

Nido d'Infanzia "Amendola"

nido.amendola@comune.modena.it



I COLORI DELLA VITA

Anno Scolastico 2007/2008

Questo progetto è stato proposto dai rappresentanti dei genitori del Nido d'Infanzia "Amendola" nell'anno scolastico 2006/2007, nell'ambito del "Progetto di Quartiere" finanziato, appunto, dalla Circoscrizione n. 3 (Buon Pastore, Sant'Agnesse, San Damaso) di Modena.

Nel corso dell'anno scolastico 2007/2008, il progetto è stato realizzato, letteralmente e materialmente.

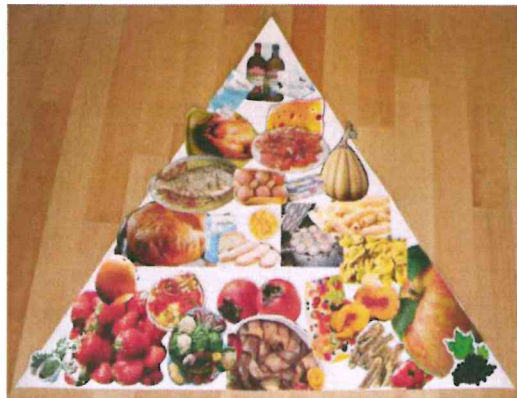
L'argomento scelto ha trattato il tema dell'Educazione Alimentare con riferimenti specifici al consumo di frutta e verdura nei primi anni di vita.



Il personale addetto alla cucina ha illustrato ai genitori come proporre al meglio frutta e verdura, cruda e cotta, lessata o al forno e come renderle più accattivanti e appetibili, in poco tempo e in modo semplice e genuino.

Con il nome di "I colori della vita" questa esperienza si è svolta nell'arco di 3 incontri serali. Il primo incontro, teorico, è stato condotto dalla Dott. Roberta Poletti, psichiatra esperta di disturbi alimentari, mentre gli altri due, pratici, hanno visto protagoniste, in diretta, le cuoche del Nido d'Infanzia "Amendola", che nel corso delle due serate hanno cucinato complessivamente una trentina di pietanze.

La "piramide alimentare" creata dal personale educatore e utilizzata nel corso del primo incontro teorico.





Piccola selezione di letture e testi consigliati per approfondire l'argomento (in appendice al ricettario).

La creazione dei piatti



Gnocchi colorati
(zucca e spinaci)

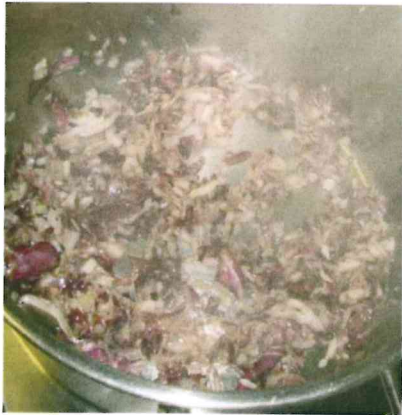


Maria Grazia e Vilma



Crema di piselli con crostini di pane tostato





Sedanini al radicchio rosso e panna



Cicoria fredda al tonno
con capperi e acciughe





Budino di cavolfiore insaporito con salsa di olio e prezzemolo





Un momento della prima serata pratica:
Emanuela, educatore, serve piccoli assaggi delle pietanze ai genitori intervenuti.



Involtini di verza
con ripieno di carne





Treccia di finocchi e prosciutto cotto



Torta di carote





Mele in camicia



I genitori intervenuti nella seconda serata pratica

Maria Grazia





Maria Grazia e Lucia

I genitori intervenuti nella seconda serata pratica



Risotto asparagi e gamberetti



Reginelle con peperoni e melanzane

Lucia



Involtini di melanzane grigliate



La teglia imburata con il pennello



La grandezza delle polpette



Polpettine di ricotta e spinaci



Torta di yogurt e frutta



Bavarese alla fragola

Il personale educatore a disposizione
di Maria Grazia e Lucia



nidoamendola

Nido d'Infanzia Comunale "Amendola"
Via Loschi 44, 41100 Modena (Italia)
Tel. 00+39.059.304498
Fax. 00+39.059. 3980511

E-mail: nido.amendola@comune.modena.it
Copyright 2008 by **nidoamendola**, Modena (Italia)

