farli gratinare in forno. Gustosi pure trasformati in purea. Anche dal punto di vista nutrizionale i topinambur si rivelano interessanti. Per cominciare sono poveri di calorie ma energetici e contengono vari minerali, tra cui calcio e ferro. Ma il loro punto di forza è rappresentato dall'inulina, una fibra idrosolubile che nutre la flora batterica, favorisce la sintesi di alcuni minerali e vitamine, riduce l'assorbimento del colesterolo a livello intestinale. L'inulina agisce pure sull'assorbimento intestinale del glucosio, limitando le fluttuazioni di glicemia dopo il pasto. I topinambur si rivelano quindi un ottimo alimento anche per chi deve limitare l'apporto calorico.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	354	29,5
Carboidrati	38,5	23,3
Proteine	23,2	38,8
Grassi	8,76	21,9
Fibra	3,2	26,6
Ferro	2,2	22
Calcio	119	12
Vit. C	11,3	25
Vit. D	0,11	0,73

Un piatto unico per l'apporto calorico bilanciato tra carboidrati, proteine e grassi. Con le sue 350 cal. per porzione, può rappresentare una cena equilibrata. Ottimo l'apporto di fibre (circa 4 g) fornite dal topinambur.

# Tortino al cioccolato con salsa alla vaniglia

1°  
Giorno  
Dessert

*Ingredienti per 8 porzioni*

## **Tortino al cioccolato**

- ▶ 3 uova
- ▶ 65 g di zucchero
- ▶ 90 g di cioccolato fondente
- ▶ 30 g di burro
- ▶ 20 g di farina

## **Salsa alla vaniglia**

- ▶ 62 g di latte
- ▶ 62 g di panna
- ▶ ½ bacca di vaniglia
- ▶ 1 tuorlo
- ▶ 30 g di zucchero



# Metodo



1. **Il tortino al cioccolato:** montare le uova insieme allo zucchero. A parte fare fondere il cioccolato insieme al burro ed unire al composto. Aggiungere la farina a mano. Imburrare gli stampini e riempirli per 3/4. Infornare a 190°C per 9 minuti.
2. **Salsa alla vaniglia:** unire il latte, la panna, la mezza bacca di vaniglia e portare il tutto a bollire. Sbattere i tuorli con lo zucchero ed incorporare ai liquidi. Portare il tutto a 85°C, filtrare e conservare in frigo.

## Valori nutrizionali



Come tutti i dolci l'apporto calorico di questo piatto è molto elevato, 200 cal. per porzione, provenienti da zuccheri e grassi. Sicuramente non è un piatto da somministrare tutti i giorni, ma, grazie anche al fatto che è già porzionato, può costituire anche la base di una colazione per un bambino di 8-9 anni.

Gli zuccheri rappresentano un'importante fonte energetica per l'organismo: il 60% delle calorie quotidiane dovrebbe essere apportata dai carboidrati. Tuttavia i carboidrati sono presenti negli alimenti in forme molto diverse tra loro, anche da un

punto di vista nutrizionale. Infatti la base comune è costituita da molecole di zuccheri (definiti saccaridi), uniti tra loro a costituire delle lunghe catene.

La diversa "attaccatura" di questi saccaridi determina il prodotto finale: zuccheri, amidi e fibre. Il nostro organismo è in grado di spezzare le catene di amidi e zuccheri e di ricavarne i singoli saccaridi (soprattutto glucosio e fruttosio). Queste molecole vengono poi assorbite ed utilizzate dall'organismo allo scopo di produrre energia, oppure, se assunte un eccesso, accumulate a formare grasso.

Il modo migliore di fornire saccaridi all'organismo è certamente quello di dare catene molto complesse (soprattutto amidi), perché se la digestione avviene lentamente, l'immissione nel circolo del glucosio o del fruttosio avviene più gradualmente: carboidrati complessi forniscono energia in modo prolungato e costante.

Il senso di sazietà è maggiore e non ci sono sbalzi bruschi della glicemia.

Anche la fonte degli zuccheri può modificare la velocità e le caratteristiche dell'assorbimento: fruttosio e glucosio contenuti in alimenti ricchi di fibra vengono assorbiti molto più lentamente (ad esempio nella frutta).

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	210	17,2
Carboidrati	21,3	13
Proteine	4,2	7
Grassi	12,7	31
Fibra	1,4	7
Ferro	0,8	8,2
Calcio	34	3,3
Vit. C	-	-
Vit. D	0,6	4

# Biscotti ai fiocchi d'avena



2°  
Giorno  
Colazione



## *Ingredienti per 16 porzioni*

- ▶ 90 g di burro
- ▶ 100 g di zucchero semolato
- ▶ ½ bacca vaniglia
- ▶ 40 g di uova intere
- ▶ 100 g di farina
- ▶ 2 g di lievito in polvere
- ▶ 140 g di fiocchi d'avena



# Metodo



Mescolare in planetaria tutti gli ingredienti.  
Stendere ad uno spessore di 4 mm e sagomare nella forma desiderata.  
Cuocere a forno ventilato a 150°C per 20 minuti.

## Valori nutrizionali



I biscotti sono alimenti ad alta densità energetica, a causa della presenza di zuccheri e grassi.

Una porzione di 30 g può essere ideale per coprire, insieme a latte o frutta, il fabbisogno della colazione.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	121	10
Carboidrati	18,3	11
Proteine	1,8	3
Grassi	5,05	12,6
Fibra	0,88	7,3
Ferro	2,8	28
Calcio	5,6	0,56
Vit. C	1,9	4,2
Vit. D	0,46	4,6

**Piccoli passi.** I cambiamenti graduali sono più facili da incorporare nella routine giornaliera, e diventano più facilmente permanenti. Bisogna iniziare da pochi piccoli cambiamenti, come spegnere la TV mentre si mangia, evitare bevande dolci a tavola, fare una passeggiata tutti insieme almeno una volta alla settimana.

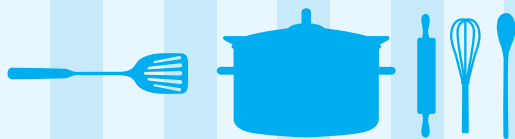
# Bruschette con prosciutto e crema di fichi

2°  
Giorno  
Spuntino

## *Ingredienti per 4 porzioni*

- ▶ 4 fette, 80 g di pane casereccio
- ▶ 80 g di prosciutto crudo San Daniele
- ▶ 4 fichi
- ▶ 15 g di ricotta
- ▶ 20 ml di vino rosso
- ▶ 8 mandorle
- ▶ 60 g di valeriana
- ▶ cerfoglio
- ▶ basilico greco
- ▶ aceto balsamico tradizionale di Modena
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale
- ▶ pepe





1. **La crema di fichi:** pelare i fichi e tagliarli a spicchi. Tenere da parte 12 spicchi che serviranno successivamente come decorazione e rosolare il resto a temperatura bassa con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Bagnare con il vino rosso e portare ad ebollizione. Togliere dal fuoco, passare attraverso un colino fine e aggiungere la ricotta. Mescolare bene e aggiustare di sale e pepe.
2. **Le erbe:** lavare bene e asciugare le erbe. Condire con aceto balsamico, olio extra vergine di oliva e sale.
3. **Le mandorle tostate:** sgusciare le mandorle, rimuovere la pellicina che le ricopre e tostarle in padella, senza l'aggiunta di olio extra vergine di oliva.



## Preparazione

Tostare le fette di pane e spalmarvi sopra la crema di fichi.

Dividere il prosciutto San Daniele sulle fette e guarnire con gli spicchi di fichi, le erbe precedentemente condite e le mandorle tostate.

## Valori nutrizionali



Concentrarsi e individuare obiettivi realizzabili per ciascun componente della famiglia significa stabilire l'obiettivo di tutta la famiglia.

Ad esempio, l'obiettivo per un bambino, potrebbe essere la scelta della frutta durante la merenda pomeridiana.

Per un genitore potrebbe essere quello di fare una bella camminata almeno due volte a settimana.

Alcuni obiettivi potrebbero essere collettivi e riguardare tutti: ad esempio, limitare i fast food a uno al mese.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	184	15,3
Carboidrati	21	12,7
Proteine	7,1	11,8
Grassi	8,06	20,1
Fibra	2,6	21,6
Ferro	1,2	12
Calcio	61	6,1
Vit. C	8	17
Vit. D	0,005	0,03

# Passato di pomodori con melanzane grigliate



2°  
Giorno  
Pranzo



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Passato di pomodori**

- ▶ 300 g di pomodorini
- ▶ 1 rametto di basilico
- ▶ sale
- ▶ pepe

## **Melanzane grigliate**

- ▶ 120 g di melanzane
- ▶ menta
- ▶ 1 spicchio di aglio
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale

## **Crostini di pane alle erbe**

- ▶ 1 fetta di pan carrè
- ▶ dragoncello
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale

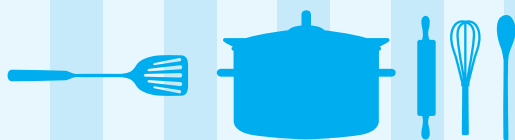
## **Guarnizione del piatto**

- ▶ 60 g di misticanza
- ▶ 12 olive nere denocciolate
- ▶ 8 frutti di capperi
- ▶ fiori eduli
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale





# Metodo



1. **Il passato di pomodori:** lavare i pomodorini, tagliarli in quarti e frullarli con un pizzico di sale. Passare attraverso un colino fine ed immergere il rametto di basilico per 30 minuti. Rimuovere il basilico e aggiustare il gusto con pepe e sale, se necessario.
2. **Le melanzane grigliate:** pelare le melanzane e tagliarle a spicchi. Salare leggermente. Lasciare risposare per 30 minuti, grigliarle e marinare con un cucchiaio di olio extra vergine di oliva le foglioline di menta e l'aglio in camicia.
3. **I crostini di pane alle erbe:** tagliare la fetta di pan carré a dadini e tostare in padella con un cucchiaio di olio extra vergine di oliva e le erbe tritate finemente. Salare leggermente e rosolare finché il pane non sarà croccante. Asciugare su carta assorbente per rimuovere l'olio in eccesso.



## Preparazione

Dividere il passato di pomodoro in 4 piatti fondi, aggiungere le melanzane grigliate e disporvi sopra la misticanza precedentemente condita con olio extra vergine di oliva e sale.

Guarnire con le olive denocciolate, i frutti di capperi, i crostini di pane alle erbe e i fiori eduli.

## Valori nutrizionali



Un ottimo contorno, a basso contenuto di calorie, con buon apporto di fibra e vit. C. Importante la presenza di olio extra vergine di oliva, che oggi possiamo considerare a tutti gli effetti un "alimento funzionale" perché ricco di preziosi nutrienti e di antiossidanti naturali.

Particolarmente ricco di acidi monounsaturi, tra cui l'acido oleico, partecipa alla riduzione dei livelli circolanti di colesterolo LDL, e, per ottenere al massimo gli effetti benefici, è opportuno consumarlo crudo.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	74,1	6,17
Carboidrati	8,79	5,32
Proteine	1,75	2,9
Grassi	3,93	9,84
Fibra	2,4	20,6
Ferro	0,59	5,9
Calcio	19,05	1,9
Vit. C	10,91	24,2
Vit. D	-	-

# Risotto al Grana Padano e olio di oliva



2°  
Giorno  
Pranzo



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Risotto**

- ▶ 200 g di riso
- ▶ 50 ml di vino bianco
- ▶ 300 ml di fondo di vitello o verdure
- ▶ 300 ml di acqua
- ▶ 45 g di Grana Padano
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale

## **Verdure in pinzimonio**

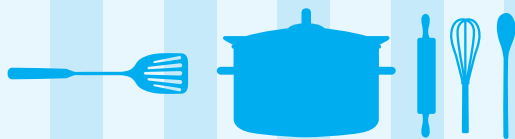
- ▶ 2 carote baby
- ▶ 1 zucchina baby
- ▶ 2 asparagi verdi
- ▶ ½ costa di sedano
- ▶ qb di succo di limone
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale

## **Guarnizione del piatto**

- ▶ cerfoglio
- ▶ fiori eduli



# Metodo



1. **Il risotto:** tostare il riso in padella con un cucchiaio di olio. Bagnare con il vino bianco e portare a cottura aggiungendo poco per volta il fondo di vitello (o di verdure). Al termine della cottura il riso dovrà aver assorbito completamente tutti i liquidi. Mantecare con il Grana Padano, un filo di olio extra vergine di oliva e correggere di sale, se necessario.
2. **Le verdure in pinzimonio:** lavare e pelare le verdure. Tagliarle a fette lunghe e sottili. Marinare con il succo di limone, l'olio extra vergine di oliva e il sale per 15 minuti.



## Preparazione

Disporre il riso al centro del piatto da portata, guarnire con le verdure in pinzimonio e decorare con il cerfoglio e i fiori eduli.

## Valori nutrizionali



Grazie alla presenza del formaggio Grana, questo piatto apporta una buona quantità di calcio.

Lo sviluppo della massa ossea, e la sua calcificazione, richiedono un adeguato apporto di calcio durante tutta l'età infantile, allo scopo di evitare il rischio di osteoporosi in età adulta.

Il solo apporto di calcio non è tuttavia sufficiente, e ad esso deve essere associata un'attività fisica costante ed un buon livello di vitamina D.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	280	23,3
Carboidrati	50	30,3
Proteine	8,7	14,5
Grassi	3,38	8,4
Fibra	2,38	19,8
Ferro	3,1	31
Calcio	158	15,8
Vit. C	10,5	23,3
Vit. D	2,13	14,2

# Granita di arance e fragole



2°  
Giorno  
Merenda



## *Ingredienti per 4 porzioni*

- ▶ 600 g di arance
- ▶ 1 cucchiaio ½ Grand Marnier
- ▶ 15 g di zucchero
- ▶ succo di limone
- ▶ 300 g di fragole
- ▶ zucchero a velo
- ▶ erba limoncina



# Metodo



Spremere le arance e condire il succo con il Grand Marnier, lo zucchero e poco succo di limone, se necessario.

Mettere in congelatore e ridurre a granita.

Lavare e tagliare le fragole in quarti.

Condire con lo zucchero a velo.



## Preparazione

Dividere la granita di arance in 4 coppe e disporvi sopra le fragole.

Guarnire con foglioline di erba limoncina.

## Valori nutrizionali



Questo piatto garantisce un importante apporto di vitamina C. Fondamentale per la struttura di ossa, cartilagine, muscoli e vasi sanguigni, contribuisce a mantenere l'integrità di capillari e mucose e favorisce l'assorbimento del ferro.

