



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE JESI
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
VIA GUERRI 9-11 JESI - TEL: 0731 534619 - FAX: 0731 534660

INTEGRAZIONE ALLA TABELLA DIETETICA PER I BAMBINI DELLE SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE

Documento rivolto agli operatori di cucina

Il presente documento viene proposto ad integrazione della tabella dietetica per i bambini delle scuole dell'infanzia e primarie attualmente in uso presso le mense scolastiche dell'Area Vasta 2, ex Zona Territoriale 5 di Jesi. Il documento, rivolto agli operatori di cucina, riporta per intero il capitolo relativo alle indicazioni per la preparazione e cottura degli alimenti, rivisto ed integrato con alcune informazioni per l'allestimento delle diete speciali.

Inoltre contiene alcune ricette alternative da proporre per accrescere il livello di accettazione e di gradibilità del pasto.

Indicazioni per la preparazione e la cottura degli alimenti

Le proposte culinarie devono essere **semplici, appetibili e facilmente digeribili**.

E' importante **diversificare** le modalità di preparazione dei cibi, utilizzando verdure, ortaggi ed erbe aromatiche proprie del periodo dell'anno, come pure è importante cambiare le tecniche di cottura, per accrescere l'appetibilità ed evitare un'eccessiva monotonia del pasto.

Si ricorda che sono proprio **i sapori, i colori e i profumi** dei cibi a stimolare l'appetito e ad invogliare il bambino ad assaggiare.

I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi; naturalmente i tempi di cottura devono essere tali da garantirne l'igienicità. Le cotture più indicate sono al vapore, al forno e stufate, che richiedono minimi quantitativi di grassi. I soffritti e le frittiture di qualsiasi tipo non sono consentiti. L'uso di carta da forno e di teglie antiaderenti, particolarmente indicato nella cottura al forno di alimenti impanati, di frittate, sformati e dolci, consente di limitare i grassi di condimento. In alcune cotture, in particolare delle carni, può essere utile l'aggiunta di modiche quantità di liquidi quali brodo vegetale, latte, succo di limone o salsa di pomodoro, a seconda della preparazione da realizzare.

Le carni di qualsiasi tipo vanno ripulite da eventuale grasso visibile, prima della cottura e delle preparazioni previste. Per la carne tritata, si raccomanda di macinarla nella struttura dopo averla pulita accuratamente oppure farla macinare presso il punto vendita al momento dell'acquisto.

Le verdure di stagione è preferibile che siano cotte al vapore oppure in poca acqua bollente per tempi brevi, salandole dopo la cottura. Si ricorda che si può riutilizzare l'acqua stessa di cottura, ricca di sali e vitamine, per la preparazione di minestre e risotti.

Il condimento da privilegiare è l'olio extra vergine di oliva, utilizzato preferibilmente a crudo, aggiungendolo a fine cottura (il burro, invece, è limitato alle sole ricette della tabella che lo prevedono espressamente e, ad eccezione dei dolci, va aggiunto esclusivamente a crudo, a fine cottura). Si raccomanda di non superare il

quantitativo totale di olio previsto per l'intero pasto, pur essendo possibile una distribuzione diversa per ogni portata, a seconda della ricetta. Inoltre la grammatura dell'olio potrà variare in difetto a seconda del numero di porzioni preparate.

È possibile aumentare **le quantità** di verdura e frutta, se gradite dai bambini, mentre si invita a rispettare la quantità indicata per gli altri piatti, in particolare per i primi, in modo che il bambino possa consumare un pasto completo, senza avvertire precocemente il senso di sazietà.

In merito alle **bevande**, si consiglia di tenere sempre a disposizione dei bambini l'acqua, per l'importanza di un'adeguata idratazione; quindi anche nelle merende non dovrà mai mancare. Oltre all'acqua che è la bevanda da privilegiare in ogni occasione, si possono offrire infuso d'orzo, tisane alla frutta o karkadè senza additivi aggiunti. Anche le spremute di arance fresche possono essere servite al posto della frutta e nel caso in cui non sia possibile la preparazione della spremuta nella struttura, si consigliano spremute di arance al 100% in confezione, reperibili nei banchi espositori refrigerati.

Infine si raccomanda di attenersi scrupolosamente alle procedure di **buona prassi igienica**, tra cui il lavaggio delle mani, in particolare nelle fasi di preparazione a maggior rischio come ad esempio la sgusciatura delle uova o la manipolazione di alimenti che non prevedono una successiva fase di cottura.

Per la preparazione e distribuzione di diete speciali, si raccomanda di adottare tutti gli accorgimenti necessari a minimizzare il rischio connesso agli ingredienti nascosti o alle contaminazioni involontarie; pertanto occorre che tutto il personale impiegato in queste operazioni sia adeguatamente formato. Si ricorda di tenere ben visibili le prescrizioni delle diete speciali, di rileggerle attentamente e di dare la precedenza alla preparazione del pasto speciale rispetto alle altre preparazioni.