Per informazioni su questa documentazione contattare:

nido.amendola@comune.modena.it

Nido d'Infanzia "Amendola"
nido.amendola@comune.modena.it

I COLORI DELLA VITA
UN RICETTARIO ANCHE PER I PIU' PICCOLI



ANNO SCOLASTICO 2007/2008

INDICE

IL CALENDARIO DEGLI ORTAGGI E DELLA FRUTTA	pag. 1
PROGRAMMA DEL I° INCONTRO PRATICO	pag. 3
PROGRAMMA DEL II° INCONTRO PRATICO	pag. 4
PREMESSA	pag. 5
GLI ERRORI DELLA CUOCA	pag. 6
RICETTE	
PRIMI PIATTI	
CONCHIGLIE CON LA ZUCCA	pag. 7
CREMA DI PISELLI	pag. 7
CREMA DI PORRI	pag. 7
GNOCCHI COLORATI	pag. 8
PASTA AL RADICCHIO ROSSO	pag. 9
REGINELLE DI PEPERONI E MELANZANE	pag. 9
RISOTTO DI GAMBERETTI E ASPARAGI	pag. 9
SECONDI PIATTI	
BUDINO DI CAVOLFIGLIORE	pag. 10
CATALOGNA FREDDA AL TONNO	pag. 11
INVOLTINI DI LATTUGA E RADICCHIO ROSSO	pag. 11
INVOLTINI DI MELANZANE GRIGLIATE	pag. 12
INVOLTINI DI VERZA	pag. 12
POLPETTE DI RICOTTA E SPINACI	pag. 12
TORTA CON FINOCCHI E PROSCIUTTO COTTO	pag. 13
TORTINO BICOLORE	pag. 13
TRECCIA CON ZUCCHINE E RADICCHIO	pag. 14
ZUCCHINE RIPIENE AL TONNO	pag. 14
INSALATE	
INSALATA DI ARANCE E FINOCCHI	pag. 15
INSALATA BICOLORE	pag. 15
INSALATA ALLE NOCI	pag. 15
INSALATA DI PERE	pag. 16
INSALATA DI SPINACI	pag. 16
DOLCI	
BAVARESE ALLA FRAGOLA	pag. 17
MELE IN CAMICIA	pag. 17
RICOTTA ALLA FRUTTA	pag. 18
TORTA DI CAROTE	pag. 18
TORTA ALLO YOGURT	pag. 19
BIBLIOGRAFIA PER APPROFONDIRE	pag. 20
LETTURE PER I PIU' PICCOLI	pag. 20
SITOGRAFIA CONSULTATA	pag. 20

IL CALENDARIO DEGLI ORTAGGI E DELLA FRUTTA

MESE	VERDURE, LEGUMI, AROMI	FRUTTA
Gennaio	bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiore, cavoli, cavolini Bruxelles, catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, invidia belga e riccia, lattuga, porri, spinaci, radicchio rosso	arance, mandarini, mandaranci, mele, pere, pompelmi
Febbraio	bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiore, cavoli, cavolini Bruxelles, cavolo rosso, cicoria, cipolla, finocchi, invidia rossa, lattuga romana, patate, porri, radicchio di Castelfranco, verza, radicchio di Chioggia, di Treviso e di Verona, radici amare, scarola, sedano, spinaci	arance, avocado, mele, banane, pompelmi, pere, mandarini
Marzo	barbabietola, broccoli, broccoletti, carciofi, cavoli, cavolfiori, finocchi, insalate, melanzane, peperoni, porri, rapa, sedano, topinambur, zucca, zucchine	arance, banane, mandarini, mele, kiwi, pere
Aprile	aglio, asparagi, broccoletti, carciofi romani, carote novelle, cipolline, cipollotti, coste, crescione, erba cipollina, fave, lattuga, maggiorana, menta, origano, patate novelle, sedano verde, spinaci, zucchine	ananas, banane, fragole, kiwi, mele, pere, nespole
Maggio	aglio, asparagi, bietole, carciofi romani, carote, cipolle, cipollotti, crescione, erba cipollina, fagiolini, fave, finocchio, fiori di zucca, patate novelle, peperoni, rabarbaro, ravanelli, rucola, sedano, taccole, zucchine	albicocche, mele, fragole, pere, ciliegie, nespole, pompelmi
Giugno	aglio, barbabietole, basilico, bietole, carote, cetrioli, cipolle bianche, cipollotti, fagiolini, fave, patate novelle, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, sedano verde, zucchine	albicocche, pere, ciliegie, fragoline, lamponi, nespole, pesche, prugne
Luglio	bietole, cipollotti, cetrioli, fagiolini, lattughino, melanzane, peperoni, pomodori da insalata, ravanelli, rucola, sedano verde, zucche lunghe, zucchine	albicocche, pesche, cocomero, melone, fragoline di bosco, lamponi, limoni, prugne
Agosto	cipolle, fagioli, fagiolini, melanzane, pomodori,	cocomero, fichi,