La vitamina C è però fortemente sensibile alla denaturazione in caso di esposizione all'ossigeno: è quindi preferibile preparare questo piatto al momento e non conservarlo a lungo prima di consumarlo.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	109	9
Carboidrati	25,9	15,7
Proteine	1,4	2,3
Grassi	0,45	1,1
Fibra	1,95	16,25
Ferro	0,45	4,5
Calcio	27,07	2,7
Vit. C	89,1	198
Vit. D	-	-

# Zucchine scottate ai profumi Mediterranei



2°  
Giorno  
Cena



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Finocchio**

- ▶ 400 g di finocchio
- ▶ 20 g di aneto tritato
- ▶ 10 capperi
- ▶ qb succo di limone
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale
- ▶ pepe

## **Cipolla rossa in carpione**

- ▶ 1 cipolla rossa di tropea
- ▶ 50 g di zucchero
- ▶ 20 g di acqua
- ▶ 175 g di succo di arancia
- ▶ 100 g di aceto balsamico bianco
- ▶ 4 g di anice stellato
- ▶ 6 g di semi di finocchietto

- ▶ 6 g di pepe bianco in grani
- ▶ ½ cucchiaino di maizena
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale
- ▶ pepe

## **Zucchini**

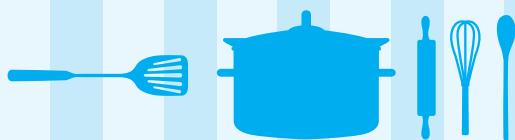
- ▶ 200 g di zucchini

## **Polvere di olive nere**

- ▶ 50 g di olive nere
- ▶ 25 g di farina
- ▶ 25 g di albume d'uovo
- ▶ sale



# Metodo



1. **Il finocchio:** pulire e lavare il finocchio; rimuovere le parti esterne più dure e tagliare il resto a brunoise. Fare rosolare in poco olio extra vergine di oliva le parti esterne del finocchio precedentemente tagliate a pezzettini; regolare di sale, coprire e lasciare cuocere a fuoco lento per circa mezz'ora. Frullare il tutto per ottenere la purea di finocchio. Sbollentare la brunoise per pochi minuti e condire con olio extra vergine di oliva, il succo di limone, l'aneto tritato, la purea di finocchio, i capperi tritati, sale e pepe.
2. **La cipolla rossa in carpione:** caramellare acqua e zucchero ed aggiungere il succo di arancia insieme all'aceto balsamico bianco. Portare ad ebollizione e mettere in infusione i grani di pepe, l'anice ed i semi di finocchietto. Lasciare in infusione per 20 minuti e filtrare il tutto attraverso un panno pulito posto sopra un colino fine. Fare ribollire metà del liquido ottenuto aggiungendo la cipolla di Tropea tagliata a rondelle. Fare ridurre l'altra metà di liquido e legarla con la maizena precedentemente sciolta in poca acqua. Aggiungere l'olio extra vergine di oliva, regolare di sale, ottenendo così la salsa di arance.
3. **La zuccina:** tagliare la zuccina nel senso della lunghezza ad uno spessore di 1 cm e ricavare due rettangoli con l'aiuto di uno stampino. dividerli a metà, così da ottenere 4 fette. Scottarle in una padella antiaderente con pochissimo olio per pochi minuti da ambo i lati.
4. **La polvere di olive nere:** frullare le olive fino ad ottenere una pasta omogenea; aggiungere la farina, l'albume ed il sale. Mescolare bene e stendere su un foglio di carta da forno ad uno spessore di 1 mm. Cuocere in forno a 130°C per 20 minuti. Una volta raffreddato, frullare il tutto per ottenere la polvere di olive nere.



## Preparazione

Spolverizzare il fondo del piatto da portata con la polvere di olive nere.

Collocare la zuccina al centro del piatto e disporvi sopra uno strato di finocchio ed uno strato di cipolla in carpione.

Servire con un po' di salsa di arance a lato.

## Valori nutrizionali



Tenere a portata di mano solo alimenti consigliati.

Conservare in cucina solo frutta, verdure, alimenti integrali ed altri alimenti sani. Junk food e bevande zuccherate dovrebbero essere evitate.

I genitori devono avere il controllo di ciò che viene acquistato.

Anche se non possono controllare i pasti consumati a scuola o evitare che gradiscano il cioccolato, possono comunque stabilire regole su ciò che si mangia a casa e fuori. Se si stabilisce che un alimento va evitato, meglio non comprarlo mai.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	156	13
Carboidrati	29,5	17,8
Proteine	4,4	7,3
Grassi	3,3	8,2
Fibra	4,5	37,5
Ferro	1,3	13
Calcio	71,2	7,1
Vit. C	22,4	49,7
Vit. D	-	-

# Petto di pollo ripieno di frutta secca



2°  
Giorno  
Cena



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Petto di pollo ripieno**

- ▶ 400 g di petto di pollo
- ▶ 25 g di uva sultanina
- ▶ 25 g di pinoli
- ▶ 100 g di cipolla
- ▶ 1 foglia di alloro
- ▶ 1 rametto di timo
- ▶ 150 ml di vino bianco
- ▶ olio di oliva extra vergine
- ▶ sale
- ▶ pepe

## **Crosta di pistacchio**

- ▶ 40 g di pistacchi
- ▶ 30 g di pane grattugiato
- ▶ 10 g di olio extra vergine di oliva

## **Crema di carciofi**

- ▶ 8 carciofi
- ▶ 50 ml di vino bianco
- ▶ 2 spicchi di aglio
- ▶ peperoncino
- ▶ 200 ml di brodo vegetale o di vitello
- ▶ 1 rametto di menta
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale

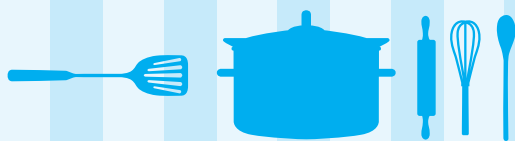
## **Guarnizione del piatto**

- ▶ fiori eduli





# Metodo



1. **Il petto di pollo ripieno:** tagliare la cipolla a fette e farla rosolare in poco olio extra vergine di oliva. Bagnare con il vino bianco, lasciare evaporare e aggiungere il timo, l'alloro e cuocere finché la cipolla sarà morbida, aggiungendo acqua, se necessario. Dividere il petto di pollo in 4 parti. Aprire la carne a portafoglio e farcire con la cipolla precedentemente cotta, i pinoli e l'uvetta. Richiudere le parti e disporle in stampi rettangolari (9 cm x 5 cm), rosolare in padella per qualche istante da ambo i lati e terminare la cottura in forno a 170°C per 10 minuti circa.
2. **La crosta di pistacchio:** frullare tutti gli ingredienti, stendere la pasta ottenuta tra due fogli di carta da forno ad uno spessore di 2 mm e sagomare con uno stampino rettangolare (9 cm x 5 cm).
3. **La crema di carciofi:** pulire i carciofi, eliminare la "barba" interna e tagliare a spicchi. Rosolare in una padella con l'olio, l'aglio, il peperoncino e aggiustare di sale. Bagnare con il vino bianco, lasciare evaporare e aggiungere il brodo, portando a cottura. Scolare il fondo e frullarlo insieme a 1/4 degli spicchi di carciofi e il rametto di menta. Passare attraverso un colino fine e aggiungere ai carciofi insieme a 2 foglioline di menta tagliate a julienne.



## Preparazione

Una volta cotto il petto di pollo, adagiare la crosta di pistacchio e grigliare sotto la salamandra fino a doratura.

Tagliare il pollo in tre parti e tenere al caldo.

Distribuire sul fondo del piatto due cucchiaini di carciofi, adagiarvi sopra il pollo e decorare con i fiori eduli.

## Valori nutrizionali



La cipolla contiene grandi quantità di nutrienti non energetici, tra cui la vit C. e i fruttani. Questi ultimi sono catene lineari di fruttosio (sono anche detti frutto-oligosaccaridi) e hanno importanti proprietà prebiotiche.

Non sono digeribili nell'intestino umano e stimolano la crescita di bifido batteri.

I componenti solforati, che conferiscono alla cipolla l'aroma caratteristico (spesso non gradito) in realtà sono molto efficaci nel favorire l'assorbimento del ferro contenuto nei cereali e nei legumi.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	635	52,9
Carboidrati	49,77	30,1
Proteine	51,4	85,6
Grassi	27,3	68,25
Fibra	19,34	161
Ferro	6,5	65
Calcio	178	1.78
Vit. C	39,2	87,1
Vit. D	-	-

# Sablé al cacao con cremoso alla gianduia



2°  
Giorno  
Dessert



*Ingredienti per 12 porzioni*

## **Sablé al cacao**

- ▶ 115 g di burro
- ▶ 100 g di zucchero
- ▶ 180 g di farina
- ▶ 50 g di cacao
- ▶ 1 g di sale

## **Cremoso alla gianduia**

- ▶ 100 ml di latte
- ▶ 100 ml di panna
- ▶ 22 g di zucchero
- ▶ 2 tuorli
- ▶ 1 foglio di gelatina
- ▶ 120 g di cioccolato al latte, al 40%
- ▶ 12 g di pasta di nocciole

## **Gelato di lamponi**

- ▶ 100 ml di acqua
- ▶ 40 g di zucchero
- ▶ 200 g di lamponi

## **Guarnizione del piatto**

- ▶ polvere di pistacchio
- ▶ fiori eduli





1. **Il sablé al cacao:** unire il burro, lo zucchero, la farina, il cacao e del sale. Versare in una planetaria e con la foglia fare sabbiare. Versare in una placca da pasticceria e cuocere a 160°C per 10-13 minuti.
2. **Il cremoso alla gianduia:** fare una crema inglese portata a 82°C con latte, panna, zucchero e tuorli. Aggiungere la gelatina precedentemente ammorbidita in acqua fredda. Versare sopra il cioccolato fuso e la pasta di nocciole. Filtrare e conservare in frigorifero.
3. **Il gelato di lamponi:** frullare i lamponi e passare la polpa attraverso un colino. Portare ad ebollizione l'acqua insieme allo zucchero. Una volta freddo, aggiungere la polpa di lamponi e mantecare.



## Preparazione

Disporre due cucchiaini di cremoso alla gianduia sul fondo del piatto da portata. Coprire il cremoso con la sablé al cacao e decorare con un cucchiaino di gelato di lamponi, la polvere di pistacchio e i fiori eduli.

## Valori nutrizionali



I lamponi contengono elevate quantità di composti chimici ad azione antiossidante, la cui azione si traduce nel contrastare l'invecchiamento, l'insorgenza di cancro, infiammazioni e malattie neurodegenerative.

Dai lamponi si estraggono grandi quantità di xilitolo, un sostituto dello zucchero a basso potere calorico.

Lo xilitolo infatti contiene il 30% in meno delle calorie dello zucchero, viene assorbito più lentamente e non influisce sulla glicemia.

I lamponi freschi sono una eccellente fonte di vit. C, che, a sua volta è un potente antiossidante naturale.

Una porzione di lamponi (100 g) contiene circa 26 mg di vit. C. Contengono anche vit. A e vit. E, oltre ad altre sostanze come luteina, zeaxantina e betacarotene, attive nel contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	292	24,3
Carboidrati	16,38	9,9
Proteine	4,9	8,1
Grassi	16,38	40,9
Fibra	4,49	37,4
Ferro	1,6	16
Calcio	57	5,7
Vit. C	4,4	9,7
Vit. D	0,45	3

# Müesli



3°  
Giorno  
Colazione



## *Ingredienti per 4 porzioni*

- ▶ 80 g di fiocchi di avena
- ▶ 2 cucchiaini di semi di lino
- ▶ 2 cucchiaini di semi di girasole
- ▶ succo di 1 arancia
- ▶ 1 yogurt magro
- ▶ 1 cucchiaino di uvetta sultanina
- ▶ 2 albicocche secche
- ▶ 1 cucchiaino di mandorle tostate a lamelle
- ▶ 1 mela piccola
- ▶ 100 g di frutti di bosco



# Metodo



Tagliare a pezzettini le albicocche. Unire in una ciotola tutti gli ingredienti ad eccezione della mela e dei frutti di bosco. Lasciare riposare per 12 ore.

Al momento di servire, grattugiare la mela sbucciata, mescolare bene e guarnire il muesli con i frutti di bosco.

NB. Nel caso il muesli si presentasse un po' asciutto, è possibile aggiungere latte scremato a piacere.

## Valori nutrizionali



Lo yogurt è un latte fermentato da lattobacilli della specie *termophilus* e *bulgaricus*.

In commercio esistono altri prodotti ottenuti dalla fermentazione del latte ad opera di lattobacilli diversi, ma le cui caratteristiche nutrizionali sono sovrapponibili.

Questi prodotti mantengono, in generale, le caratteristiche nutrizionali del latte di partenza pur presentando alcune modifiche nella composizione chimica dovute alla tecnologia di produzione.

Il coagulo proteico che si forma durante la produzione dello yogurt è di dimensioni più contenute, e quindi più facilmente digeribile, rispetto al coagulo gastrico si forma assumendo il latte tal quale.

La componente grassa è scarsamente modificata dal processo fermentativo, e dipende dal suo contenuto nel latte di partenza.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	194,9	16,2
Carboidrati	30,8	18,7
Proteine	6,4	10,7
Grassi	6,17	15,43
Fibra	4,68	39
Ferro	1,74	17,4
Calcio	72,8	7,3
Vit. C	67,8	150
Vit. D	0,03	0,2

# Torta con mele e farina di mandorle



3°  
Giorno  
Spuntino

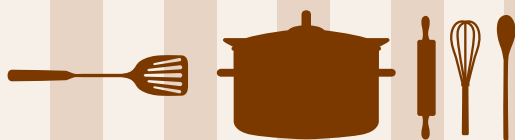


## *Ingredienti per 10 porzioni*

- ▶ 75 g di farina
- ▶ 2 uova
- ▶ 100 g di burro
- ▶ 100 g di zucchero a velo
- ▶ 100 g di farina di mandorle
- ▶ 2,5 g di lievito
- ▶ 1 pizzico di sale
- ▶ 2 mele Golden



# Metodo



Fare ammorbidire il burro e montarlo con lo zucchero a velo e il sale.  
Aggiungere al composto la farina, il lievito, la farina di mandorle e le uova.  
Amalgamare bene il tutto e mettere l'impasto in una teglia imburrata.  
Sbucciare le mele e tagliarle a dadini.  
Distribuire sopra l'impasto e cuocere in forno a 180°C per 40 minuti.

## Valori nutrizionali



Le mandorle, così come altri semi, sono tra i cibi a più alta densità energetica. Sono una fonte molto ricca di proteine, fibre, vitamine del gruppo B, acido folico, vitamina E e selenio.

I grassi in essi contenuti sono in alta prevalenza acidi grassi insaturi.

Proprio la presenza di vitamina E preserva gli acidi grassi naturali dall'irrancidimento.