Si raccomanda di individuare una zona della cucina ben identificata e separata dalle altre, utilizzando piani di lavoro, attrezzature e utensili appositi e ben identificabili (ad esempio di diverso colore). Eventuali attrezzature o utensili ad uso comune, devono essere attentamente sanificati prima dell'impiego per le diete speciali. In particolare, si sottolinea che, per la preparazione di alimenti senza glutine, non sono consentiti i forni ventilati se ad uso promiscuo.

Si ribadisce l'importanza di una lettura attenta delle etichette e, per le diete senza glutine, si ricorda di consultare il prontuario AIC degli alimenti consentiti e di porre attenzione anche ai derivati dei cereali naturalmente privi di glutine, come ad esempio il riso e il mais. Qualora si utilizzino farine di tali cereali, per confezionare dolci o per panature, si dovrà controllare che le confezioni abbiano l'apposito marchio di garanzia al riguardo. Inoltre si fa presente che per i soggetti intolleranti o allergici alle uova non può essere somministrato il formaggio Grana padano, per la presenza di lisozima ottenuto da uovo.

Gli alimenti per le diete speciali devono essere riposti in contenitori appositi e ben identificabili (con etichetta) e distribuiti con utensili dedicati solo per quell'utilizzo.

In caso di asporto, le preparazioni speciali devono essere veicolate ai centri di distribuzione in confezioni monoporzioni, ermeticamente chiuse recanti il nominativo e la sede del piccolo destinatario, al fine di escludere la possibilità di scambi di contenitori.

Il personale addetto alla somministrazione deve accertarsi di consegnare il pasto al bambino a cui è destinato. A tal fine si consiglia di fornire una copia della dieta anche agli addetti allo sporzionamento.

Anche nella fase di distribuzione si ricorda di dare la precedenza al pasto speciale e di lavarsi le mani in caso di contatto con gli allergeni, ad esempio servire prima il pane senza glutine evitando di porgere il pane comune ai bambini celiaci.

Si raccomanda di descrivere le procedure in piano di autocontrollo e verificare la corretta applicazione da parte del personale.

Calendario degli ortaggi e della frutta¹

Le verdure di stagione	AUTUNNO			INVERNO			PRIMAVERA			ESTATE		
	Set	Ott	Nov	Dic	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago
Asparagi							•	•	•	•		
Bietole	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Broccoli	•	•	•	•	•	•	•					
Carciofi		•	•	•	•	•	•	•		•		
Carote	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cavolfiori		•	•	•	•	•	•	•				
Cavoli	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cetrioli	•									•	•	•
Cicoria	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cime di rapa				•	•	•						
Cipolline							•	•	•			
Fagiolini	•								•	•	•	•
Finocchi		•	•	•	•	•	•	•	•			
Insalate	•	•	•				•	•	•	•	•	•
Melanzane	•	•								•	•	•
Patate	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Peperoni	•	•								•	•	•
Pomodori	•								•	•	•	•
Porri	•	•	•	•	•	•	•	•				
Radicchi	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Ravanelli	•						•	•	•	•	•	•
Rucola								•	•	•	•	•
Spinaci	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
Zucca	•	•	•	•	•	•						•
Zucchine	•									•	•	•

¹ http://www.comune.cremona.it/PostCE-CE_Browser-cat_id-271.phtml

Preparazioni alternative ai piatti del menù di base

Le ricette alternative vengono riportate per consentire una maggiore possibilità di scelta nel rendere le preparazioni offerte ancora più variate ed appetibili. Le proposte, che seguono, costituiscono quindi degli spunti da adattare alle varie realtà scolastiche, per cucinare in modo diverso alcuni piatti della tabella stessa, lasciando pressoché inalterato l'apporto nutrizionale medio del pasto in calorie e nutrienti.

Nelle ricette vengono riportati solamente gli ingredienti di base e le modalità di esecuzione, in quanto, per le relative grammature, si rimanda alle quantità consigliate nella tabella dietetica, riferite al singolo bambino, se non diversamente indicato.

Nell'apportare le eventuali varianti, si ricorda di tener conto della stagionalità dei prodotti impiegati (a tal proposito vedere il calendario indicativo degli ortaggi e della frutta) e dell'alternanza dei piatti all'interno della settimana scolastica, come indicato nei menù di base.

Per operare scelte idonee, si raccomanda di prendere in considerazione preparazioni simili ai piatti del menù di base che si intendono cambiare, mantenendo la stessa tipologia della portata (ad esempio primo asciutto con primo asciutto, pesce con pesce, verdura con verdura. Si ricorda a tal proposito che le patate non sono considerate verdure).

Naturalmente sarà cura degli operatori di cucina aggiornare di volta in volta, secondo le suddette preparazioni, il menù del giorno ed esporlo all'ingresso della scuola.

Le preparazioni suggerite, possono risultare utili anche ai genitori per indirizzare il bambino ad un'alimentazione salutare anche a casa.

Nota: dato che la maggior parte delle ricette prevede l'uso del brodo vegetale, si consiglia di regolare di sale alla fine della preparazione, solo dopo aver controllato il grado di salatura.

Primi piatti

N.B. A seconda dell'età del bambino, nella preparazione dei sughi, le verdure potranno essere anche passate (completamente o solo in parte) per migliorarne l'accettazione.