	peperoni	melone, prugne
Settembre	barbabietole, bietole, carote, cavolfiore, cavoli, cicoria, coste, erbe, funghi, (prataioli, porcini, fingerli, chiodini), pomodori, rucola, spinaci, zucca	fichi, kiwi, uva, mele cotogne, lamponi, mirtilli, prugne, ribes
Ottobre	barbabietole, bietole a costa, catalogna, cavolo cappuccio, funghi, radicchio rosso, rucola, verza, zucca	melagrane, mele, uva
Novembre	barbabietole, bietole, cavoli, broccoli, cardi, carciofi, cavolfiori, cavoli di Bruxelles, cime di rapa, finocchi, invidia belga, porri, rapa, scalogno, sedano bianco, sedano rapa, songino topinambur, zucca	arance, cachi, kiwi, melagrane, mele, pere, pompelmo
Dicembre	bietola a coste, bietoline, broccoli, carciofi, cardi, catalogna, cavoli di Bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio, cicoria, finocchi, invidia, patate dolci, porri, radicchio di Treviso, rafano, rape, scalogno, scarola, sedano bianco, sedano rapa, songino, spinaci, topinambur	ananas, arance, mandarini, mele, melagrane, pere

I° SERATA PRATICA (12 MARZO 2008)

CUOCHE: Vilma e Grazia

- **PRIMI**
 1. Crema di piselli
 2. Pasta al radicchio rosso
 3. Gnocchi colorati
 4. Conchiglie con la zucca

- **SECONDI**
 1. Budino di cavolfiore
 2. Catalogna fredda al tonno
 3. Involtini di verza
 4. Zucchine ripiene al tonno

- **TORTE SALATE**
 1. Torta con finocchi e prosciutto cotto

- **INSALATE**
 1. Insalata di arance e finocchio
 2. Insalata bicolore

- **DOLCI**
 1. Torta di carote
 2. Mele in camicia
 3. Bavarese alla fragola

II° SERATA PRATICA (17 MARZO 2008)

CUOCHE: Lucia e Grazia

- **PRIMI**
 1. Crema di porri
 2. Risotto di asparagi e gamberetti
 3. Reginelle alle melanzane e peperoni

- **SECONDI**
 1. Involtini di melanzane
 2. Involtini di lattuga e radicchio rosso
 3. Polpette di ricotta e spinaci
 4. Tortino bicolore

- **TORTE SALATE**
 1. Treccia con zucchine e radicchio

- **INSALATE**
 1. Insalata di pere
 2. Insalata di spinaci
 3. Insalata alle noci

- **DOLCI**
 1. Torta allo yogurt e frutta
 2. Ricotta alla frutta

PREMESSA

Gli studi attuali dimostrano che l'alimentazione odierna è eccessiva rispetto al fabbisogno energetico: siamo passati da una condizione di sottoconsumo degli anni '40-50 a una di sovraconsumo degli anni '70-80. Questa crescita dei consumi alimentari è stata intensa e positiva in termini quantitativi ma squilibrata in termini qualitativi. Il consumo di proteine e di grassi è più che raddoppiato, mentre i cibi provenienti dal mondo vegetale sono rimasti stazionari.

Le ricerche hanno messo altresì in evidenza che le vitamine, presenti appunto in gran parte in frutta e verdura, posseggono un nuovo ruolo terapeutico, quello protettivo, anche nei confronti di malattie come i tumori. In particolare la vitamina C, la vitamina E e il beta-carotene che l'organismo trasforma in vitamina A.