Tra tutti i frutti secchi, le mandorle sono quelle che hanno il maggiore contenuto di fibra, mentre le noci hanno in proporzione un maggiore contenuto in acidi grassi omega 3.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	223	18,5
Carboidrati	20,7	12,5
Proteine	4,6	7,6
Grassi	14,6	36,6
Fibra	2,2	18,3
Ferro	0,8	8
Calcio	39	3,9
Vit. C	1	2,2
Vit. D	0,37	0,03



# Rösti di patate con ragout di verdure



3°  
Giorno  
Pranzo



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Rösti**

- ▮ 300 g di patate
- ▮ 5 ml di olio extra vergine di oliva
- ▮ sale

## **Ragout di verdure**

- ▮ 100 g di carote
- ▮ 1 carciofo
- ▮ 50 g di fagiolini
- ▮ 100 g di zucchine
- ▮ 80 g di topinambur
- ▮ 180 g di asparagi
- ▮ 180 g di piselli freschi
- ▮ 2 spicchi di aglio
- ▮ peperoncino
- ▮ 50 ml di vino bianco
- ▮ 200 ml di brodo di verdure
- ▮ olio extra vergine di oliva
- ▮ sale

## **Purea di topinambur**

- ▮ 100 g di topinambur
- ▮ 100 ml di acqua
- ▮ 100 ml di latte scremato
- ▮ olio extra vergine di oliva
- ▮ sale
- ▮ pepe

## **Olio al peperoncino**

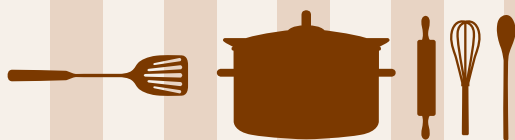
- ▮ ¼ di peperone rosso
- ▮ peperoncino di Espelette
- ▮ 20 ml di olio extra vergine di oliva
- ▮ sale

## **Guarnizione del piatto**

- ▮ erbe, cerfoglio, mizuna, dente di leone
- ▮ fiori eduli







1. **Il rösti:** lavare e pelare le patate. Tagliare a julienne, condire con sale, stendere uno strato sottile in padella e friggere con olio extra vergine di oliva. Ripetere l'operazione fino ad esaurimento delle patate.
2. **Il ragout di verdure:** lavare, pulire e pelare tutte le verdure. Tagliarle a dadini e rosolare in padella con l'olio extra vergine di oliva, l'aglio, una punta di peperoncino e sale. Bagnare con il vino bianco e aggiungere il brodo di verdure (o acqua) poco alla volta, in modo da far assorbire completamente i liquidi. Sgranare i piselli e sbollentarli per rimuovere con facilità la pellicina che li ricopre. Unire al resto delle verdure e legare con un cucchiaino di purea di topinambur.
3. **La purea di topinambur:** pelare i topinambur, tagliarli a listarelle e metterli a bagno con acqua e latte (in proporzione 50 e 50) per circa 1 ora. Scaldare l'olio in padella, aggiungere le listarelle di topinambur e lasciare brasare lentamente. Una volta cotto il topinambur, frullarlo e renderlo una purea liscia ed omogenea. Condire con sale, pepe e un filo di olio extra vergine di oliva.
4. **L'olio al peperoncino:** oliare il peperone e arrostitlo in forno a 180°C finché la pelle non inizierà a staccarsi. Togliere il peperone dal forno, pelarlo e rimuovere i semi interni. Frullarlo insieme all'olio extra vergine di oliva e condire con sale e peperoncino di Espelette.



## Preparazione

Disporre due cucchiaini di ragout di verdure tiepido sul fondo del piatto da portata. Sagomare i rösti in rettangoli 10x10 cm e adagiarne uno per piatto sopra le verdure. Aggiungere ancora uno strato di verdure e chiudere con un altro rösti di patate.

Guarnire il piatto con le erbe, i fiori eduli e l'olio al peperoncino.

## Valori nutrizionali



L'assunzione di ferro da parte dell'organismo non dipende solo dalla quantità contenuta negli alimenti, ma è influenzata da numerosi fattori.

Uno di questi è rappresentato dalla combinazione con alimenti ricchi di vitamina C, che sono in grado di aumentare l'assunzione di ferro presente nei prodotti animali e vegetali.

La presenza di vitamina C può infatti raddoppiare l'assorbimento del ferro, così come l'associazione di alimenti vegetali ed animali.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	209	17,4
Carboidrati	34,3	20,7
Proteine	6,7	11,1
Grassi	4,8	12
Fibra	5,7	47
Ferro	2,2	22
Calcio	85	8,5
Vit. C	56	124
Vit. D	0,32	2,1

# Mazzancolle con pomodori e avocado



3°  
Giorno  
Pranzo



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Pomodori**

- ▮ 200 g di pomodori
- ▮ 1 spicchio di aglio
- ▮ peperoncino
- ▮ ½ cucchiaino di olio extra vergine di oliva

## **Avocado**

- ▮ 1 avocado
- ▮ succo di limone
- ▮ olio extra vergine di oliva
- ▮ sale

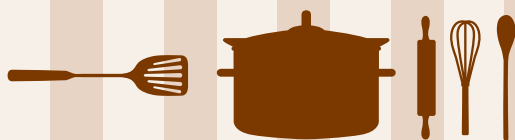
## **Mazzancolle**

- ▮ 12 mazzancolle
- ▮ 1 spicchio di aglio
- ▮ peperoncino
- ▮ 1 cucchiaino olio extra vergine di oliva
- ▮ sale

## **Guarnizione del piatto**

- ▮ insalata riccia e rucola
- ▮ fiori eduli





1. **I pomodori:** immergere i pomodori per qualche secondo in acqua bollente, pelare e rimuovere tutti i semi. Tagliare i pomodori a cubetti e saltarli in padella leggermente con l'olio extra vergine di oliva, lo spicchio di aglio, il peperoncino e regolare di sale, se necessario.
2. **L'avocado:** pulire accuratamente l'avocado e tagliarlo a metà. Tagliare una metà a dadini e condirla con olio extra vergine di oliva, sale e succo di limone. Passare l'altra metà al setaccio.
3. **Le mazzancolle:** lavare bene le mazzancolle e sgusciarle, avendo cura di rimuovere il filo dorsale. Saltarle in padella con un filo di olio extra vergine di oliva, lo spicchio d'aglio, un pizzico di peperoncino e sale.



## Preparazione

Disporre 3 cucchiaini di avocado passato al setaccio su ogni piatto.

Disporvi sopra i medaglioni di astice e decorare con i pomodori, le insalate e i fiori commestibili.

## Valori nutrizionali



L'avocado è un esempio di frutto coltivato che si accresce sull'albero, ma matura solo dopo essere stato raccolto.

Ha un contenuto di grassi molto elevato (8-32%) rispetto ad altri vegetali rappresentati soprattutto da acido oleico: ha quindi un alto valore energetico.

È ricco di vit. E, acido ascorbico (vit. C), vit. B6, betacarotene, potassio.

Contiene numerosi composti fenolici che caratterizzano le varietà per colore e aroma e che sono responsabili del colore bruno-astro assunto dalla polpa esposta all'aria dopo che è stata tagliata.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	266	22,1
Carboidrati	18,6	11,32
Proteine	17,1	28,6
Grassi	14,6	36
Fibra	4,78	39,9
Ferro	1,3	13
Calcio	36,37	3,6
Vit. C	13	28,8
Vit. D	-	-

# Milkshake di banana e cioccolato



3°  
Giorno  
Merenda



## *Ingredienti per 4 porzioni*

- ▶ 100 g di gelato al cioccolato
- ▶ 200 g di latte scremato
- ▶ 2 banane



# Metodo



Versare tutti gli ingredienti in un contenitore, emulsionare per 1 minuto e servire ben freddo.

## Valori nutrizionali



Qualche semplice suggerimento: non permettere ai bambini di accedere direttamente e autonomamente al cibo.

Se il bambino deve chiedere, il controllo da parte dei genitori è maggiore.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	129	10,7
Carboidrati	20,85	12,6
Proteine	3,07	5,11
Grassi	4,54	11,3
Fibra	1,6	13,3
Ferro	0,37	3,77
Calcio	86,2	8,6
Vit. C	4,5	10
Vit. D	0,7	4,6

# Insalata di finocchio e spigola marinata



3°  
Giorno  
Cena



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Finocchi**

- ▮ 380 g di finocchi
- ▮ succo di 1 arancia
- ▮ 1 cucchiaio di Pernod
- ▮ olio extra vergine di oliva
- ▮ sale

## **Spigola**

- ▮ 100 g di filetto di spigola
- ▮ succo di arancia
- ▮ olio extra vergine di oliva
- ▮ sale
- ▮ pepe

## **Olio alla menta**

- ▮ 1 mazzo di menta
- ▮ 40 ml olio extra vergine di oliva
- ▮ sale

## **Guarnizione del piatto**

- ▮ barba di finocchio
- ▮ 1 arancia





1. **L'insalata di finocchio:** pulire e lavare il finocchio; rimuovere le parti esterne più dure, i filamenti e tagliare il resto a julienne molto fine. Condire con olio extra vergine di oliva, il succo di arancia, il Pernod e sale.
2. **La spigola:** tagliare la spigola a fettine e rosolarle in padella per pochissimi istanti con un filo di olio extra vergine di oliva. Marinare con il succo di arancia, sale, pepe e olio extra vergine di oliva.
3. **L'olio alla menta:** sbollentare la menta per pochi minuti, raffreddare immediatamente in acqua e ghiaccio, togliere dal ghiaccio e frullarla insieme all'olio extra vergine di oliva e un pizzico di sale fino ad ottenere un olio fluido ed omogeneo.



## Preparazione

Disporre l'insalata di finocchi al centro del piatto, adagiarvi sopra la spigola marinata e guarnire con la barba di finocchio, spicchi di arancia tagliati a vivo e qualche goccia di olio alla menta.

## Valori nutrizionali



Un semplice consiglio: non cuocete a parte i pasti "per bambini". I bambini più piccoli non proveranno mai sapori nuovi se vengono proposti loro solo pizza e patatine fritte.

Frutta e verdura in evidenza, e, se possibile, già pronta e a portata di mano.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	153,4	12,7
Carboidrati	8,02	4,86
Proteine	7,15	11,9
Grassi	10,8	27,1
Fibra	5,92	49,3
Ferro	0,85	8,5
Calcio	50,8	5
Vit. C	14,25	31,6
Vit. D	-	-

# Filetto di sogliola in crosta di pane con ratatouille



3°  
Giorno  
Cena



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Sogliola in crosta di pane**

- ▶ 400 g di filetto di sogliola
- ▶ 8 fette di pan carrè
- ▶ 100 g di pomodorini
- ▶ 1 rametto di timo
- ▶ 8 olive nere denocciolate
- ▶ 4 capperi
- ▶ 1 rametto di dragoncello
- ▶ 1 rametto di cerfoglio
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale

## **Ragout di verdure**

- ▶ 3 pomodori
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 zuccina
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale

## **Guarnizione del piatto**

- ▶ 1 mazzo di basilico
- ▶ 20 ml di olio extra vergine di oliva
- ▶ sale







1. **La sogliola in crosta di pane:** sfilettare le due sogliole in modo da ottenere 8 filetti. Salarli leggermente. Spalmare i pomodorini tritati su 4 filetti e chiudere con i restanti 4. Adagiare ogni "sandwich" di sogliola tra due fette di pane. Mettere in sottovuoto per un minuto, togliere dalla busta e rimuovere il pane in eccesso. Rosolare in olio extra vergine di oliva da ambo i lati finché il pane non sarà dorato.
2. **I pomodorini confit:** incidere la buccia dei pomodorini con un piccolo taglio a croce, immergere in acqua bollente per alcuni secondi, estrarre con una schiumarola, raffreddare in acqua ghiacciata, togliere la buccia, dividere in quarti e privare dei semi. Mettere la polpa in una ciotola e condire con olio extra vergine di oliva, sale e timo tritato. Lasciare riposare mezz'ora quindi trasferire gli spicchi di pomodoro su una teglia rivestita di carta da forno e fare essiccare in forno caldo a 80°C per circa 4 ore. Lasciare raffreddare e aggiungere le olive, i capperi, il dragoncello e il cerfoglio. Tritare finemente.
3. **Il ragout di verdure:** lavare i pomodori, sbollentarli per qualche secondo, togliere la pelle, rimuovere i semi e tagliarli a dadini. Pelare il peperone, rimuovere i semi e tagliarli a dadini. Lavare la zuccina e tagliarla a dadini. Saltare in padella il peperone e la zuccina con olio extra vergine di oliva aggiungendo un pizzico di sale. Verso metà cottura aggiungere i pomodori e terminare la cottura.
4. **L'olio al basilico:** Lavare ed asciugare bene le foglie di basilico. Sbollentare per pochi minuti e raffreddare immediatamente in acqua e ghiaccio. Togliere dal ghiaccio e frullare il basilico con l'olio extra vergine di oliva ed un pizzico di sale fino ad ottenere un liquido fluido ed omogeneo.



## Preparazione

Disporre il ragout di verdure sul fondo del piatto, adagiarvi sopra la sogliola in crosta di pane e guarnire con alcune gocce di olio al basilico.

## Valori nutrizionali



Il pesce rappresenta una fonte ricchissima di proteine ad alto valore biologico, e fornisce importanti quantità di acidi grassi omega 3 e vit. B12.

Il contenuto in acidi grassi omega 3 è molto elevato soprattutto nei pesci provenienti da mari freddi: come regola generale più calda è l'acqua da cui provengono, più basso è il contenuto in omega 3 (EPA e DHA).

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	214	17,8
Carboidrati	19,2	11,6
Proteine	17	28,3
Grassi	8	20
Fibra	3,1	26
Ferro	1,6	16
Calcio	51	5
Vit. C	71	157
Vit. D	2,8	28

# Semifreddo alle nocciole

3°  
Giorno  
Dessert

*Ingredienti per 10 porzioni*

## **Semifreddo**

- ▀ 2 tuorli
- ▀ 60 g di zucchero
- ▀ 40 g di cioccolato gianduia
- ▀ 15 ml di sciroppo d'acero
- ▀ 120 ml di panna semi-montata
- ▀ 50 g di pralinato di nocciole

## **Crocante**

- ▀ 100 g di nocciole
- ▀ 100 g di zucchero
- ▀ 20 ml di acqua
- ▀ 10 g di burro

## **Guarnizione del piatto**

- ▀ foglioline di menta





1. **Il semifreddo:** montare i tuorli con 10 g di zucchero a bagnomaria. Portare a 121°C 20 g d'acqua con 50 g di zucchero ed aggiungerlo al composto precedente. Continuare a montare fino a quando il composto non raggiunge i 40°C. Aggiungervi il cioccolato gianduia, il croccante di nocciole e correggere con lo sciroppo d'acero. Incorporare la panna semi-montata ed amalgamare il tutto accuratamente. Sistemare il composto in una forma a semi-sfera ed abbattere sino a completo congelamento.  
Sformare le mezze sfere, unire a creare una sfera e glassare con il rimanente croccante di nocciole.
2. **Il croccante:** tostare le nocciole in forno. Portare acqua e zucchero ed ebollizione, continuando a mescolare e cucendo fino a completa caramellizzazione. Aggiungere il burro. Versare il composto su della carta da forno e lasciare raffreddare. Frullare leggermente.



## Preparazione

Decorare il centro del piatto con nocciole caramellate e foglie di menta.  
Adagiare lateralmente la sfera glassata.  
Servire ad una temperatura di -16°C.

## Valori nutrizionali



Lo sciroppo d'acero è ricavato dalla linfa dell'albero, raccolta durante i mesi invernali.

Contiene circa 260 cal. per 100 g, meno dello zucchero.

Poiché non è raffinato contiene anche numerosi sali minerali (calcio, ferro, magnesio, potassio, zinco e rame), vitamine, sostanze ad azione antiossidante.