Pasta olio limone e basilico

Ingredienti: pasta, basilico, succo di limone, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Mondare, lavare ed asciugare le foglie di basilico. In una ciotola unire il succo di limone ad un pizzico di sale. Poco alla volta, mescolando, aggiungere l'olio. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsetta e il basilico precedentemente tritato. Servire con parmigiano.

Penne con salsa di carciofi

Ingredienti: pasta, carciofi, cipolla, pomodori pelati, brodo vegetale, parmigiano, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, sale.

Mondare e lavare le verdure. Far appassire la cipolla affettata in poco brodo vegetale, aggiungere i carciofi tagliati a fettine sottili (solo la parte più tenera) e lasciar insaporire. Unire i pomodori pelati spezzettati, salare e lasciar cuocere per il tempo necessario. A cottura ultimata completare con l'olio e il prezzemolo tritato. Cuocere la pasta, scolarla e condirla con la salsa di carciofi. Servire con parmigiano.

Pasta zucca e zafferano

Ingredienti: pasta, zucca, cipolla (o porro), brodo vegetale, alloro, zafferano, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Tagliare la zucca a cubetti. In una casseruola stufare la cipolla (o porro) in poco brodo vegetale. Unire i cubetti di zucca, mescolare e lasciar cuocere unendo brodo vegetale. Aggiungere l'alloro e lo zafferano e proseguire la cottura fino a quando la zucca non risulterà ben cotta. Togliere la foglia di alloro e passare al passaverdura. Regolare di sale e aggiungere l'olio. Cuocere la pasta e condirla con la crema di zucca. Servire con parmigiano.

Variante: eventualmente si può diluire la crema di zucca con un poco di latte parzialmente scremato.

Pasta alla boscaiola

Ingredienti: pasta, funghi freschi coltivati, sedano, carota, cipolla, aglio, brodo vegetale, prezzemolo, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Pulire e lavare i funghi. Appassire in poco brodo vegetale la cipolla, la carota, il sedano e l'aglio, precedentemente mondati e tritati. Aggiungervi i funghi sminuzzati e lasciare insaporire alcuni minuti. Portare a cottura aggiungendo altro brodo vegetale se necessario. A cottura ultimata, regolare di sale, aggiungere l'olio e il prezzemolo tritato. Servire con parmigiano.

Pasta alla crema di porri e peperoni

Ingredienti: pasta, peperoni dolci, porri, cipolla, aglio, brodo vegetale, prezzemolo, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Stufare in una casseruola, in poco brodo vegetale, i porri affettati, la cipolla e l'aglio tritati. Aggiungere i peperoni in piccoli pezzi e lasciar insaporire, mescolando. Portare a cottura lentamente con un po' di brodo vegetale. Togliere dal fuoco e passare il tutto. Aggiustare di sale ed aggiungere l'olio e il prezzemolo tritato. Cuocere la pasta e condirla con la crema di porri e peperoni. Completare con parmigiano.

Variante: invece dei peperoni si possono utilizzare verdure diverse come ad esempio carciofi, zucchine, o spinaci, seguendo lo stesso procedimento per la preparazione della crema.

Pasta (tipo spaghetti) pomodoro e zucchine

Ingredienti: pasta, pomodorini a ciliegia, zucchine, pomodori pelati (o pomodori freschi), aglio, origano, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Tagliare i pomodorini a metà (in alternativa utilizzare dei pomodori San Marzano maturi, ben sodi, tagliati a rondelle o in pezzi non troppo piccoli) e le zucchine a rondelle e disporli in un solo strato in una teglia ricoperta con carta da forno. Salare appena, cospargere con origano e cuocere in forno. A fine cottura aggiungere un filo di olio (utilizzandone solo una parte). Nel frattempo con i pelati (o con i pomodori freschi) e l'aglio preparare un sugo leggero. Regolare di sale e aggiungere, a fine cottura, il rimanente olio. Cuocere la pasta, scolarla e condirla con il sugo preparato, le zucchine e i pomodorini cotti al forno ed eventualmente frullati. Servire con parmigiano.

Variante: al posto dell'origano, se preferito, si può usare il basilico fresco; in questo caso aggiungerlo solo alla fine, prima di portare in tavola.

Pasta (bavette) agli asparagi

Ingredienti: pasta, asparagi freschi (o surgelati in mancanza di quelli freschi), pomodori freschi (indicativamente un po' meno della metà della grammatura degli asparagi), cipolla, aglio, brodo vegetale, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata e l'aglio. Aggiungere gli asparagi già puliti e tagliati a rondelle e lasciar cuocere bagnando, eventualmente, con altro brodo vegetale. Unire i pomodori a cubetti e lasciar cuocere per il tempo necessario. Aggiustare di sale. A fine cottura, aggiungere l'olio. Cuocere la pasta e condirla con il sugo. Completare con parmigiano.

Variante: gli asparagi stufati possono essere frullati ed aggiunti al pomodoro fresco.

Pasta al ragù bianco di verdure

Ingredienti: pasta, sedano, carota, cipolla, due verdure di stagione come ad esempio asparagi e carciofi, brodo vegetale, prezzemolo (o maggiorana), parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Tritare la cipolla e farla appassire in una padella con poco brodo vegetale. Aggiungere le verdure tagliate finemente, mescolare e lasciar cuocere, bagnando con il brodo vegetale necessario. Aggiustare di sale. A cottura ultimata aggiungere l'olio, il prezzemolo o la maggiorana e servire con parmigiano.