L'idea che l'alimentazione potrebbe essere in qualche modo collegata all'insorgenza dei tumori nasce da studi epidemiologici che hanno dimostrato una differenza significativa dell'incidenza della stessa malattia fra popolazioni con abitudini alimentari diverse e nell'ambito di una stessa popolazione, fra gruppi che per motivi personali seguono un'alimentazione particolare.

I ricercatori hanno fissato una dose minima quotidiana di frutta e verdura, calcolabile in cinque porzioni, in grado di ridurre il rischio d'insorgenza di tumori, diabete, patologie cardiache e coronariche.

Inoltre, **la raccomandazione degli esperti è quella di variare**, perché ogni specie vegetale ha le sue qualità specifiche e solo con la varietà si riesce a coprire completamente i fabbisogni dell'organismo.

Per imparare a variare gli alimenti i nutrizionisti consigliano di **scegliere ogni giorno 5 prodotti di colore diverso**.

Infatti i vegetali possono essere suddivisi in 5 gruppi in base al colore: in ogni classe ci sono dei phytochemicals specifici, portatori di sostanze protettive e responsabili del colore del vegetale.

BLU/VIOLA (melanzane, frutti di bosco, uva rossa, prugne, fichi, radicchio):
contengono **antocianine e polifenoli**, sostanze antiossidanti che riducono il rischio di malattie cardiovascolari . Mantengono in salute il tratto urinario, migliorano la vista e la memoria.

VERDE (insalata, prezzemolo, basilico, asparagi, broccoli, spinaci, zucchine, kiwi, uva bianca):
contengono **clorofilla, magnesio, carotenoidi, luteina e polifenoli**, tutte sostanze fondamentali per rinforzare i vasi sanguigni, le ossa, i denti e la vista.

BIANCO (cavolfiore, cipolle, aglio, funghi, finocchi, mele, pere):

contengono **polifenoli, composti solforati** e nella cipolla e nell'aglio c'è l'**allicina**, un antiossidante. Queste sostanze regolano i livelli di colesterolo proteggendo la salute del cuore e dei vasi sanguigni.

GIALLO/ARANCIONE (arance, pesche, albicocche, melone, carota, zucca, mais): contengono **flavonoidi e carotenoidi** che rafforzano le difese immunitarie.

ROSSO (pomodori, ravanelli, peperoni, rape, anguria, ciliegie, mele, fragole): contengono **licopene e antocianine**, che proteggono le cellule dai radicali liberi. E' stata dimostrata un'attività preventiva del tumore della prostata da parte del licopene.

Via libera dunque alla dieta sana e varia...e anche la tavola sarà più colorata e divertente!

Una dieta equilibrata non è solo adatta per chi ha del grasso da smaltire, ma deve essere seguita anche per prevenire le malattie e raggiungere migliori condizioni di salute ed efficienza fisica.

GLI ERRORI DELLA CUOCA

Le verdure che si consumano lesse, per esempio, vanno immerse nell'acqua bollente appena pulite o sbucciate e portate all'ebollizione nel più breve tempo possibile, la pentola, quindi, deve essere dotata di un coperchio di buona tenuta. E' necessario fare così perchè quando le cellule dei vegetali si disgregano, hanno inizio dei processi chimici che distruggono parte delle vitamine. Basti pensare alle mele o alle patate, che imbruniscono rapidamente quando sono tagliate e sbucciate. Questi processi chimici possono essere arrestati dall'acqua bollente, mentre se i vegetali vengono messi in acqua fredda il processo di distruzione continua finchè l'acqua non avrà iniziato a bollire.

Il deterioramento delle vitamine può avvenire anche a causa di un'ebollizione troppo protratta e di una quantità di acqua eccessiva.

E' errato, quindi lasciare i vegetali nell'acqua prima di cuocerli, specialmente se sono già tagliati: vanno messi subito in pentola con poca acqua bollente. Inoltre il prodotto va ridotto in pezzi non troppo piccoli per lo stesso motivo: un eccessivo sminuzzamento aumenta la superficie di contatto con l'acqua, per cui fuoriescono i principi nutritivi.

Un suggerimento valido per recuperare il patrimonio vitaminico consiste nell'utilizzare l'acqua di cottura delle verdure, per esempio, per preparare minestre in brodo. Dal punto di vista nutritivo, comunque, è preferibile mangiare le verdure crude se non esistono disfunzioni per la tolleranza delle fibre vegetali.