Lo sciroppo d'acero è comunque costituito prevalentemente da zuccheri semplici, soprattutto saccarosio, glucosio e fruttosio.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	237	19,7
Carboidrati	23,9	14,4
Proteine	3,4	5,6
Grassi	15	37
Fibra	1,2	10
Ferro	0,7	7
Calcio	39	3,9
Vit. C	0,38	0,84
Vit. D	0,2	1,73

# Plumcake all'arancia



4°  
Giorno  
Colazione



*Ingredienti per 10 porzioni*

- ▶ 150 g di farina
- ▶ 2 uova
- ▶ 75 g di burro
- ▶ 100 g di zucchero
- ▶ 1 arancia non trattata
- ▶ 120 g di uvetta sultanina
- ▶ ½ bustina di lievito
- ▶ un pizzico di sale



# Metodo



Ammollare l'uvetta in acqua tiepida. Grattugiare la buccia dell'arancia, spremere il succo e tenerlo da parte.

Lavorare il burro a crema e aggiungere lo zucchero, le uova, la buccia di arancia grattugiata e il sale.

Impastare con la farina, il lievito e il succo di arancia.

Unire l'uvetta scolata, mescolare bene e versare l'impasto in uno stampo da plum-cake imburato.



## Preparazione

Cuocere in forno a 170°C per un'ora circa.

Lasciare raffreddare, sformare e cospargere di zucchero a velo.

## Valori nutrizionali



Mantenere un atteggiamento positivo.

L'obiettivo della famiglia è raggiungere uno stile di vita sano, non modificare l'aspetto esteriore del bambino o raggiungere un peso sulla bilancia.

È necessario tempo, pazienza ed attenzione per sostituire un comportamento abitudinario con uno più salutare, più nuovo.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	196	16,3
Carboidrati	30,6	18,5
Proteine	3,9	6,5
Grassi	7,6	19
Fibra	2	16,6
Ferro	0,9	9
Calcio	19,8	1,9
Vit. C	1,1	2,4
Vit. D	0,34	0,03

# Chips di manioca con guacamole di zucchine



4°  
Giorno  
Spuntino



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Chips di manioca**

- ▶ 1 manioca
- ▶ polvere di curry
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale

## **Guacamole di zucchine**

- ▶ 200 g di zucchine
- ▶ 30 g di cipolla
- ▶ 50 ml di vino bianco
- ▶ 200 ml di brodo di verdura
- ▶ 4 foglioline di menta
- ▶ peperoncino di Espelette
- ▶ 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- ▶ sale

## **Guarnizione del piatto**

- ▶ menta





1. **Le chips di manioca:** pelare la manioca e affettarla sottilmente con l'affettatrice. Ricavare dei triangoli e friggere le chips in olio extra vergine di oliva. Asciugare su carta assorbente, salare leggermente e cospargere con la polvere di curry.
2. **Il guacamole di zucchine:** pelare le zucchine e tagliarle a dadini. Rosolare la cipolla tritata in padella con olio extra vergine di oliva, aggiungere le zucchine e bagnare con il vino bianco. Una volta evaporato, aggiungere poco alla volta il brodo di verdure e terminare la cottura. Condire con la menta tritata, un pizzico di peperoncino e sale. Amalgamare bene il tutto con una forchetta.



## Preparazione

Versare il guacamole di zucchine sul fondo del piatto da portata e servire insieme alle chips di manioca tiepide.

Guarnire il piatto con qualche fogliolina di menta.

## Valori nutrizionali



La manioca è un tubero che viene preparato e cucinato in moltissimi diversi modi: tra l'altro, se ne ricava una fecola nota come tapioca.

La radice di manioca è lunga e si assottiglia a una estremità; contiene una polpa dura, bianca o giallastra, racchiusa in una scorza spessa pochi millimetri, ruvida e marrone ed un cordone legnoso che corre lungo l'asse del tubero.

La buccia del tubero deve essere attentamente rimossa prima della cottura.

La radice della manioca è ricca di proteine e carboidrati e ha ottime capacità digestive. Contiene considerevoli quantità di vitamina C e di fibre solubili.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	112	9
Carboidrati	17,08	10,3
Proteine	2,45	1,5
Grassi	2,9	7,2
Fibra	1,35	11,2
Ferro	0,66	6,6
Calcio	34,4	3,4
Vit. C	25,3	56
Vit. D	-	-

# Involtini di verdure in pasta fillo croccante



4°  
Giorno  
Pranzo



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Involtini di verdure**

- ▶ 1 rotolo di pasta fillo
- ▶ 1 melanzana
- ▶ 2 coste di sedano
- ▶ 2 peperoni, 1 rosso e 1 verde
- ▶ 10 olive nere denocciolate
- ▶ 5 capperi
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale
- ▶ pepe

## **Salsa agrodolce**

- ▶ 2 cucchiaini di zucchero di canna
- ▶ 50 ml di acqua
- ▶ 50 ml di aceto di mele
- ▶ sale







- Gli involtini di verdure:** tagliare il sedano a dadini e cuocere a vapore per 10 minuti. Lavare e oliare i peperoni. Cuocere in forno a 180°C per 20 minuti. Rimuovere la pelle, i semi interni e tagliare a dadini. Lavare la melanzana, avvolgerla nell'alluminio e cuocerla in forno a 180°C per 45 minuti. Una volta cotta, togliere la buccia e frullare la polpa aggiungendo un cucchiaio di olio extra vergine di oliva. Unire le verdure precedentemente preparate alla purea di melanzana con l'aggiunta dei capperi tritati e delle olive nere tagliate a rondelle. Condire con sale e pepe. Stendere la pasta fillo e ricavare 8 quadrati di 10x10 cm. Spennellare con olio extra vergine di oliva. Con l'aiuto di un cucchiaio, stendere il ripieno sui quadrati di pasta fillo e chiudere gli involtini. Cuocere in forno caldo a 170°C per 10 minuti.
- La salsa agrodolce:** in un pentolino, fare sciogliere leggermente lo zucchero di canna e aggiungere l'acqua e l'aceto di mele. Regolare di sale e fare ridurre fino alla consistenza desiderata.



## Preparazione

Disporre due involtini per piatto, accompagnandoli con la salsa agrodolce.

## Valori nutrizionali



Nelle etichette nutrizionali degli alimenti è facile trovare le tabelle indicative dei fabbisogni giornalieri raccomandati per i vari alimenti.

Questi valori (indicati talvolta come RDA) rappresentano i fabbisogni medi di un nutriente necessari ad una persona (di corporatura ed attività media) per evitare fenomeni carenziali.

Sono quindi diversi dalla quantità di alimento che il nostro corpo utilizza, e rappresenta perciò il valore medio per una popolazione, consigliato per mantener un ottimale stato di salute.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	138	11,5
Carboidrati	25,08	15,2
Proteine	3	5,02
Grassi	2,75	6,8
Fibra	3,59	30
Ferro	1,35	13,5
Calcio	21,7	2,17
Vit. C	96,8	215
Vit. D	-	-

# Spaghetti con salsa di pomodoro e ricotta



4°  
Giorno  
Pranzo



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Salsa di pomodoro**

- 250 g di pomodorini
- 2 spicchi di aglio
- qb di peperoncino
- 1 rametto di basilico
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- sale

## **Ricotta alle erbe**

- 100 g di ricotta di bufala
- qb di Grana Padano
- maggiorana
- dragoncello
- basilico
- cerfoglio
- sale

## **Pasta**

- 280 g di spaghetti de Cecco, n. 12

## **Guarnizione del piatto**

- maggiorana





1. **La salsa di pomodoro:** lavare i pomodorini, saltarli in padella con poco olio, l'aglio ed il peperoncino. Lasciare sobbollire per 15 minuti ed aggiungere in infusione le foglie di basilico ben lavate. Togliere l'aglio, il basilico e passare la salsa. Regolare di sale.
2. **La ricotta alle erbe:** lavare bene le erbe aromatiche e tritarle con un coltello dalla lama affilata. Unirle alla ricotta di bufala insieme al Grana Padano. Aggiustare di sale.



## Preparazione

Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata.

Scolare la pasta qualche minuto prima della fine della cottura e mantecarla in padella con la salsa di pomodoro.

Aggiustare di sale e peperoncino e impiattare.

Decorare il piatto con due cucchiaini di ricotta alle erbe e qualche fogliolina di maggiorana.

## Valori nutrizionali



L'attività fisica deve diventare parte della routine quotidiana, ed avere la stessa importanza dell'alimentazione.

Fate in modo di organizzare la routine comprendendo anche piccoli spazi dedicati all'attività fisica (una camminata, uno spostamento in bicicletta).

Tutte le attività della famiglia devono riguardare anche i bambini, e deve essere incoraggiata la frequenza di attività ricreative sia all'interno della scuola, sia fuori da essa.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	336	28
Carboidrati	55,4	33
Proteine	12,5	20,8
Grassi	6,9	17,2
Fibra	2,99	24,9
Ferro	1,18	11,8
Calcio	72,8	7,28
Vit. C	8,55	19
Vit. D	0,05	0,33

# Frullato di carote e mango



4°  
Giorno  
Merenda



*Ingredienti per 4 porzioni*

- ▀ 3 carote
- ▀ 2 mango
- ▀ ghiaccio tritato
- ▀ 4 cucchiaini di miele



# Metodo



Pelare le carote, tagliarne una a julienne e centrifugare le altre due.  
Pelare i mango, dividerli a metà, eliminare il nocciolo e tagliarli a pezzetti, tenendo da parte 4 fettine sottili come decorazione.  
Centrifugare la polpa di mango.



## Preparazione

Unire nel frullatore i succhi di carota e mango, aggiungere il ghiaccio tritato e il miele, frullare e versare nei bicchieri.

Servire subito, guarnendo ogni frullato con una fettina di mango e un pizzico di julienne di carota.

## Valori nutrizionali



Il mango, frutto esotico che può essere consumato in vari modi, oltre ad essere una importante fonte di fibra, contiene specifici composti, detti polifenoli, con spiccata attività antiossidante. Hanno infatti la capacità di bloccare i radicali liberi che danneggiano le membrane cellulari.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	55,1	4,6
Carboidrati	14	8,5
Proteine	0,5	0,93
Grassi	0,22	0,55
Fibra	1,33	11,14
Ferro	0,16	1,6
Calcio	11,1	1,11
Vit. C	18,9	42
Vit. D	-	-

# Panzanella di verdure con pesto di olive



4°  
Giorno

Cena



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Panzanella di verdure**

- ▶ 2 freselle integrali
- ▶ 4 pomodori
- ▶ 2 coste di sedano
- ▶ 1 spicchio di aglio
- ▶ 1 finocchio
- ▶ 2 anice stellata
- ▶ 100 ml di vino bianco
- ▶ 1 cipolla di tropea
- ▶ 1 foglia di alloro
- ▶ 2 grani di pepe nero
- ▶ 1 rametto di basilico
- ▶ 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- ▶ sale

## **Pesto di olive nere**

- ▶ 100 g di olive nere
- ▶ 3 foglie di basilico
- ▶ 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

## **Guarnizione del piatto**

- ▶ rucola
- ▶ basilico greco





**La panzanella di verdure:** lavare e pelare i pomodori, togliere i semi, tenerli da parte e ridurre la polpa a cubetti.

Frullare i semi, mettere il tutto dentro un canovaccio e riporlo sopra un contenitore per raccogliere il liquido.

Lavare e pelare il sedano, tagliare a brunoise e saltare in padella con poco olio extra vergine di oliva e lo spicchio di aglio.

Pulire e lavare il finocchio; rimuovere le parti esterne più dure, i filamenti e tagliare il resto a brunoise. Rosolare in padella con olio, l'anice stellata, bagnare con 50 ml di vino bianco e cuocere fino a completo assorbimento del liquido.

Tagliare la cipolla a dadini e farla appassire in padella con acqua, 50 ml di vino bianco, alloro, pepe e sale.

Unire tutte le verdure, aggiungere il basilico tagliato a julienne e un filo di olio extra vergine di oliva a crudo.



## Preparazione

Bagnare le freselle con il liquido ottenuto dai pomodori e, se necessario, poca acqua, e disporvi sopra le verdure precedentemente preparate.

Impiattare e guarnire con un cucchiaino di pesto di olive nere e le erbe miste.

## Valori nutrizionali



Questo piatto è molto ricco di fibre, e deve la sua componente in grassi alla presenza di olio di oliva e olive.

Il principale tipo di grasso dell'olio è rappresentato da grassi monoinsaturi, facilmente sensibili alla ossidazione, o irrancidimento.

L'olio di oliva è naturalmente ricco di sostanze ad azione antiossidante, i polifenoli, che conferiscono all'olio la caratteristica di astringenza, il gusto amaro e la resistenza alla ossidazione.

Il loro contenuto è massimo nelle olive raccolte quando il colore comincia a diventare bruno, ma le olive non sono ancora arrivate a piena maturazione.

La persistenza dei polifenoli dipende, oltre che dal grado di maturazione al momento della raccolta, anche dal tipo di conservazione, che deve avvenire di preferenza in un contenitore di acciaio o di vetro molto scuro.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	346	28,8
Carboidrati	41,7	25,2
Proteine	7,7	12,8
Grassi	15,8	39,5
Fibra	5,9	49
Ferro	5,25	52
Calcio	104	10,4
Vit. C	22,7	50
Vit. D	-	-

# Cotoletta di verdure con fontina e erbe di campo



4°  
Giorno  
Cena



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Cotoletta di verdure**

- ▶ 300 g di ceci
- ▶ 100 g di carote
- ▶ 100 g di sedano
- ▶ 100 g di cipolla
- ▶ 75 g di fontina
- ▶ 2 uova
- ▶ pangrattato
- ▶ sale
- ▶ pepe

## **Erbe di campo**

- ▶ indivia
- ▶ rucola
- ▶ lattuga di campo
- ▶ crescione
- ▶ pimpinella
- ▶ cicoria selvatica
- ▶ succo di limone
- ▶ 4 acciughe sott'olio
- ▶ olio extra vergine di oliva





# Metodo



1. **La cotoletta di verdure:** lavare i ceci e lessarli in acqua salata. Tritare carote, cipolla, sedano e soffriggere in padella. Aggiungere i ceci, precedentemente scolati, e fare insaporire. Nel mixer, unire i ceci e le uova. Regolare di sale e pepe. Con questo impasto, formare delle cotolette e mettervi un pezzo di fontina al centro. Passare nel pangrattato e cuocere in forno già caldo a 180°C per 10 minuti.
2. **Le erbe di campo:** pulire e lavare bene le erbe. Condire con una vinaigrette di limone, olio extra vergine di oliva e acciughe tritate.



## Preparazione

Disporre le erbe di campo condite sul fondo del piatto da portata e adagiarvi sopra la cotoletta ben calda.

## Valori nutrizionali



Il calcio è il microelemento presente in maggiore quantità nell'organismo.

Il suo assorbimento è maggiore se assunto in quantità frazionate, durante i pasti, o associato alla presenza di lattosio, lo zucchero del latte.