Riso al sugo di carote e funghi

Ingredienti: riso, carote, funghi freschi coltivati, cipolla (o porro), scalogno, brodo vegetale, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, prezzemolo e sale.

Far appassire in poco brodo vegetale lo scalogno e la cipolla tritati. Aggiungere le carote tagliate a dadini e far insaporire mescolando. Bagnare con brodo vegetale e continuare la cottura. Unire i funghi freschi spezzettati, lasciar insaporire per alcuni minuti e proseguire la cottura a fuoco basso. A cottura ultimata, regolare di sale e aggiungere l'olio e il prezzemolo tritato. Lessare il riso, condirlo con il sugo di verdure e servire con parmigiano.

Variante: nella preparazione del sugo si può aggiungere anche un poco di piselli, da stufare unitamente alle carote.

Riso agli asparagi

Ingredienti: riso, asparagi freschi (o surgelati in mancanza di quelli freschi), cipolla (o porro), brodo vegetale, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Mettere a stufare con brodo vegetale gli asparagi, mondati e tagliati a pezzettini, unitamente alla cipolla tritata. A cottura ultimata, passarli, regolare di sale e aggiungere l'olio. Lessare il riso e condirlo con la salsa di asparagi e il parmigiano.

Variante: per i bambini più grandi, prima di ridurre gli asparagi in purea, lasciare da parte le punte e aggiungerle al riso alla fine, prima di servire.

Riso e lenticchie

Ingredienti: riso, lenticchie secche, sedano, carota, cipolla, aglio, pomodori pelati, brodo vegetale, alloro, prezzemolo, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Lasciare le lenticchie a bagno per qualche ora, cambiando ogni tanto l'acqua. Scolarle e lessarle con l'alloro, l'aglio, il sedano, la carota e metà della cipolla. A parte stufare la rimanente cipolla in poco brodo vegetale, unire il pomodoro passato, le lenticchie scolate, ancora un poco "al dente", e lasciar insaporire. Completare la cottura e regolare di sale. Ultimare con olio e prezzemolo tritato. Lessare il riso. Scolarlo, unirvi il sugo di lenticchie (secondo la preferenza dei bambini una parte delle lenticchie può essere passata al passaverdura) e aggiungere il parmigiano.

Variante per risotto alle lenticchie: sono previsti gli stessi ingredienti tranne il pomodoro. Cuocere le lenticchie con le verdure tritate sopra indicate, l'aglio intero e l'alloro (che a fine cottura andranno tolti). Passare le

lenticchie al passaverdura e unire la purea a metà cottura del risotto. A cottura ultimata, mantecare con olio, parmigiano e prezzemolo tritato.

Risotto al limone e rosmarino

Ingredienti: riso, porri, scalogno, buccia grattugiata di limone non trattato, brodo vegetale, parmigiano, rosmarino, olio extra vergine d'oliva, burro, sale.

In una capiente padella far stufare a fuoco basso lo scalogno tritato e i porri a rondelle in poco brodo vegetale. Unire il riso e mescolare, facendolo tostare leggermente. Portare a cottura aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. Poco prima del termine della cottura unire, in piccola quantità, la buccia di limone grattugiata ed il rosmarino tritato finemente. A cottura ultimata, togliere il riso dal fuoco, regolare di sale e mantecare con olio, burro e parmigiano.

Variante: invece di aggiungere le foglioline di rosmarino, si può aromatizzarne l'olio a freddo.

Risotto alla parmigiana

Ingredienti: riso, cipolla, brodo vegetale, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, burro, sale.

Far appassire la cipolla finemente tritata in poco brodo vegetale; unire il riso e mescolare, facendolo tostare leggermente. Continuare la cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. A fine cottura regolare di sale e mantecare il risotto con olio, burro e parmigiano.

Risotto all'arancia

Ingredienti: riso, cipolla, arancia non trattata, brodo vegetale, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, burro, sale.

Far stufare la cipolla tritata in poco brodo vegetale. Aggiungere il riso e mescolare, facendolo tostare leggermente. Continuare la cottura, unendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. A cottura ultimata, fuori dal fuoco, aggiungere il succo di arancia (indicativamente 1 arancia per 160 grammi di riso), regolare di sale e aggiungere olio e burro. Servire con parmigiano.

Variante: per un sapore più deciso, si può aggiungere durante la cottura, in piccola quantità, anche la parte gialla della buccia dell'arancia, finemente tritata, magari per i bambini più grandi.

Risotto alle mele

Ingredienti: riso, cipolla (o scalogno), mele golden, brodo vegetale, parmigiano, prezzemolo (se gradito), olio extra vergine d'oliva, sale.

Stufare in una casseruola la cipolla tritata finemente con poco brodo vegetale; unire il riso e mescolare facendolo tostare leggermente. Continuare la cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. A metà cottura unire le mele sbucciate e tagliate a cubetti molto piccoli o affettate sottilmente (per la scuola materna ad esempio, occorrono indicativamente 50 grammi di mela per 60 grammi di riso). A cottura ultimata, togliere il riso dal fuoco, regolare di sale e mantecare con olio, parmigiano e con un pizzico di prezzemolo tritato, se gradito.