CONCHIGLIE ALLA ZUCCA

- 320 gr di conchiglie
- 300 gr di zucca
- rosmarino
- salvia
- 80 gr di speck
- olio extra vergine d'oliva
- sale

Decorticare la zucca e tagliarla a piccoli dadi. Scaldare in una padella 5 cucchiainate di olio profumato con trito di salvia e rosmarino. Rosolare con speck tagliato a dadini, unire la zucca e rosolare insieme al resto. Cuocere le conchiglie in abbondante acqua salata, scolare un po' al dente e condire con il sugo e un po' di olio a crudo.

CREMA DI PISELLI

- 600 gr di piselli surgelati
- 300 gr di patate
- 1 gambo di sedano
- 1 cipolla piccola
- 2 dl di latte
- qualche fetta di pane (tipo pan carrè, per i crostini finali)
- sale q.b.

In una pentola versare 1,5 l di acqua e mettere sul fuoco. A freddo unire i piselli, la cipolla e il sedano tagliati a pezzettini. Lavare, sbucciare e tagliare le patate e unirle ai piselli. Salare. Far cuocere il tutto per circa 40'. A questo punto unire il latte e continuare la cottura per altri 30' circa. Intanto tagliare a dadini le fette di pane, farli tostare con un goccio d'olio d'oliva in forno a 160°. A cottura ultimata frullare il passato di piselli con il mixer a immersione. Impiattare, spolverare di parmigiano e servire con i crostini caldi di pane.

CREMA DI PORRI

- 600 gr di porri
- 300 gr di patate
- 50 gr di burro
- 3-4 fette di pan carré tostato
- 1 l di brodo vegetale

- 1 mazzetto di erba cipollina
- 100 gr di panna fresca liquida
- sale (un pizzico).

Preparare il brodo vegetale (cuocere il sedano, la carota e la cipolla in 1,5 dl di acqua per circa 40'); mondare i porri, eliminando la parte verde e tenendo la parte bianca. Affettarli sottilmente e farli appassire a fuoco basso per circa 15' in una padella con il burro e l'olio. Lavare, sbucciare e tagliare a dadini le patate e unirle ai porri. Fare insaporire per 5' le patate e i porri, bagnando con il latte (caldo) e 1 l di brodo vegetale. Frullare il tutto, rimettere sul fuoco e unire 1 dl di panna (circa 100 gr), cuocendo per 5' e aggiungendo sale e pepe, a piacere. Servire con i crostini di pan carrè precedentemente tostati.

GNOCCHI COLORATI

- 1 kg. di patate
- 250 gr di farina
- 40 gr di parmigiano
- 1 uovo
- noce moscata
- sale

Lessare le patate in acqua fredda, senza sbuciarle, passarle nello schiacciapatate e farle cadere in uno strato di farina. Versare gli altri ingredienti, impastare e formare bastoncini grossi un dito, da tagliare a tocchi. Lessare gli gnocchi in abbondante acqua salata e scolare non appena vengono a galla.

Versione gialla alla zucca

L'impasto si prepara con 300 gr di farina, 400 gr di patate, 600 gr di polpa di zucca, cotta al forno e passata. Si fanno gli gnocchi, rigandoli con la forchetta. Lessare e condire con mascarpone, parmigiano e noce moscata.

Versione verde agli spinaci

All'impasto di base si incorporano 120 gr di spinaci lessati, ben strizzati e tritati. Gli gnocchi si rigano con la forchetta o con una grattugia e si condiscono con panna e gorgonzola, oppure con burro, salvia e grana.

PASTA AL RADICCHIO ROSSO

- 380 gr di pasta
- 600 gr di radicchio rosso
- 1 cipolla dorata
- 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva
- 20 gr di burro
- 1 bicchiere di vino bianco
- mezzo bicchiere di latte
- pepe
- sale

Tagliare a listarelle il radicchio e rosolare con cipolla tritata, olio e sale. Aggiungere il vino e cuocere ancora per circa 20' a fuoco moderato poi aggiungere il mezzo bicchiere di latte. Cuocere ancora per 5' e infine aggiungere il burro. Cuocere la pasta e condirla con il tutto, rigirandola velocemente. Spolverare leggermente con parmigiano e servire calda.