Anche la vitamina C aumenta l'assorbimento del calcio degli alimenti, mentre la presenza di fibre ne può ridurre l'assorbimento.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	376	31,3
Carboidrati	44,5	27
Proteine	21,3	35,5
Grassi	12,7	31,8
Fibra	8,35	69
Ferro	4,4	44,5
Calcio	243	24
Vit. C	5	11,2
Vit. D	0,82	5,5

# Gelatina di anguria con gelato al limone



4°  
Giorno

Dessert



*Ingredienti per 6 porzioni*

## **Gelatina di anguria**

- ▶ 700 g di polpa di anguria
- ▶ 70 g di zucchero
- ▶ qb succo di limone
- ▶ 2 fogli di gelatina

## **Gelato al limone**

- ▶ 250 ml di latte
- ▶ 50 g di panna
- ▶ 3 g di buccia di limone
- ▶ 70 g di zucchero
- ▶ 87,5 g di succo di limone

## **Guarnizione del piatto**

- ▶ menta fresca
- ▶ scorza di limone, tagliata a julienne





1. **La gelatina di anguria:** tagliare l'anguria a pezzi, eliminare i semi da 200 g di polpa e tagliare a pezzettini. Mettere gli altri 500 g in una pentola con lo zucchero e il succo di limone. Mescolare e portare ad ebollizione. Lasciare cuocere per 15 minuti senza mescolare ulteriormente. Spegnerne la fiamma e lasciare riposare 10 minuti. Passare il composto attraverso un colino fine, aggiungere la polpa tagliata a pezzettini e la gelatina precedentemente ammorbidita in acqua fredda. Versare il tutto in uno stampo e riporre in frigorifero.
2. **Il gelato al limone:** scaldare insieme il latte, la panna, lo zucchero, la buccia di limone e lasciarla in infusione per 5 minuti. Filtrare, raffreddare e mantecare. Aggiungere il succo di limone durante la mantecatura.



## Preparazione

Sformare la gelatina sul piatto da portata, accompagnare con un cucchiaino (circa 30 g) di gelato al limone e guarnire con foglioline di menta e le julienne di scorza di limone.

## Valori nutrizionali



Il Junk food non deve essere disponibile, ma non deve neppure diventare una ossessione negativa.

Evitate i cibi troppo elaborati se non è possibile capire quali carni o verdure sono contenute, probabilmente è meglio evitare.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	170	14,16
Carboidrati	21,4	12,9
Proteine	2,35	3,91
Grassi	3,16	7,9
Fibra	0,51	4,25
Ferro	0,31	3,1
Calcio	66,6	6,66
Vit. C	15,06	33,4
Vit. D	-	-

# Crumble integrale con pere saltate alla vaniglia



5°  
Giorno  
Colazione



*Ingredienti per 8 porzioni*

## **Pere saltate alla vaniglia**

- ▶ 250 g di pere
- ▶ 30 g di miele
- ▶ 1 bacca di vaniglia
- ▶ 30 g di zucchero

## **Crumble integrale**

- ▶ 100 g di farina
- ▶ 50 g di farina integrale
- ▶ 100 g di burro
- ▶ 80 g di zucchero
- ▶ 2 g di sale



# Metodo



1. **Le pere saltate alla vaniglia:** pelare le pere e privarle del torsolo. Tagliare a cubetti e saltarle in padella con il miele, la vaniglia e lo zucchero. Cuocere per 5 minuti.
2. **Il crumble:** in una ciotola, unire le farine, lo zucchero e il burro a cubetti. Lavorare gli ingredienti velocemente con la punta delle dita ottenendo un impasto "bricioloso".



## Preparazione

Imburrare 4 cocotte monoporzione o una teglia di 24 cm di diametro.

Aggiungere uno strato di pere a pezzetti e coprire con le briciole di pasta.

Infornare per circa 35/40 minuti a 180°C fino a che la superficie del dolce sarà ben dorata e croccante.

Sfornare e servire ben caldo.

## Valori nutrizionali



Le fibre alimentari di cui è ricco questo piatto, si suddividono tradizionalmente in solubili ed insolubili.

Le fibre solubili in acqua, assorbendola, producono un gel viscoso che aumenta il senso di sazietà e riduce la velocità di transito intestinale.

Al contrario le fibre insolubili, che sono in grado di assorbire elevate quantità di acqua, aumentano il volume delle feci e la velocità del passaggio nel lume intestinale. Il consumo da parte dei bambini di avena, orzo, segale, miglio, farro ed altri cereali integrali è molto ridotto, mentre vengono

utilizzati ampiamente cereali raffinati. Nella forma integrale essi presentano una composizione equilibrata di proteine, zuccheri, grassi e sali minerali, con un ampio apporto di amidi (fino all'80% della composizione del chicco).

Il processo di raffinazione porta alla perdita di gran parte della componente nutritiva contenuta negli strati esterni e nel germe, oltre alla riduzione del contenuto in fibra.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	216	18
Carboidrati	35	21
Proteine	2,6	4,3
Grassi	8,5	21
Fibra	2,8	23
Ferro	0,7	7
Calcio	11,5	1,1
Vit. C	1,33	3
Vit. D	0,15	1

# Biscotti allo yogurt e cocco



5°  
Giorno  
Spuntino



## *Ingredienti per 12 porzioni*

- ▶ 100 g di farina
- ▶ 50 g di fecola
- ▶ 100 g di cocco grattugiato
- ▶ 1 vasetto di yogurt al naturale
- ▶ 70 g di zucchero a velo
- ▶ 60 g di burro fuso
- ▶ ½ bustina di lievito
- ▶ 2 cucchiai di latte scremato
- ▶ sale



# Metodo



In una ciotola, unire la farina, la fecola, il cocco, lo yogurt, lo zucchero e il burro fuso. Amalgamare bene e aggiungere il lievito sciolto nel latte scremato. Impastare e fare riposare 30 minuti in frigorifero. Stendere l'impasto ad un'altezza di 1 cm e sagomare i biscotti della forma desiderata. Cuocere in forno già caldo a 180°C per 10/15 minuti.

## Valori nutrizionali



Nella produzione dello yogurt le proteine del latte, il cui valore biologico è già molto elevato, sono idrolizzate in peptidi ed amminoacidi dai microrganismi che realizzano in questo modo una sorta di predigestione. Inoltre alcuni peptidi rilasciati durante la fermentazione sono caratterizzati da specifiche attività regolatrici di processi fisiologici come la stimolazione della secrezione di ormoni e la stimolazione del sistema immunitario.

L'elevata qualità delle proteine del latte risulta quindi ulteriormente esaltata dai processi di fermentazione.

La presenza contemporanea di lattosio ed acido lattico favorisce la biodisponibilità di sostanze minerali e, in particolare, di calcio e fosforo già presenti nei prodotti lattiero-caseari.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	161	13,4
Carboidrati	18,08	11
Proteine	2,45	4,08
Grassi	9,6	24
Fibra	2,5	21
Ferro	0,7	7
Calcio	25,3	2,5
Vit. C	0,4	0,8
Vit. D	0,07	0,7

# Bruschetta di vongole con verdure rosolate



5°  
Giorno  
Pranzo



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Vongole**

- ▶ 400 g di vongole veraci
- ▶ 1 spicchio di aglio
- ▶ 1 rametto di timo
- ▶ 1 rametto di prezzemolo
- ▶ 100 ml di vino bianco
- ▶ 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

- ▶ fondo delle vongole
- ▶ 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- ▶ sale
- ▶ pepe nero

## **Bruschetta**

- ▶ 8 fette di pane toscano

## **Verdure rosolate in padella**

- ▶ 2 carote
- ▶ 2 coste di sedano
- ▶ 1 finocchio piccolo
- ▶ 1 cipolla piccola







1. **Le vongole:** fare spurgare le vongole in acqua salata per un paio d'ore, rinnovando spesso l'acqua. Scaldare un filo di olio in una padella con l'aglio e il timo. Unire le vongole sgocciolate, bagnare con il vino bianco mettere il coperchio e mantenere la fiamma abbastanza alta, finché le vongole saranno tutte aperte (qualche minuto). Sgusciare le vongole, aggiungere il prezzemolo tritato e filtrare il fondo attraverso un telo posto su un colino.
2. **Le verdure rosolate in padella:** pulire, lavare, pelare le verdure e tagliarle a brunoise. Tritare la cipolla e soffriggerla in padella con poco olio extra vergine di oliva. Aggiungere le verdure e bagnare con il fondo di vongole. Fare assorbire il liquido e regolare di sale e pepe.



## Preparazione

Grigliare le fette di pane e impiattare.

Disponi sopra le verdure rosolate e, in ultimo, le vongole precedentemente preparate. Guarnire con qualche ciuffetto di prezzemolo.

## Valori nutrizionali



La cipolla contenuta in questo piatto apporta non solo aroma alla preparazione, ma contiene particolari nutrienti e fitochimici, tra cui la quercetina.

La cipolla, insieme al thé verde e alle mele, è uno dei vegetali a più alto contenuto di quercetina, ma è l'alimento che più ne permette l'assorbimento.

La quercetina rappresenta un potente antiossidante in grado di rallentare il danno ossidativo indotto dai radicali liberi.

Valori medi\ nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	228	19
Carboidrati	29,4	17,8
Proteine	8,3	13,8
Grassi	6,8	17
Fibra	3,8	31,6
Ferro	2,1	21
Calcio	60	6
Vit. C	3,05	6,8
Vit. D	-	-

# Risotto alle zucchine e zafferano con salmone



5°  
Giorno  
Pranzo



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Carpaccio di salmone**

- ▶ 160 g di filetto di salmone
- ▶ 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- ▶ sale

## **Brodo di pesce**

- ▶ carcasse di pesce
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 costa di sedano
- ▶ 1 cipolla piccola
- ▶ 10 pomodorini
- ▶ 2 spicchi di aglio
- ▶ 10 g di prezzemolo
- ▶ 2 lt di acqua

## **Risotto**

- ▶ 280 g di riso per risotti
- ▶ 30 g di burro
- ▶ 80 ml di vino bianco
- ▶ fondo di pesce
- ▶ 8 g di zafferano
- ▶ 200 g di zucchine

## **Guarnizione del piatto**

- ▶ fiori eduli
- ▶ foglie di menta



# Metodo



1. **Il carpaccio di salmone:** tagliare il salmone a fettine e riporlo in una busta per alimenti e battere fino ad ottenere un carpaccio. Condire con olio extra vergine di oliva e sale.
2. **Il brodo di pesce:** tagliare le verdure a pezzettini. Rosolare con olio extra vergine di oliva e poi eliminare l'olio in eccesso. Aggiungere le carcasse di pesce, le erbe e portare ad ebollizione. Fare sobbollire per 30 minuti e successivamente filtrare.
3. **Il risotto:** lavare le zucchine e tagliare a dadini. Cuocere al vapore per 10 minuti. Rosolare il riso in una pentola con il burro. Bagnare con il vino bianco e fare evaporare. Aggiungere il brodo di pesce poco alla volta. Dieci minuti prima del termine di cottura, aggiungere i pistilli di zafferano. Mantecare il risotto e, in ultimo, aggiungere le zucchine.



## Preparazione

Stendere il risotto sul piatto da portata e coprire con il carpaccio di salmone. Guarnire con i fiori eduli e le foglioline di menta lavate e asciugate.

## Valori nutrizionali



Il salmone rappresenta una importante fonte di acidi grassi essenziali omega 3.

Il suo contenuto è tuttavia molto variabile, e dipende dalla specie di salmone consumata e dal sistema di allevamento.

Il salmone contiene anche importanti fattori, definiti peptidi bioattivi, coinvolti nel mantenimento della integrità del sistema articolare, della azione insulinica e che hanno azione antiinfiammatoria a livello gastrointestinale.

Cento grammi di salmone sono in grado di fornire più del doppio del fabbisogno giornaliero di vitamina D.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	393	32,7
Carboidrati	54	32
Proteine	14	23
Grassi	11,3	28
Fibra	3,5	29
Ferro	3,3	33
Calcio	40	4
Vit. C	27	60
Vit. D	4,12	27,4

# Centrifuga di papaya



5°  
Giorno  
Merenda



## *Ingredienti per 1 porzione*

- ▶ 1 papaya
- ▶ succo di limone
- ▶ 1 pezzetto di zenzero grattugiato



# Metodo



Sbucciare la papaya, rimuovere accuratamente i semi.  
Tagliarla a pezzi e frullare con lo zenzero precedentemente sbucciato e grattugiato e qualche goccia di succo di limone.

## Valori nutrizionali



I semi da cui si estraggono molti oli vegetali (ad esempio arachide e girasole) sono spesso più ricchi di nutrienti dell'olio estratto.

I semi di papaya, che normalmente vengono eliminati, possono essere macinati come il pepe, ed utilizzati nelle insalate.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	29,3	2,44
Carboidrati	7,5	4,54
Proteine	0,38	0,64
Grassi	0,21	0,5
Fibra	1	8,35
Ferro	0,17	1,7
Calcio	11,8	1,2
Vit. C	37,45	83
Vit. D	-	-

# Insalata di polpo con patate alle erbe



5°  
Giorno  
Cena



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Polpo**

- ▶ 500 g di polpo
- ▶ 1 spicchio di aglio
- ▶ 1 anice stellata

## **Patate alle erbe**

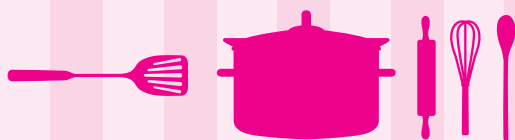
- ▶ 300 g di patate
- ▶ maggiorana
- ▶ dragoncello
- ▶ basilico
- ▶ cerfoglio
- ▶ 1 cucchiaio di aceto di vino rosso
- ▶ 2 cucchiaini di acqua
- ▶ 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- ▶ sale
- ▶ pepe

## **Guarnizione del piatto**

- ▶ cerfoglio
- ▶ rucola



# Metodo



1. **Il polpo:** lessare il polpo in acqua bollente aromatizzata con l'aglio e l'anice stellata per 20 minuti. Lasciarlo raffreddare nell'acqua di cottura e, una volta freddo, tagliarlo sottilmente. Condire con un filo di olio extra vergine di oliva e sale, se necessario.
2. **Le patate alle erbe:** lessare le patate e sbuciarle. Frullare una patata con l'aceto di vino rosso, l'acqua, l'olio e sale fino ad ottenere una purea omogenea. Tagliare il resto delle patate a dadini e condire con le erbe tritate finemente, olio extra vergine di oliva, sale e pepe nero macinato fresco.



## Preparazione

Disporre due cucchiaini di purea di patate sul fondo del piatto adagiandovi sopra il polpo precedentemente preparato.

Accompagnare con le patate alle erbe e guarnire il piatto con qualche fogliolina di cerfoglio e rucola.

## Valori nutrizionali



Mangiate a casa. Anche se molte volte i pasti dei bambini vengono consumati fuori casa, è bene ridurre il numero di pasti che si consumano nei fast food o in pizzeria.

Il momento del pasto dovrebbe diventare nuovamente un momento di incontro della famiglia.

Pianificate menu settimanali usando ricette nuove, o modificando in modo più sano i piatti preferiti.