Variante 1: per un colore più deciso, si può aggiungere anche dello zafferano.

Variante 2: si può preparare il risotto anche con 3 varietà di mele: golden, stark e renette e ultimare con parmigiano insieme ad un poco di radicchio, tagliato sottile.

Risotto zucca e radicchio

Ingredienti: riso, zucca, radicchio, cipolla, aglio, brodo vegetale, parmigiano, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, sale.

Pulire la zucca privandola della buccia, dei semi e dei filamenti, lavarla e tagliarla a dadini. Pulire poi il radicchio privandolo delle foglie deteriorate, lavarlo, scolarlo e tagliarlo a listarelle. Sbucciare la cipolla e l'aglio, lavarli e tritarli finemente; lavare il prezzemolo e tritarlo. In un tegame far appassire la cipolla tritata con poco brodo vegetale, aggiungere poi i dadini di zucca e lasciar insaporire. Versare il riso e mescolarlo alle verdure, facendolo tostare leggermente. Portare a cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. Pochi minuti prima del termine della cottura, unire le listarelle di radicchio. A cottura ultimata, togliere il riso dal fuoco, regolare di sale e mantecare con olio, parmigiano e prezzemolo tritato.

Risotto ai funghi

Ingredienti: riso, funghi freschi coltivati, cipolla, brodo vegetale, parmigiano, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, burro, sale.

In una casseruola stufare la cipolla finemente tritata in poco brodo vegetale. Aggiungere i funghi puliti ed affettati sottilmente e lasciar insaporire. Unire il riso e procedere come di consueto per la preparazione del risotto con le verdure. In ultimo, regolare di sale e condire con olio, burro, parmigiano e prezzemolo tritato.

Variante per risotto zucca gialla e funghi: diversamente dalla ricetta sopra indicata, utilizzare il porro al posto della cipolla e cubetti di zucca in aggiunta ai funghi. Inoltre per rendere il piatto più colorato, prima di servire in tavola, si consiglia di aggiungere qualche dadino di pomodoro.

Risotto ai finocchi

Ingredienti: riso, cipolla (o scalogno), finocchi, brodo vegetale, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Stufare la cipolla tritata con poco brodo vegetale, unire i finocchi spezzettati e lasciar insaporire. Versare il riso e procedere come di consueto per la preparazione del risotto.

Risotto carote e zucchine

Ingredienti: riso, zucchine, carote, cipolla, brodo vegetale, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, zafferano (se gradito), sale.

Pulire e tritare le verdure e farle stufare in poco brodo vegetale. Unire il riso e mescolare, facendolo tostare leggermente. Proseguire la cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. A metà cottura, se gradito, unire lo zafferano, facendolo amalgamare bene al riso. A cottura ultimata, togliere il riso dal fuoco, regolare di sale e mantecare con olio e parmigiano.

Risotto fresco al melone

Ingredienti: riso, polpa di melone (per la scuola d'infanzia occorrono indicativamente gr. 55 di polpa di melone per 60 grammi di riso), cipolla (o porro o scalogno), brodo vegetale, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Tagliare a spicchi un melone maturo, mondarlo dalla buccia e dai semi e tagliare la polpa a piccoli cubetti. Stufare la cipolla tritata in poco brodo vegetale, aggiungere il melone con il suo liquido, mescolare e lasciar insaporire. Versare il riso e mescolare, facendolo tostare leggermente. Continuare la cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. Ultimata la cottura, togliere il recipiente dal fuoco, regolare di sale e mantecare il riso con olio e parmigiano.

Altre versioni per preparare questo risotto:

- frullare metà della polpa del melone e tenerla da parte. Tagliare a dadini l'altra metà procedendo poi come sopra indicato. Poco prima del termine della cottura del riso aggiungere il melone frullato e ultimare la cottura.

- cuocere a parte con un po' di brodo vegetale il melone tagliato a dadini fino a quando non sarà così tenero da poterlo schiacciare con la forchetta. Portare a cottura il riso con il brodo vegetale, aggiungendo il purè di melone alcuni minuti prima della fine della cottura.

Variante1: si può completare il risotto con mentuccia tritata (o prezzemolo) aggiunta a cottura ultimata, fuori dal fuoco, per intensificare il gusto.

Variante 2: se è previsto prosciutto cotto come secondo, se ne può detrarre una parte (al massimo 10 grammi), per aggiungerlo a pezzettini al risotto, poco prima del termine della cottura.

Secondi piatti a base di uova

Frittata allo yogurt

Ingredienti: uova, yogurt bianco, cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, farina, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

In una terrina sbattere le uova con un pizzico di sale, unire poi lo yogurt bianco (20 grammi per un uovo), il parmigiano, la farina quanto basta, il prezzemolo tritato finemente e mescolare. In ultimo aggiungere la cipolla precedentemente stufata in poco brodo vegetale e poi condita con un filo di olio a crudo. Versare il tutto in una teglia ricoperta con carta da forno (o in una teglia antiaderente) e cuocere in forno.