REGINELLE CON PEPERONI E MELANZANE

- 1 peperone rosso, 1 peperone giallo e 1 peperone giallo grigliati e spezzettati
- 5 melanzane grigliate
- 1 mozzarella a dadini
- 150 gr di prosciutto cotto affettato, a piccoli pezzi
- 200 gr di macinato di carne mista saltato in padella con un cucchiaino di olio
- 400 gr di reginelle lessate al dente
- 500 ml di passata di pomodoro cotto

Versare un mestolo di passato di pomodoro in una teglia da forno e foderarla con le melanzane grigliate. Unire alle reginelle i peperoni, la mozzarella, il prosciutto, il macinato e condire con passata, stendendo nella teglia. Coprire con un altro strato di melanzane e versare altra passata.

RISOTTO DI GAMBERETTI E ASPARAGI

- 400 gr di riso
- 300 gr di gamberetti
- 1 mazzo di asparagi
- 1 l di brodo vegetale (cipolla, sedano, carota)
- 1 scalogno

- 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 1 noce di burro
- mezzo bicchiere di vino bianco
- sale

Lavare e spezzare gli asparagi e mettere da parte la parte verde commestibile e le punte (ma non buttare la parte bianca e dura), poi preparare un brodo vegetale nel quale si faranno bollire le parti bianche degli asparagi. Tagliare a tocchetti le parti verdi e le punte crude degli asparagi e farle stufare in una casseruola con 2 cucchiaini d'olio e lo scalogno. Successivamente aggiungere i gamberetti (freschi o scongelati) con il riso e mescolare accuratamente, sfumando col vino. Aggiungere poco alla volta il brodo, sempre mescolando e finchè non finisce di cuocere. Alla fine, aggiungere il burro e servire aggiungendo una spruzzata di prezzemolo tritato.

BUDINO DI CAVOLFIORE

- 1 cavolfiore di un kg circa
- 50 gr di burro
- 300 gr di latte
- 3 uova
- 3 cucchiaini di farina
- 3 cucchiaini di parmigiano reggiano
- pane grattato
- mezzo limone
- noce moscata
- prezzemolo
- pepe
- sale

Lessare il cavolfiore e passarlo al mixer. Preparare una besciamella ben soda con la farina, il latte, il burro, la noce moscata e il sale. Amalgamare tutto, purè di cavolfiore e besciamella con i tuorli, il parmigiano reggiano, il pepe e il sale. Montare gli albumi e aggiungere per ultimi. Imburrare uno stampo e spolverare col pane grattato, versare il composto e coprire con un foglio d'alluminio imburrato. Infornare a bagnomaria, per un'ora circa a 200°. A parte preparare una salsa soffriggendo un cucchiaino di pane grattato con un po' di burro, poi aggiungere uno spicchio d'aglio e il succo di mezzo limone, prezzemolo tritato e un pizzico di sale. Servire lo sformato tiepido accompagnato dalla salsa.

CATALOGNA FREDDA AL TONNO

- 1 kg di cicoria catalogna
- 100 gr di tonno sott'olio
- mezzo limone
- qualche filetto di acciuga
- 1 cucchiaio di capperi
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- pepe
- sale

Mettere a bollire una pentola con abbondante acqua e salare ad ebollizione. Mondare e lavare la cicoria poi tagliarla a pezzi di 4 cm circa. Buttarla nell'acqua bollente per 10' circa, scolare e far raffreddare. A parte tritare le acciughe con i capperi (eliminando il loro liquido), aggiungendo un pizzico di sale, un piccolo pizzico di pepe e il succo filtrato del limone e mescolando ben bene con l'olio, fino ad ottenere una salsina ben emulsionata. Spezzettare il tonno, strizzare bene la cicoria e condire il tutto con la salsina, in una terrina che servirete in tavola.