Attenzione alla dimensione delle porzioni, e permettete che ci si possa servire a volontà solo di insalata, frutta e verdura. Incoraggiate i bambini a fare la spesa e preparare con voi il pasto.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	191	15,9
Carboidrati	15,85	9,6
Proteine	20,1	33,5
Grassi	4,8	12
Fibra	1,65	13,7
Ferro	7,26	72
Calcio	75,3	7,5
Vit. C	21	46
Vit. D	-	-

# Orata in crosta di sale con caponata di verdure



5°  
Giorno  
Cena



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Orata in crosta di sale**

- ▶ 1 orata grossa
- ▶ 250 g di farina
- ▶ 250 g di sale grosso
- ▶ 90 g di uova
- ▶ acqua

## **Caponata di verdure**

- ▶ 1 melanzana
- ▶ 1 rametto di basilico
- ▶ 15 g di capperi
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 2 coste di sedano
- ▶ 15 olive nere
- ▶ pinoli
- ▶ uvetta sultanina
- ▶ 200 g di pomodorini
- ▶ 1 cucchiaino di miele
- ▶ 2 cucchiaini di aceto di vino rosso

## **Olio alla menta**

- ▶ 1 mazzo di menta fresca
- ▶ 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- ▶ sale







1. **L'orata in crosta di sale:** pulire il pesce senza squamarlo, sciacquarlo e riporlo su un panno di carta ad asciugare. Unire la farina, il sale, aggiungere l'acqua, le uova e lavorare fino ad ottenere una pastella densa. Ricoprire l'orata con la pastella e cuocere in forno a 250°C per 20 minuti. Rompere la crosta e tenere in caldo il pesce.
2. **La caponata di verdure:** lavare i pomodorini, frullarli e passarli al setaccio. Cuocere e ridurre la polpa a metà. Tritare la cipolla e soffriggerla con olio extra vergine di oliva. Pelare la melanzana e il sedano e tagliarli a dadini. Saltare la melanzana in padella con pochissimo olio e aggiungere il sedano, i capperi, le olive nere tagliate in quattro, i pinoli, l'uvetta precedentemente ammollata in acqua tiepida. Unire il tutto alla cipolla soffritta e aggiungere il miele e l'aceto di vino rosso. Lasciare evaporare il vino e aggiungere la polpa di pomodorini.
3. **L'olio alla menta:** lavare bene e asciugare le foglie di menta. Frullare insieme all'olio extra vergine di oliva e regolare di sale, se necessario.



## Preparazione

Rimuovere l'orata dalla crosta di sale.

Disporre la caponata sul fondo del piatto da portata e adagiarvi sopra l'orata.

Guarnire con alcune gocce di olio alla menta.

## Valori nutrizionali



Sostituire la carne con il pesce nei pasti principali, rappresenta un efficace modo di assumere proteine ad alto valore biologico con un basso apporto di grassi.

Tuttavia non tutti i pesci hanno lo stesso valore in nutrienti: i pesci a più alto contenuto di omega 3 sono salmone, tonno, merluzzo, aringhe e sardine.

Pesci a più alto contenuto in proteine: tonno, salmone, pesce spada.

Pesci a più alto contenuto in ferro: vongole, gamberi, merluzzo, pesce spada.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	246	20
Carboidrati	8,63	5,2
Proteine	35	58
Grassi	8,3	20
Fibra	2,4	20
Ferro	0,7	7
Calcio	76	7,6
Vit. C	9,25	20,5
Vit. D	0,45	3

# Cheesecake alle ciliegie



5°  
Giorno  
Dessert



*Ingredienti per 10 porzioni*

## **Cheesecake**

- ▶ 250 g di robiola
- ▶ 250 g di ricotta
- ▶ 100 ml di latte scremato
- ▶ 80 g di burro
- ▶ 200 g di biscotti secchi
- ▶ 2 fogli di gelatina
- ▶ 100 g di zucchero

## **Coulis di ciliegie**

- ▶ 400 g di ciliegie
- ▶ 50 g di zucchero

## **Guarnizione del piatto**

- ▶ menta fresca
- ▶ ciliegie



# Metodo



1. **Il cheesecake:** fare sciogliere il burro a fuoco basso in una padella. Frullare i biscotti e unirli al burro fuso. Mescolare bene e disporre sul fondo di una tortiera, lasciarlo col dorso di un cucchiaino. Fare riposare in frigorifero. Far bollire il latte e scioglierci dentro la gelatina, precedentemente ammolata nell'acqua fredda. Aggiungere il formaggio spalmabile, la ricotta, lo zucchero e mescolare bene con una frusta, per ottenere un composto liscio. Mettere il composto sul fondo di biscotti e far raffreddare in frigo, finché non si sarà solidificato.
2. **La coulis di ciliegie:** lavare le ciliegie, rimuovere il nocciolo e cuocerle per 20 minuti con lo zucchero, aggiungendo poca acqua, se necessario. Frullare e distribuire sopra il cheesecake.



## Preparazione

Rimuovere il cheesecake dallo stampo e guarnire con qualche fogliolina di menta e qualche ciliegia.

## Valori nutrizionali



La ricotta, spesso considerata un formaggio, in realtà è un latticino, prodotto con il siero di latte rimasto dopo la produzione del formaggio.

Per sua natura è quindi priva di conservanti e a basso contenuto di grassi, dovuti soprattutto al tipo di latte che viene aggiunto al siero per produrla.

La Robiola è invece un formaggio, che originamente prodotto con latte di capra, oggi è in commercio anche prodotto con solo latte vaccino.

Il contenuto in grassi di questo piatto, che lo rende particolarmente calorico, è dovuto proprio alla presenza di questo formaggio.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	267	22,2
Carboidrati	34,9	21,15
Proteine	6,3	10,5
Grassi	19	47,5
Fibra	1	8,3
Ferro	0,7	7
Calcio	251	25
Vit. C	1,8	4
Vit. D	0,14	1,4

# Yogurt e cornflakes con ananas fresco



6°  
Giorno  
Colazione



## *Ingredienti per 4 porzioni*

- ▶ 375 g di yogurt al naturale
- ▶ 120 g di cornflakes
- ▶ 2 cucchiaini di semi di lino
- ▶ 2 cucchiaini di zucchero
- ▶ 150 g di ananas fresco



# Metodo



Tagliare l'ananas a dadini.

In una ciotola, unire lo yogurt, i cornflakes, i semi di lino, lo zucchero e mescolare bene.

In ultimo, aggiungere l'ananas e servire.

## Valori nutrizionali



Lo yoghurt, grazie al processo di fermentazione che lo produce, può essere ben tollerato anche da persone che non tollerano l'assunzione di latte, a causa della presenza di lattosio.

I batteri fermentanti, infatti, producono lattasi, in grado di scindere il lattosio e di renderlo digeribile e digeriscono parzialmente la caseina.

La presenza di acido lattico favorisce inoltre l'assorbimento del calcio contenuto.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	233	19,4
Carboidrati	44,8	27,15
Proteine	6,23	10,38
Grassi	3,2	8
Fibra	1	8,3
Ferro	0,8	8
Calcio	131	13,1
Vit. C	18,3	40,6
Vit. D	1,17	0,11

# Brioche di kamut al miele



6°  
Giorno  
Spuntino



## *Ingredienti per 10 porzioni*

- ▶ 100 g di farina di manitoba
- ▶ 150 g di farina di kamut
- ▶ 100 g di ricotta
- ▶ 1 uovo
- ▶ 1 tuorlo
- ▶ 6 cucchiaini di zucchero
- ▶ 1 stecca di vaniglia
- ▶ 8 g di lievito
- ▶ 40 g di latte scremato
- ▶ miele



# Metodo



Sciogliere il lievito nel latte tiepido.

In una ciotola, riunire le farine, la ricotta e lo zucchero.

Mescolare e aggiungere l'uovo.

Amalgamare delicatamente e aggiungere il lievito sciolto nel latte.

Impastare e formare una palla.

Coprire con un telo e fare lievitare in ambiente caldo per un paio d'ore.

Stendere l'impasto a cerchio e ricavare dei triangoli con l'aiuto di un tagliapasta.

Disporre il miele al centro del triangolo e arrotolare partendo dalla base verso l'interno.

Disporre su una teglia i cornetti e lasciarli lievitare coperti da un telo.

Spennellarli con il tuorlo d'uovo sbattuto e infornare a 180°C per 15 minuti.

## Valori nutrizionali



Kamut è un marchio registrato, indicante una varietà di grano duro, derivante dall'incrocio tra due varietà diverse di grano.

Il chicco è di dimensioni molto grandi e, una volta macinato o cotto, ha un particolare aroma di nocciola.

Può essere macinato per produrre farina, e viene utilizzato per la panificazione, grazie al contenuto in glutine.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	160	13,3
Carboidrati	30,4	18,4
Proteine	6	10
Grassi	2,1	5,2
Fibra	1,7	14,1
Ferro	0,85	8
Calcio	41	4,1
Vit. C	0,01	-
Vit. D	0,19	-

# Asparagi con vinaigrette di pomodori agrodolce

6°  
Giorno  
Pranzo

*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Asparagi**

- ▶ 30 asparagi verdi
- ▶ 2 lt di acqua
- ▶ 2 cucchiaini di zucchero
- ▶ 2 cucchiaini di sale

## **Guarnizione del piatto**

- ▶ fiori eduli
- ▶ rucola
- ▶ cerfoglio

## **Vinaigrette di pomodori agrodolce**

- ▶ 4 pomodori
- ▶ 1 rametto di basilico
- ▶ 100 ml di brodo vegetale
- ▶ 30 ml di porto Bianco Sandeman
- ▶ 20 ml di aceto balsamico bianco
- ▶ 10 ml di vino bianco
- ▶ 5 ml di aceto di vino bianco
- ▶ 5 g di zucchero
- ▶ 2,5 g di kuzu
- ▶ 10 ml di olio di semi
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale







1. **Gli asparagi:** pulire e pelare gli asparagi. Legare in mazzo e cuocere in verticale nell'acqua salata e zuccherata avendo cura che il liquido non copra gli ultimi 2 cm delle punte degli asparagi.
2. **La vinaigrette di pomodori agrodolce:** lavare e pelare i pomodori, togliere i semi e ridurre la polpa a cubetti. Lavare, asciugare le foglie di basilico e tagliarle a julienne. Sciogliere il kuzu a freddo in due cucchiaini di acqua. Preparare la salsa agrodolce unendo in un pentolino il brodo, il Porto bianco, l'aceto balsamico bianco, il vino, l'aceto di vino bianco e lo zucchero. Portare ad ebollizione e fare ridurre fino a ottenere 50 g di liquido. Incorporare il kuzu precedentemente sciolto, mescolare bene e aggiungere gli olii. Regolare di sale.



## Preparazione

Disporre gli asparagi sul piatto da portata e cospargerli con la vinaigrette di pomodori agrodolce.

Guarnire con qualche goccia di vinaigrette, i fiori eduli e le erbe.

## Valori nutrizionali



L'asparago contiene fibre di tipo insolubile che hanno un effetto di aumentare la velocità del transito intestinale, conferendogli un'azione lassativa.

Molto ricca di acqua e vitamina C. è una pianta con effetto diuretico.

Il suo contenuto in vitamina C è tuttavia molto ridotto dalla cottura, che la inattiva. Meglio quindi cercare di cuocerli poco, preferibilmente al vapore, per evitare anche la dispersione dei sali minerali.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	78,15	6,5
Carboidrati	11,08	6,71
Proteine	2,31	4
Grassi	2,74	6,8
Fibra	2,47	20,5
Ferro	1,84	18,4
Calcio	6,6	0,66
Vit. C	14,47	32
Vit. D	-	-

# Zuppa di fagioli con maltagliati di pasta



6°  
Giorno  
Pranzo



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Maltagliati di pasta integrale**

- ▶ 40 g di farina 00
- ▶ 100 g di semola di grano duro
- ▶ 50 g di farina integrale di grano tenero
- ▶ 1 uovo
- ▶ 10 ml di olio extra vergine di oliva
- ▶ 20 ml di vino bianco
- ▶ 15 ml di acqua

## **Zuppa di fagioli**

- ▶ 250 g di fagioli cannellini
- ▶ 2 pomodori a grappolo
- ▶ 2 lt di acqua
- ▶ 70 g di sedano
- ▶ 70 g di carote
- ▶ 70 g di cipolla
- ▶ 1 rametto di rosmarino
- ▶ 1 foglia di alloro
- ▶ 2 spicchi di aglio
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale

## **Guarnizione del piatto**

- ▶ pepe nero
- ▶ olio extra vergine di oliva





1. **I maltagliati di pasta integrale:** fare un impasto con la farina, la semola, la farina integrale, l'uovo, il vino bianco, l'olio extra vergine di oliva e l'acqua. Amalgamare il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo e corposo. Lasciare riposare per 1 ora. Stendere la pasta ad uno spessore di 3 mm e tagliare in modo irregolare così da ricavarne pezzetti del tutto disomogenei. Spolverarli con semola ed essicarli su una tavola di legno.
2. **La zuppa di fagioli:** sgranare i fagioli e metterli a cuocere in un tegame con l'acqua, la carota, il sedano, la cipolla, il rosmarino, l'alloro e l'aglio. Lasciare cuocere lentamente per 2 ore circa, scolare i fagioli e filtrare il liquido attraverso un colino fine.  
Rimuovere le erbe e frullare le verdure insieme a 1/3 dei fagioli.  
Lavare i pomodori, tagliarli a pezzetti e saltarli in una padella con olio extra vergine di oliva.  
Aggiungere i fagioli, il brodo di cottura filtrato, le verdure frullate e cuocere i maltagliati dentro la zuppa.



## Preparazione

Servire la zuppa dentro ciotoline di coccio, pepare e aggiungere un filo d'olio extra vergine di oliva a crudo.

## Valori nutrizionali



La definizione di "integrale" si riferisce ai semi di cereali intatti, frantumati, o macinati che conservano tutte le componenti presenti nel seme intero (compreso germe e crusca).

L'inclusione o la non inclusione, in questa definizione pertanto non è basata sulla presenza o meno di fibra.

Frutta secca e legumi, ad esempio, pur essendo ricchissimi di fibra, non rientrano in questa categoria.

Gli pseudocereali vi sono inclusi, poiché la loro composizione in macronutrienti è molto simile, così come le modalità di consumo.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	322	26,8
Carboidrati	55,6	33,6
Proteine	13,8	23,2
Grassi	5,2	13
Fibra	11,3	94
Ferro	3,06	30,6
Calcio	82,7	8,2
Vit. C	6,8	15,2
Vit. D	0,28	1,9

# Insalata di melone e anguria



6°  
Giorno  
Merenda



## *Ingredienti per 4 porzioni*

- ▶ 200 g di melone cantalupo
- ▶ 400 g di anguria
- ▶ succo di limone
- ▶ succo di arancia
- ▶ 3 cucchiai di miele

## **Guarnizione del piatto**

- ▶ 30 g di pistacchi



# Metodo



Tagliare la polpa del melone e dell'anguria a dadini dopo aver rimosso tutti i semi. Unire in una ciotola abbastanza capiente.

Filtrare il succo del limone e quello dell'arancia, unirli e aggiungere lo zucchero.

Mescolare e cospargere la frutta con questa salsa.

Lasciare riposare per circa 30 minuti in frigorifero.

Tritare finemente i pistacchi e spolverizzare l'insalata di frutta al momento di servire.

## Valori nutrizionali



I carboidrati, pur fornendo le stesse calorie per unità di peso, differiscono tra loro, anche in modo importante, in relazione al potere dolcificante.