Frittata aromatica al forno

Ingredienti: uova, menta, prezzemolo, latte parzialmente scremato, pangrattato, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Pulire, lavare, asciugare le erbe aromatiche. Sbattere in una terrina le uova con un pizzico di sale. Aggiungere il parmigiano, una piccola quantità di menta e prezzemolo precedentemente tritati, un poco di latte e pangrattato e un filo di olio (se non utilizzato per oliare la teglia). Mescolare bene gli ingredienti e versare il composto in una teglia rivestita con carta da forno (o in una teglia antiaderente). Infornare a 180°C per almeno 20-25 minuti.

Variante: per la preparazione di questa frittata, si possono utilizzare erbe aromatiche diverse, sempre in piccole quantità, a seconda del gradimento e della stagionalità, mescolandone anche più tipi insieme, come ad esempio basilico, prezzemolo, maggiorana, timo oppure basilico menta, maggiorana, erba cipollina.

Quadrotti di frittata con salsa di pomodoro

Ingredienti per la frittata: uova, parmigiano, prezzemolo e sale.

Ingredienti per la salsa di pomodoro: pomodori pelati, cipolla, brodo vegetale, basilico, olio extra vergine d'oliva, sale.

In una terrina sbattere le uova con il parmigiano, un pizzico di sale e il prezzemolo tritato. Versare il composto in una teglia ricoperta con carta da forno e cuocere in forno fino a doratura. Preparare nel frattempo la salsa di pomodoro come di consueto. Sforare la frittata, lasciarla un poco raffreddare e tagliarla a quadrotti. Servire la frittata con la salsa di pomodoro calda.

Variante 1: Versare sopra i quadrotti di frittata la salsa di pomodoro, cospargere con un poco di parmigiano lasciato da parte e passare in forno caldo per 10 minuti circa.

Variante 2: nella preparazione della frittata si può aggiungere, invece del prezzemolo, un ciuffetto di spinaci lessati.

Secondi a base di carne

Petto di pollo in cotoletta

Ingredienti: petto di pollo tagliato a fettine, pangrattato, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, succo di limone, sale.

Battere le fettine in modo che abbiano tutte lo stesso spessore. Passarle nel pangrattato, a cui è stato aggiunto un poco di sale, e adagiarle in una teglia ricoperta con carta da forno. Infornare a fuoco medio. A metà cottura, girarle e bagnarle con succo di limone. Completare la cottura sino a quando non saranno dorate. Condire con olio e prezzemolo tritato.

Scaloppina di maiale agli agrumi

Ingredienti: fettine di lonza di maiale, arancia e limone, farina, prezzemolo, (brodo vegetale se occorre), olio extra vergine d'oliva, sale.

Procedere come indicato nella ricetta della scaloppina di tacchino nella tabella dietetica, con la differenza di aggiungere sulle fettine di maiale, succo di limone e arancia, fatto ridurre a parte sul fuoco per qualche minuto. Servire con prezzemolo tritato.

Involtini di tacchino alla salvia al forno

Ingredienti: fettine di tacchino, farina, salvia, rosmarino, latte, olio extra vergine d'oliva, sale.

Procedere come indicato nella ricetta degli involtini con prosciutto e salvia della tabella dietetica con la differenza di inserire su ogni fettina una fogliolina di salvia (se gradita) e di portare a cottura unendo il latte, il sale e il rosmarino, aggiungendo brodo vegetale, se occorre.

Variante: invece delle fettine per gli involtini, tagliare la carne di tacchino a cubetti da passare nella farina, proseguendo poi come sopra indicato.

Rotolini di tacchino alle verdure

Ingredienti: fettine di tacchino, zucchine, sedano, carota, cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, cubetti di pomodoro, olio extra vergine d'oliva, sale.

In una padella stufare sedano, carota e cipolla tritati in poco brodo vegetale. Battere le fettine di carne e adagiare su ciascuna una listarella di zuccina e arrotolarle delicatamente. Unire i rotolini di tacchino alle verdure stufate, lasciando insaporire. Portare a cottura bagnando, eventualmente, con poco brodo vegetale. Regolare di sale. Poco prima del termine della cottura, unire qualche cubetto di pomodoro. Servire con olio crudo e prezzemolo tritato.

Fettine di maiale al limone

Ingredienti: fettine di lonza di maiale, limone, rosmarino, aglio, olio extra vergine d'oliva, sale.

In una fondina emulsionare l'olio (utilizzandone solo una parte) con il succo di limone, l'aglio tagliato grossolanamente, le foglie di rosmarino e un pizzico di sale. Immergervi le fettine e riporle coperte in frigorifero, per almeno 20 minuti, rigirandole ogni tanto. Adagiare le fettine di maiale in una teglia rivestita con carta da forno (o in una teglia antiaderente) e cuocere in forno a calore moderato per il tempo necessario. A fine cottura, completare con l'olio rimasto per mantenere la carne morbida.

Polpettine di vitellone senza uova e senza parmigiano (in luogo di fettine o hamburger)

Ingredienti: vitellone, patate lessate, pangrattato, limone non trattato, prezzemolo, aglio, (brodo vegetale se occorre), olio extra vergine d'oliva, sale.

Alla carne macinata aggiungere le patate lessate, l'aglio e il prezzemolo tritati, la buccia grattugiata del limone, in piccola quantità, e un poco di sale. Amalgamare bene il tutto e foggiate delle polpettine da passare nel pangrattato. Disponerle in una teglia rivestita con carta da forno (o in una teglia antiaderente) e cuocere in forno. Irrorare, durante la cottura, con un po' di brodo vegetale, se necessario. A cottura ultimata condire con olio.

Variante: le polpettine si possono preparare anche con carne macinata mista, ad esempio vitellone e tacchino e aromatizzare con rosmarino, in luogo del prezzemolo.

Arrosto di coniglio arrotolato

Ingredienti: coniglio disossato, cipolla, maggiorana, finocchietto selvatico (se gradito), brodo vegetale, olio extra vergine d'oliva, sale.

Distribuire sul fondo di una teglia ricoperta con carta da forno, la cipolla a pezzettoni e qualche rametto di finocchietto. Porvi sopra il rotolo di coniglio cosparso con un poco di maggiorana e sale. Infornare a 170 °C e portare a cottura, bagnando con brodo vegetale. A cottura ultimata condire con olio. Servire con il fondo di cottura passato al passaverdura, dopo aver tolto i rametti di finocchietto.

Variante: a seconda del gradimento dei bambini, la ricetta può prevedere l'utilizzo di erbe aromatiche diverse da quelle sopra indicate e l'aggiunta di sedano, carota e aglio.

Secondi a base di pesce

Merluzzo al forno con verdure

Ingredienti: merluzzo, carote, sedano, aglio, cipolla, farina, latte parzialmente scremato, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, sale.

Passare leggermente il pesce nella farina e disporlo in una teglia ricoperta con carta da forno (o in una teglia antiaderente). Preparare un trito di aglio, cipolla, carote e sedano; porlo sopra il pesce ed infornare. A metà cottura salare, aggiungere un poco di latte e proseguire la cottura. A cottura ultimata condire con olio, spolverare con prezzemolo tritato e porzionare.

Pesce al forno con cipolla

Ingredienti: pesce (es. sogliola), cipolla, fette di pomodoro, prezzemolo, capperi, olio extra vergine d'oliva, sale.

In una teglia, ricoperta con carta da forno, fare uno strato di cipolle affettate sottilmente, adagiarvi il pesce e salare leggermente. Ricoprire con fette di pomodoro o con cubetti di pomodori pelati e alcuni capperi precedentemente tenuti a bagno nell'acqua e sciacquati. Cuocere in forno e a cottura ultimata condire con olio a crudo e prezzemolo tritato.

Finti bastoncini di pesce

Ingredienti: merluzzo, pangrattato, farina di mais macinata grossa, succo di limone, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, sale.

Tagliare i filetti di pesce a bastoncini. In una fondina emulsionare l'olio (utilizzandone solo una parte) con il succo di limone, il sale e il prezzemolo tritato finemente. Passare ogni bastoncino di pesce nell'emulsione e poi nel pangrattato mescolato con farina di mais. Disporre i bastoncini di pesce in una teglia foderata con carta da forno (o in una teglia antiaderente) e infornare. A cottura ultimata completare con l'olio rimasto.

Pesce alla marinara

Ingredienti: filetti di pesce (nasello o altra varietà di pesce), pomodori freschi da sugo o pomodori pelati, poche olive nere snocciolate, pangrattato, prezzemolo (basilico), olio extra vergine d'oliva, sale.

Adagiare i filetti di pesce in una pirofila antiaderente (o rivestita con carta da forno). Pelare i pomodori dopo averli scottati in acqua bollente, tagliarli a metà, liberarli dai semi e ridurli a cubetti (o schiacciarli con la forchetta). Spezzettare le olive snocciolate, precedentemente sciacquate; tritare il prezzemolo. Condire i filetti di pesce con un pizzico di sale e cospargerli di pangrattato, prezzemolo, pomodori e olive. Cuocere in forno a calore medio. A cottura ultimata, condire con olio.

Pesce al vapore

Ingredienti: sogliola (o rana pescatrice, nasello o altro tipo di pesce), verdure assortite (carota, sedano finocchio, aglio), finocchio selvatico (se gradito), succo di limone, olio di oliva extra vergine d'oliva, sale.

Disporre sul fondo del cestello il finocchio selvatico (o l'alloro o il rosmarino a piacere), poi le verdure spezzettate e in ultimo il pesce. Coprire e cuocere al vapore. Condire con un pizzico di sale, olio e succo di limone.

Contorni

Patate alla pizzaiola

Ingredienti: patate, passata di pomodoro (o cubetti di pomodoro), origano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Lavare le patate e sbollentarle con la buccia per circa venti minuti; passato il tempo, scolarle, pelarle ed affettarle. Prendere una teglia, stendere della carta da forno e disporvi le fette di patate ben vicine le une alle altre, cospargere con poca passata di pomodoro o cubetti di pomodoro, spolverare con l'origano ed un pizzico di sale. Cuocere in forno caldo a 180°C per circa mezz'ora. A cottura ultimata aggiungere l'olio.