Nell'ordine hanno maggiore potere dolcificante: miele, zuccheri contenenti fruttosio, saccarosio, carboidrati complessi (amidi).

Questi ultimi conferiscono un minore gusto dolce, poiché, essendo molecole più ingombranti, raggiungono difficilmente i recettori del gusto dolce nelle gemme gustative, come riescono a fare gli zuccheri più semplici.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	98	8,16
Carboidrati	19,3	11,7
Proteine	2,2	3,6
Grassi	2,5	6,25
Fibra	1,4	11,6
Ferro	0,6	6
Calcio	19	1,9
Vit. C	22,5	50
Vit. D	-	-

# Melanzane grigliate con insalata e pomodorini

6°  
Giorno  
Cena

*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Melanzane grigliate**

- ▶ 1 melanzana
- ▶ sale

## **Insalata**

- ▶ soncino
- ▶ rucola
- ▶ lattuga
- ▶ indivia belga
- ▶ radicchio di Chioggia
- ▶ aceto di mele
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale

## **Pomodorini**

- ▶ 200 g di pomodorini
- ▶ 1 rametto di timo
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale





1. **Le melanzane grigliate:** pelare, tagliare le melanzane a fette, ricavarne dei rettangoli e salare leggermente. Grigliare da ambo i lati.
2. **L'insalata:** pulire, lavare e asciugare bene tutte le insalate. Mischiarle e condire con olio extra vergine di oliva, sale e aceto di mele.
3. **I pomodorini:** incidere la buccia dei pomodorini con un piccolo taglio a croce, immergere in acqua bollente per alcuni secondi, estrarre con una schiumarola, raffreddare in acqua ghiacciata, togliere la buccia, dividere in quarti e privare dei semi. Mettere la polpa in una ciotola e condire con olio extra vergine di oliva, sale e timo tritato. Lasciare riposare mezz'ora quindi trasferire gli spicchi di pomodoro su una teglia rivestita di carta da forno e fare essiccare in forno caldo a 80°C per circa 4 ore. Lasciare raffreddare.



## Preparazione

Disporre le melanzane sul fondo del piatto da portata.

Adagiarvi sopra 3 cucchiaini di pomodorini e decorare con l'insalata precedentemente condita.

## Valori nutrizionali



Riducete il tempo dedicato alla televisione. È importante stabilire regole ragionevoli e condivise per TV, videogiochi, computer, generalmente non più di un'ora al giorno, anche per gli adulti.

TV e computer dovrebbero essere fuori dalla camera da letto e non deve mai essere permesso di mangiare guardando la TV o il computer.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	88,5	7,3
Carboidrati	4,9	2,9
Proteine	1,12	1,8
Grassi	7,74	19,36
Fibra	2,4	20
Ferro	0,51	5,12
Calcio	16,7	1,67
Vit. C	8,6	19,2
Vit. D	-	-



# Polenta di farina integrale con crema di Grana Padano

6°  
Giorno  
Cena

*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Polenta**

- ▶ 160 g di farina integrale
- ▶ 160 ml di latte
- ▶ 160 ml di acqua

## **Crema di Grana Padano**

- ▶ 50 g di Grana Padano grattugiato
- ▶ 80 ml di panna
- ▶ sale

## **Uova di quaglia poché**

- ▶ 8 uova di quaglia

## **Verdurine**

- ▶ 1 zucchina baby
- ▶ 4 carote baby
- ▶ 8 punte di asparagi
- ▶ 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

## **Guarnizione del piatto**

- ▶ fiori eduli
- ▶ cerfoglio
- ▶ dragoncello







1. **La polenta:** unire il latte, l'acqua, salare e portare ad ebollizione. Versare la farina integrale a pioggia e cuocere mescolando continuamente per 50 minuti a fuoco lento.
2. **La crema di Grana Padano:** mettere la panna in un pentolino e portare ad ebollizione. Far bollire per 1 minuto ed aggiungere il Grana Padano grattugiato. Mescolare bene e frullare con un mixer ad immersione. Aggiustare di sale se necessario.
3. **Le uova di quaglia:** cuocere le uova per 24 minuti in acqua portata alla temperatura di 63°C. Sgusciare e tenere da parte.
4. **Le verdure:** pulire, lavare tutte le verdure e pelare le carote e gli asparagi. Cuocere le verdure a vapore e condire con 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva e sale.



## Preparazione

Versare alcuni cucchiaini di crema di Grana Padano sul fondo del piatto da portata. Disporre la polenta sul piatto da portata e adagiarvi sopra l'uovo poché insieme alle verdure precedentemente preparate. Decorare il piatto con i fiori eduli e le erbe.

## Valori nutrizionali



Non tutte le fibre hanno le stesse caratteristiche: il loro effetto benefico deriva dal fatto che non sono assorbite nell'intestino, ma ciascuna di esse ha effetti specifici. Alcune, ad esempio, sono in grado di ridurre l'assorbimento dei grassi e del colesterolo in particolare, mentre altre hanno specificamente un effetto lassativo, oppure aumentano il senso di sazietà, oppure hanno un effetto probiotico specifico su alcuni ceppi batterici.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	368	30,6
Carboidrati	35	21,21
Proteine	17,7	29,5
Grassi	18,4	46
Fibra	7,63	63
Ferro	3,2	32
Calcio	264	26,4
Vit. C	6,5	14,4
Vit. D	0,6	6

# Albicocche al forno con gelato allo yogurt



6°  
Giorno  
Dessert



*Ingredienti per 10 porzioni*

## **Zuppa di albicocche**

- ▶ 12 albicocche
- ▶ 500 ml di acqua
- ▶ 50 g di zucchero
- ▶ 2 g di pectina
- ▶ 20 g di succo di limone
- ▶ 4 g di verbena

## **Albicocche al forno**

- ▶ 12 albicocche
- ▶ 25 g di zucchero di canna scuro
- ▶ cannella

## **Gelato allo yogurt**

- ▶ 275 g di panna
- ▶ 750 g di yogurt magro
- ▶ 110 g di zucchero

## **Nocciole caramellate**

- ▶ 75 g di nocciole, pelate e arrostiti
- ▶ 30 g di zucchero
- ▶ 5 ml di acqua
- ▶ ½ cucchiaino di burro

## **Guarnizione del piatto**

- ▶ fiori eduli





1. **La zuppa di albicocche:** lavare e snocciolare le albicocche. Aggiungere l'acqua tiepida e frullare con la pectina, lo zucchero e la verbena. Portare il tutto a 60°C e togliere dal fuoco. Aggiungere il succo di limone, passare e fare raffreddare.
2. **Le albicocche al forno:** lavare, sbucciare, snocciolare e tagliare le albicocche in 6 pezzi. Disporle su un foglio di carta da forno, spolverizzarle con lo zucchero di canna scuro, la cannella e infornare a 150°C per 15 minuti. Lasciare raffreddare e conservare in frigorifero.
3. **Il gelato allo yogurt:** mischiare la panna con lo yogurt. Aggiungere lo zucchero e lasciare riposare per una notte in frigorifero. Ridurre a gelato tramite l'ausilio di una gelatiera.
4. **Le nocciole caramellate:** fare bollire l'acqua e lo zucchero. Aggiungere le nocciole e continuare la cottura, mescolando finché non caramellano. Aggiungere il burro e stendere il tutto su un foglio di carta da forno.



## Preparazione

Disporre al centro del piatto le albicocche cotte al forno.

Aggiungere 4 nocciole caramellate su ogni piatto.

Adagiare 3 cucchiaini di gelato sopra le albicocche, guarnire con i fiori e versare la zuppa di albicocche.

## Valori nutrizionali



Cinque albicocche contengono circa le stesse calorie di una mela, ma hanno molte più proteine, calcio, ferro, vitamina K, zinco, vitamina A e acido folico.

Hanno inoltre un alto contenuto di carotene, potassio e fibre.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	235	19,6
Carboidrati	34,4	20,8
Proteine	4,7	7,8
Grassi	13,3	33,2
Fibra	2,8	23
Ferro	0,8	8
Calcio	79	7,9
Vit. C	10,3	22,8
Vit. D	0,2	0,02

# Muffin bicolori



7°  
Giorno  
Colazione



## *Ingredienti per 8 porzioni*

- ▶ 225 g di farina
- ▶ 100 g di zucchero
- ▶ 1 uovo
- ▶ 150 ml di latte scremato
- ▶ 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- ▶ 50 g di cacao in polvere
- ▶ 16 g di lievito



# Metodo



Unire in una ciotola la farina, lo zucchero e il lievito.

Mescolare bene e formare una fontana al centro.

A parte, sbattere l'uovo con il latte e l'olio extra vergine di oliva.

Versare il composto ottenuto al centro della fontana e mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Versare 2/3 dell'impasto negli appositi stampi per muffin.

Unire il cacao all'impasto rimanente avendo cura di mescolare delicatamente.

Con l'aiuto di una sac a poche, distribuire l'impasto al cacao sopra a quello bianco e cuocere in forno caldo a 170°C per 12 minuti.

Una volta cotti, lasciare raffreddare e sfornare i muffin.

## Valori nutrizionali



Latte e uova contenuti in questo piatto rappresentano i prodotti che contengono maggiori quantità di proteine ad alto valore biologico.

Il valore biologico dipende dal tipo di aminoacidi che la costituiscono, e da quanto l'organismo sia in grado di utilizzarli.

Sieroalbumine, contenute nel siero di latte e albume d'uovo sono gli alimenti più ricchi di questi aminoacidi, seguiti da proteine del pesce, carne, soia e legumi.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	223	18,6
Carboidrati	37,32	22,6
Proteine	6,35	10,7
Grassi	7,79	19,48
Fibra	5,07	42
Ferro	2,03	20,3
Calcio	44,11	4,4
Vit. C	-	-
Vit. D	0,12	0,8

# Focaccia con bresaola e carciofini alle erbe



7°  
Giorno  
Spuntino



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Carciofini**

- ▶ 200 g di carciofini
- ▶ succo di ½ limone
- ▶ 1 rametto di prezzemolo
- ▶ 1 rametto di salvia
- ▶ 1 rametto di rosmarino
- ▶ 1 rametto di origano
- ▶ 1 rametto di timo
- ▶ 1 rametto di maggiorana
- ▶ 125 ml di brodo vegetale, o acqua
- ▶ 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- ▶ 1 punta di sale
- ▶ pepe

## **Focaccia**

- ▶ 150 ml di farina
- ▶ 8 g di lievito di birra
- ▶ 20 ml di olio extra vergine di oliva
- ▶ 1 cucchiaino di sale grosso
- ▶ 70 ml di acqua

## **Bresaola**

- ▶ 125 g di bresaola



# Metodo



1. **I carciofini:** lavare i carciofini, togliere le foglie dure più esterne, la barba interna e ottenere i cuori. Tagliarli in quarti e metterli in acqua acidulata con il limone. Lavare le erbe, asciugarle e tritarle tutte insieme. In una padella rosolare un cucchiaio di trito con poco olio extra vergine di oliva. Unire i carciofini ben scolati e farli saltare a fuoco vivo per un paio di minuti. Abbassare la fiamma, aggiungere un mestolo di brodo (o acqua), una grattugiata di pepe e proseguire la cottura per 7 minuti circa. Rimuovere i carciofi dal fondo e regolare di sale, se necessario.
2. **La focaccia:** disporre la farina sulla spianatoia e formare al centro una fontana. Sciogliere il lievito in poca acqua tiepida (circa ½ bicchiere), aggiungere l'olio e il sale. Impastare unendo acqua necessaria ad ottenere un impasto morbido ed elastico. Lavorare con forza l'impasto e sbatterlo sulla spianatoia finché diventa morbido. Formare una palla, incidere la superficie con un taglio a croce, coprirla con un canovaccio e lasciarla riposare finché non raddoppia di volume. Lavorare ancora la pasta, stenderla ad uno spessore di mezzo centimetro e lasciarla riposare ancora per 20/30 minuti. Cuocere in forno già caldo a 170°C per 40 minuti.



## Preparazione

Tagliare la focaccia a metà e farcirla con la bresaola e i carciofini alle erbe.

## Valori nutrizionali



Tenere lontano i piatti di portata aiuta ad evitare di servirsi più volte.

Attenti agli eccessi soprattutto quando si mangia fuori casa. Gli eccessi alimentari non fanno bene a nessuno, tantomeno ai bambini.

Individuare i luoghi dedicati al pasto al massimo cucina e soggiorno. Mangiare davanti alla TV rende inconsapevoli di quello che si sta mangiando.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	256	21,33
Carboidrati	33,5	20,3
Proteine	15,7	26,16
Grassi	6,3	15,7
Fibra	3,6	30
Ferro	1,76	17,6
Calcio	30,4	3,04
Vit. C	7,3	16,22
Vit. D	-	-

# Crema di piselli con grano saraceno, fave e funghi

7°  
Giorno  
Pranzo

*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Crema di piselli**

- ▶ 400 g di piselli freschi
- ▶ 1 cipolla
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ 100 ml di vino bianco
- ▶ 200 ml di brodo vegetale o acqua

## **Grano saraceno**

- ▶ 80 g di grano saraceno
- ▶ 1 finocchio
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ 3 anice stellato
- ▶ 1 cipolla piccola
- ▶ acqua

## **Fave e funghi porcini**

- ▶ 8 fave
- ▶ 100 g di funghi porcini
- ▶ 1 spicchio di aglio
- ▶ 1 rametto di rosmarino
- ▶ 50 ml di vino bianco
- ▶ olio extra vergine di oliva
- ▶ sale

## **Guarnizioni del piatto**

- ▶ fiori eduli
- ▶ olio extra vergine di oliva







1. **La crema di piselli:** tritare la cipolla e farla appassire in poco olio extra vergine di oliva, aggiungere i piselli e sfumare con il vino bianco. Lasciare evaporare, aggiungere il brodo e lasciare cuocere per 20 minuti. Regolare di sale e aggiungere a freddo un filo di olio extra vergine di oliva.
2. **Il grano saraceno:** Mettere in ammollo il grano saraceno per 12 ore e scolarlo bene. Lavare e tagliare il finocchio in piccoli pezzi. Rosolare in olio extra vergine di oliva e bagnare con il vino bianco. Lasciare evaporare e coprire con acqua. Aggiungere l'anice stellato e portare ad ebollizione. Sobbollire per mezz'ora e filtrare il tutto. Tagliare la cipolla a dadini e rosolare in olio extra vergine di oliva. Aggiungere il grano, bagnare con il fondo di finocchio e portare a cottura.
3. **Le fave e i funghi porcini:** Sgranare le fave e farle cuocere in acqua bollente per mezzo minuto. Scolarle, rimuovere la pellicina che le ricopre e dividerle a metà. Pulire bene i funghi porcini, raschiarli e tagliarli a cubetti. Rosolare in una padella l'aglio e il rosmarino con poco olio extra vergine di oliva. Aggiungere i funghi porcini, le fave precedentemente divise a metà, bagnare con poco vino bianco e portare a cottura. Una volta assorbito tutto il liquido, regolare di sale.



## Preparazione

Versare la crema di piselli in un piatto fondo.

Disporvi sopra le verdure e guarnire con il grano saraceno, i fiori eduli ed un filo di olio extra vergine di oliva.