Carciofi stufati

Ingredienti: carciofi, aglio, prezzemolo, brodo vegetale, olio extra vergine d'oliva, sale.

Pulire i carciofi, tagliarli finemente e stufarli in pentola coperta con aglio e brodo vegetale. A metà cottura togliere l'aglio. In ultimo, regolare di sale, aggiungere l'olio e cospargere di prezzemolo tritato.

Zucca al forno al rosmarino

Ingredienti: zucca, rosmarino, olio extra vergine d'oliva, sale.

Mondare la zucca della buccia e tagliarla a fette dello spessore di circa un centimetro. Porla in una teglia ricoperta con carta da forno, condire con rosmarino e sale e infornare a forno caldo. Cuocere per il tempo necessario, bagnando eventualmente, a seconda della varietà di zucca, con un poco di acqua. Poco prima del termine della cottura, aggiungere l'olio.

Finocchi al forno

Ingredienti: finocchi, pangrattato, olio extra vergine d'oliva, sale.

Lessare i finocchi tagliati a quarti. Scolarli e passarli nel pangrattato. Adagiarli in una teglia ricoperta con carta da forno, salarli e passarli in forno. Prima di completare la doratura, aggiungere l'olio.

Verdure miste gratinate

Ingredienti: zucchine, carote (o finocchi e carote) pangrattato, rosmarino, olio extra vergine d'oliva, sale.

Lessare le verdure separatamente lasciandole un po' al dente e adagiarle in una teglia ricoperta con carta da forno. Salare un poco, cospargere di pane grattugiato ed infornare. Poco prima del termine della cottura aggiungere il rosmarino e completare con l'olio.

Variante: è possibile cospargere le verdure di pangrattato unitamente ad un pizzico di parmigiano, sottraendolo dalla quantità prevista per il primo piatto.

Insalata di carote e mele

Ingredienti: carote, mele, finocchio, succo di limone, foglioline di menta (se gradita), olio extra vergine d'oliva, sale.

Grattugiare le carote dopo averle lavate e raschiate e raccoglierle in un'insalatiera. Aggiungere il finocchio mondato e tagliato finemente e infine le mele sbucciate, tagliate a bastoncini. Condire con un'emulsione di olio, succo di limone e un pizzico di sale. Mescolare ed aggiungere alcune foglioline di menta, se gradita. Questa insalata va preparata poco tempo prima del consumo.

Peperonata

Ingredienti: peperoni dolci rossi e gialli, pomodori freschi, cipolla, aglio (se gradito), brodo vegetale, olio extra vergine d'oliva, basilico e sale.

Affettare la cipolla e farla stufare in poco brodo vegetale. Aggiungere le falde dei peperoni, l'aglio (se gradito) e i pomodori spezzettati. Lasciar cuocere a fuoco medio a pentola semicoperta, aggiungendo, se occorre, un poco di brodo vegetale. A cottura ultimata, regolare di sale, condire con olio e aggiungere il basilico spezzettato.

Variante: i peperoni possono essere spellati, passandoli prima in forno.

Misto di verdura estiva

Ingredienti: melanzane, zucchine, peperoni, pomodori freschi, cipolla, aglio, brodo vegetale, olio extra vergine d'oliva, basilico e sale.

Procedere come indicato per la peperonata.

Melanzane al vapore

Ingredienti: melanzane, aglio, menta o basilico (se graditi), prezzemolo, succo di limone, olio extra vergine di oliva, sale.

Sbucciare le melanzane, tagliarle a dadini di mezzo centimetro e metterle in un colapasta con un po' di sale grosso, lasciandole riposare per una decina di minuti (così perdono l'acqua). Sciacquarle sotto l'acqua corrente per eliminare il sale e cuocerle al vapore finché non risultino tenere. Condire le melanzane con una salsina a base di aglio, prezzemolo, menta (o basilico) tritati, olio, succo di limone e un pizzico di sale.

Zucchine al vapore

Ingredienti: zucchine, aglio, prezzemolo, menta (se gradita), succo di limone, olio extra vergine d'oliva e sale.

Tagliare le zucchine a fettine sottili nel senso della lunghezza e cuocerle al vapore, lasciandole un po' al dente. Farle freddare e condirle in insalata con una salsina a base di aglio, prezzemolo e menta (se gradita) tritati, olio, succo di limone e un pizzico di sale.

Altri modi di proporre la frutta

Bastoncini di mela e pera

Ingredienti: mele, pere, arance e limoni non trattati.

Tagliare la frutta, già lavata e sbucciata, a bastoncini. Disporla in un piatto e cospargerla di succo d'arancia e limone in parti uguali, in modo che non annerisca. Decorare con fettine d'arancia e servire.

N.B.: l'arancia rossa del tipo sanguinella, ha un gusto particolarmente dolce e risulta più facilmente gradita ai bambini.

Coppette di melone e cocomero

Ingredienti: melone a polpa gialla, melone a polpa bianca, cocomero, menta (se gradita).

Tagliare la frutta a cubetti e disporla in coppette. Decorare con foglioline di menta, se gradita, e servire.