## Valori nutrizionali



Il grano saraceno, nonostante il nome, appartiene al gruppo degli pseudocereali, insieme ad amaranto e quinoa.

A causa dell'alto contenuto in amidi dei loro semi e l'uso sovrapponibile a quello dei cereali, vengono spesso definiti cereali integrali, anche se i loro semi non contengono glutine e sono perciò una valida alternativa alimentare anche per i celiaci.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	148	12,33
Carboidrati	29,8	18,06
Proteine	7,5	12,5
Grassi	1	2,5
Fibra	6,5	54
Ferro	2,9	29
Calcio	76,3	7,6
Vit. C	66,7	148
Vit. D	-	-

# Tortellini di melanzane su salsa al pomodoro



7°  
Giorno  
Pranzo



*Ingredienti per 4 porzioni*

## Ripieno

- ▶ 900 g di melanzane
- ▶ 1 rametto di timo
- ▶ 1 rametto di rosmarino
- ▶ 1 spicchio di aglio
- ▶ basilico
- ▶ 60 g di pecorino romano
- ▶ 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- ▶ sale

## Tortellini

- ▶ 120 g di farina
- ▶ 60 g di semolino
- ▶ 1 tuorlo
- ▶ 1 uovo
- ▶ sale

## Salsa al pomodoro

- ▶ 250 g di pomodorini
- ▶ 2 spicchi di aglio
- ▶ kuzu, 4 g ogni 100 ml di acqua di pomodoro
- ▶ sale

## Ricotta salata

- ▶ 50 g di ricotta salata
- ▶ basilico





- Il ripieno:** tagliare metà delle melanzane in due pezzi, bucarle con la forchetta, metterle in una teglia ed aggiungere il timo, il rosmarino, l'aglio, olio extra vergine di oliva, sale e cuocere in forno a 140°C per 40 minuti.  
Togliere dal forno, rimuovere gli odori, scavare la polpa, lasciare raffreddare e passarla al frullatore. Sbucciare e tagliare l'altra metà delle melanzane a dadini e friggerle in olio extra vergine di oliva.  
Asciugare l'olio in eccesso, regolare di sale ed aggiungere all'impasto insieme al basilico tritato finemente ed il Pecorino grattugiato.
- I tortellini:** preparare un impasto con la farina, il semolino, i tuorli, l'uovo, un pizzico di sale e acqua quanto basta.  
Lasciare riposare per 1 ora. Stendere la pasta finemente, spennellare uno dei due fogli con un uovo sbattuto e disporvi sopra il ripieno con l'aiuto di un cucchiaino da tè. Incidere la pasta con un apposito stampo rotondo, chiudere a mezzaluna e successivamente unire le due estremità, formando i tortellini.
- La salsa al pomodoro:** a crudo, mettere in una pentola i pomodorini con l'aglio ed il sale. Portare ad ebollizione e coprire. Togliere dal fuoco e lasciare riposare mezz'ora. Passare all'etamina e strizzare l'acqua di pomodoro.  
Regolare di sale e pepe e scaldare il tutto.  
Sciogliere il kuzu in poca acqua di pomodoro fredda e legare il fondo. Mescolare e bollire per 3 minuti.



## Preparazione

Cuocere i tortellini in abbondante acqua salata. Mantecarli con poca acqua di pomodoro, pecorino grattugiato e olio extra vergine di oliva.  
Disporre due cucchiaini di salsa al pomodoro sul fondo del piatto da portata ed adagiarvi sopra i tortellini mantecati.  
Guarnire con la ricotta salata grattugiata al momento e foglioline di basilico.

## Valori nutrizionali



Il kuzu è un amido estratto dalla radice di una pianta rampicante, che cresce allo stato naturale in Giappone.

Per più di duemila anni è stato utilizzato nella medicina tradizionale orientale per il trattamento della febbre, della gastroenterite, del diabete e delle malattie cardiovascolari.

Ha spiccate proprietà protettive sulla mucosa gastrointestinale.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	406	33,8
Carboidrati	49	29,7
Proteine	17,6	29,33
Grassi	16	40
Fibra	9,7	80,8
Ferro	1,67	16,7
Calcio	343,4	34,3
Vit. C	8,55	19
Vit. D	0,83	5,5

# Crostata alla crema di limone e fragole



7°  
Giorno  
Merenda



*Ingredienti per 12 porzioni*

## **Pasta frolla**

- ▶ 125 g di farina
- ▶ 100 g di zucchero
- ▶ 90 g di burro
- ▶ 2 tuorli

## **Crema di limone**

- ▶ 250 ml di latte
- ▶ 35 g di zucchero
- ▶ 2 tuorli
- ▶ 35 g di zucchero
- ▶ 20 g di amido di mais
- ▶ succo di 1/2 limone
- ▶ buccia di 1/2 limone grattugiata

## **Guarnizione del piatto**

- ▶ 150 g di fragole





- La pasta frolla:** fare ammorbidire il burro fuori dal frigorifero per almeno due ore. Mettere in una ciotola la farina, lo zucchero, i tuorli d'uovo ed il burro a pezzetti.  
Impastare, formare una palla e lasciarla riposare per 30 minuti in frigorifero.  
Stendere la pasta ad altezza 1/2 cm e foderare lo stampo per crostata precedentemente imburato e infarinato.  
Coprire la pasta con carta da forno e distribuire sulla superficie una manciata di legumi secchi (ceci o lenticchie).  
Cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti.
- La crema di limone:** portare ad ebollizione il latte con la prima parte di zucchero. Formare un composto con tuorli, zucchero e amido.  
Stemperare il composto con il latte bollente e aggiungere il succo e la scorza grattugiata di limone.  
Portare il tutto ad ebollizione. Una volta addensata, spegnere la fiamma e lasciare raffreddare la crema.
- Le fragole:** Lavare le fragole e tagliarle in quarti.



## Preparazione

Sfornare la base di frolla e, con l'aiuto di una siringa per dolci o una sac-à-poche, distribuirvi sopra la crema di limone.

Decorare con le fragole precedentemente preparate.

## Valori nutrizionali



Riconoscere il successo di un comportamento favorisce la motivazione.

Quando il bambino raggiunge o mantiene un obiettivo, ad esempio sceglie di consumare frutta al posto di un dolce, deve essere incoraggiato e gratificato.

Lo stesso può accadere per gli obiettivi collettivi, che devono essere sottolineati e gratificati, ad esempio con una gita o con un'attività comune.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	155	13
Carboidrati	21,4	12,9
Proteine	2,62	4,3
Grassi	7,1	17,7
Fibra	1,1	9,4
Ferro	0,48	4,7
Calcio	34,8	3,5
Vit. C	0,48	1,7
Vit. D	0,25	1,8

# Cous cous ai peperoni

7°  
Giorno  
Cena

## *Ingredienti per 6 porzioni*

### **Cous cous**

- ▶ 160 g di farina di cous cous
- ▶ 2 foglie di alloro
- ▶ 6 rami di prezzemolo
- ▶ 1 ramo di timo
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 costa di sedano
- ▶ 1 cipolla

### **Peperoni rossi**

- ▶ 300 g di peperoni rossi

### **Guarnizione del piatto**

- ▶ fiori eduli
- ▶ 12 olive nere denocciolate
- ▶ frutti di capperi
- ▶ 30 g di uvetta sultanina
- ▶ 30 g di pinoli
- ▶ 4 foglioline di menta
- ▶ 4 foglioline di basilico





1. **Il cous cous:** versare l'acqua nella pentola per cous cous (l'acqua deve stare di 3-4 dita sotto rispetto alla base della couscoussiera), unire le erbe aromatiche e le verdure tagliate a pezzetti, sistemare sopra la couscoussiera (rivestita con un telo a trama rada onde evitare che il cous cous scenda nell'acqua), versare il cous cous, mettere l'apposito coperchio e sigillare la base di appoggio della couscoussiera e del coperchio con un impasto di farina e acqua.  
Cucere il cous cous per circa due ore a fiamma bassissima per evitare che fuoriesca vapore.
2. **I peperoni:** arrostiti metà dei peperoni in forno. Centrifugare i peperoni (sia quelli arrostiti sia quelli crudi), prelevare la schiuma che si formerà in superficie ed aggiungerla al cous cous. Chiudere con una pellicola e lasciare riposare al caldo per 30 minuti.
3. **Le guarnizioni del piatto:** ammolare l'uvetta sultanina in acqua tiepida, scolarla e strizzarla. Dividere le olive nere in quarti. Lavare le erbe e asciugarle bene.



## Preparazione

Disporre il cous cous in uno stampino rettangolare 15x7 cm al centro del piatto da portata.

Decorare con le olive, i frutti di capperi, l'uvetta, i pinoli, la menta, il basilico e i fiori eduli.

## Valori nutrizionali



Il cous cous è una semola di grano duro, lavorata al vapore, sino a formare dei piccoli grani che sono poi seccati, e che hanno una consistenza più corposa della comune semola di grano.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	128	10,6
Carboidrati	44,6	27
Proteine	5,02	8,36
Grassi	5,8	14,5
Fibra	3,38	28,16
Ferro	0,9	9
Calcio	17,08	1,7
Vit. C	65	144
Vit. D	-	-



# Medaglioni di vitello con rose di verdure al forno



7°  
Giorno  
Cena



*Ingredienti per 6 porzioni*

## **Medaglioni di vitello**

- ▶ 520 g di girella di vitello
- ▶ 1 carota
- ▶ 2 coste di sedano
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 2 spicchi di aglio
- ▶ timo
- ▶ rosmarino
- ▶ alloro
- ▶ bacche di ginepro
- ▶ anice stellata
- ▶ pepe
- ▶ 100 ml di vino bianco
- ▶ 200 ml di brodo vegetale
- ▶ 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- ▶ sale

## **Rose di verdure al forno**

- ▶ 2 carote
- ▶ 150 g di zucca
- ▶ 1 sedano di rapa
- ▶ 50 g di pangrattato
- ▶ 1 spicchio di aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- ▶ sale
- ▶ pepe







1. **I medaglioni di vitello:** pulire, pelare e tritare la carota, il sedano e la cipolla. Fare appassire le verdure in un tegame, aggiungere la carne e cuocere insieme agli aromi e alle spezie. Bagnare col vino bianco, lasciare evaporare e aggiungere il brodo. Lasciate cuocere la carne a fuoco dolce per circa 1 ora e mezza. Una volta cotta, spegnere il fuoco e lasciarla raffreddare insieme al suo fondo.
2. **Le rose di verdure al forno:** Pulire, pelare e tagliare le verdure a strisce con l'aiuto di un pelapatate. Formare degli strati alternando le verdure e ripiegarle per formare delle "rose". Condire con poco olio extra vergine di oliva e cospargere le verdure con il mix di pangrattato, aglio e prezzemolo tritati. Regolare di sale e cuocere in forno a 170°C per 20 minuti.



## Preparazione

Togliere la carne dal fondo di cottura e tagliarla a medaglioni alti mezzo centimetro.

Filtrare il fondo di cottura e farlo ridurre fino alla consistenza desiderata.

Disporre i medaglioni al centro del piatto da portata e guarnirli con la salsa ottenuta dal fondo di cottura.

Adagiare le verdure ai lati della carne a decorare il piatto con qualche goccia di salsa.

## Valori nutrizionali



Il fabbisogno di grassi nel bambino è maggiore rispetto a quella dell'adulto, rapportata all'apporto di calorie.

Due terzi dei grassi assunti durante la giornata dovrebbero essere rappresentati da grassi insaturi, un terzo (o meno) da grassi saturi.

Riconoscere questi tipi di grassi è facile: i grassi insaturi si presentano come oli, gli altri sono solidi o semisolidi.

I primi sono più spesso di origine vegetale, i secondi animale.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	333	27,7
Carboidrati	11,8	7,15
Proteine	17,5	29
Grassi	24	60
Fibra	1,83	15,2
Ferro	2,89	28,9
Calcio	45,75	4,5
Vit. C	6,38	14,17
Vit. D	-	-

# Sorbetto alle pesche con sfoglia di pistacchio



7°  
Giorno  
Dessert



*Ingredienti per 4 porzioni*

## **Sorbetto alle pesche**

- ▶ 7 pesche
- ▶ 70 g di zucchero
- ▶ succo di ½ limone
- ▶ 400 g di acqua
- ▶ 1 rametto di menta

## **Sfoglia di pistacchio**

- ▶ 20 g di burro
- ▶ 1 albume d'uovo
- ▶ 10 g di zucchero
- ▶ 20 g di farina
- ▶ 50 g di pistacchi





1. **Il sorbetto alle pesche:** sbucciare le pesche, rimuovere il nocciolo e tagliarne 5 a pezzi. Frullare la polpa con lo zucchero, l'acqua e il succo di limone. Trasferire quindi il tutto nella gelatiera e mantecare fino a ottenere un sorbetto cremoso. Tagliare le altre due pesche a dadini e condirle con 1 cucchiaino di sorbetto e la menta tagliata a julienne.
2. **La sfoglia di pistacchio:** impastare il burro, la farina, lo zucchero e l'albume. Ottenere un impasto omogeneo e lasciare riposare in frigorifero per qualche ora. Tritare grossolanamente i pistacchi. Stendere l'impasto su un foglio di carta da forno, cospargere con i pistacchi tritati e infornare a 160°C per 5 minuti.



## Preparazione

Sagomare la sfoglia di pistacchi con uno stampino rettangolare 12x4 cm e disporla al centro del piatto da portata.

Collocare due cucchiaini di sorbetto alle pesche sopra la sfoglia e guarnire con i dadini di pesca e menta.

## Valori nutrizionali



Noci, nocciole e pinoli hanno un alto contenuto di grassi (>60%), maggiore rispetto ad altra frutta secca, quale mandorle e pistacchi (che ne contengono tra il 40 e il 50%).

I grassi sono rappresentati da acidi grassi essenziali, mono e polinsaturi.

Mandorle e pistacchi hanno anche un alto contenuto proteico e sono ricchissime di vitamine B2, B3, acido folico e vitamina E.

Valori medi nutrizionali	Quantità per porzione	% rispetto al fabbisogno
Energia	244	20,3
Carboidrati	36,7	22,2
Proteine	5,2	8,6
Grassi	10,2	25,4
Fibra	3,7	31
Ferro	1	10
Calcio	24,7	2,5
Vit. C	11,8	26,3
Vit. D	0,07	0,5

# Dillo agli amici.

Consiglia questo libro o regalalo!  
Può essere ordinato gratuitamente  
su [www.chiedialpediatra.it](http://www.chiedialpediatra.it)



# Scarica l'intera collana.

È disponibile in versione e-book su [www.equivalente.it](http://www.equivalente.it), il portale dedicato ai **farmaci equivalenti**, ricco di **informazioni utili e strumenti** per comprendere i vantaggi di scegliere questi farmaci e approfondire **tematiche legate alla salute**.

**6 DIDATTICA DELLA SALUTE**



Gratis su: **EQUIVALENTE.IT**  
Per una scelta efficace, sicura, conveniente.

equivalente.it ti consiglia anche:



La App di ricerca farmaci più completa che c'è  
**COMPLETAMENTE GRATUITA**

Disponibile su  Per iPhone e iPad