INVOLTINI DI LATTUGA E RADICCHIO ROSSO

- 1 cespo piccolo di radicchio rosso
- 1 cespo piccolo di lattuga
- 400 gr macinato di carne (mista, a scelta)
- 1 panino (a scelta, al latte, comune, ecc.)
- 1 bicchiere di latte
- 1 hg di prosciutto crudo affettato
- olio extravergine d'oliva

Spezzettare e ammorbidire il panino con il latte, unendo il macinato. Dividere il tutto in tante polpette di media misura, avvolgendole una per una in una foglia o due di radicchio rosso, poi di nuovo con una foglia di lattuga. Avvolgerle infine, all'esterno, con una fetta di prosciutto crudo. Disporre gli involtini in una teglia unta con l'olio, coprire la teglia con un foglio d'alluminio e mettere in forno per circa 20'/mezz'ora a 180°. Scoprire lasciandoli ancora qualche minuto in forno prima di servirli.

Importante: non vanno salati.

INVOLTINI DI MELANZANE GRIGLIATE

- 8 fette di melanzane grigliate
- 150 gr di speck o prosciutto cotto
- 3 hg di Emmenthal
- 300 gr di macinato di carne mista (a scelta)
- olio extravergine di oliva

Su ogni fetta di melanzana grigliata stendere una fetta di prosciutto, un tocchetto di Emmenthal e un po' di macinato. Chiudere con uno stecchino, disporre gli involtini ottenuti in una teglia unta e infornare a 180° per 20' circa, coperti.

INVOLTINI DI VERZA

- 1 verza
- 300 gr di carne macinata
- 2 cucchiari di pane grattugiato
- 5 cucchiari di parmigiano grattugiato
- 1 cipolla piccola, 1 carota piccola, 1 gambo di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 1 uovo
- 3 cucchiari di olio extra vergine d'oliva
- 500 gr di pelati
- prezzemolo q.b.

Lavare bene le foglie più grandi (e belle) della verza, bollirle per 2' in acqua bollente, salare, scolare e farle raffreddare su un canovaccio. Per il ripieno: mescolare insieme carne, uovo, pane, parmigiano, prezzemolo, sale e pepe, poi disporre un po' di questo composto su ciascuna foglia e arrotolare come un involtino. In una casseruola far appassire con 3 cucchiari di olio la cipolla, la carota e il sedano tritati finemente e uno spicchio d'aglio (che verrà poi eliminato). Aggiungere poi i pelati (passati al setaccio) e un pizzico di sale. Far cuocere per circa 10'. Infine, unire anche i fagottini e continuare la cottura per altri 30/40' a tegame coperto e fuoco moderato.

POLPETTE DI RICOTTA E SPINACI

- 500 gr di ricotta di mucca
- 200 gr di spinaci lessati e tritati
- 50 gr di parmigiano reggiano grattugiato
- 1 uovo
- 100 gr di pane grattato

- olio extra vergine d'oliva
- sale

Scolare bene gli spinaci e macinarli unendo la ricotta, l'uovo, il parmigiano e un pizzico di sale. Fare tante piccole polpette e passarle una per una nel pane grattato prima di deporle in una teglia unta con un filo di olio d'oliva. Coprire la teglia con un foglio d'alluminio e infornare a 180° per 15' circa. Scoprire qualche minuto per far dorare e poi servire tiepido.

TORTA CON FINOCCHI E PROSCIUTTO COTTO

- 400 gr pasta di pane
- 4 finocchi
- 120 gr prosciutto cotto
- 50 gr parmigiano reggiano
- olio extra vergine d'oliva
- semi di finocchio
- sale

Preparare la pasta con 250 gr di farina, 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale e lievito di birra (10 gr sciolti in 125 gr di acqua tiepida con un pizzico di zucchero). Lavorare a lungo l'impasto che deve risultare elastico e staccarsi bene dalle mani. Mettere la pasta a lievitare in un recipiente coperto con pellicola trasparente. Tagliare i finocchi a striscioline e farli stufare in un tegame con 3 cucchiai di olio e un po' di sale.

Quando diventeranno morbidi scoperchiare e fare asciugare bene dal liquido eventuale. Lasciare intiepidire e aggiungere il prosciutto cotto passato al mixer e il parmigiano. L'impasto deve essere ben asciutto. Stendere $\frac{3}{4}$ della pasta di pane e foderare una teglia leggermente unta, versare il composto di finocchi e prosciutto e con la pasta rimasta coprite. Fare un cordoncino nel bordo della teglia e con la forchetta forate la superficie. Pennellare con una emulsione fatta di 2 cucchiai di olio e 2 di acqua. Cospargere con semi di finocchio e infornare a 200° per 20/25' circa. Lasciare intiepidire e servire.

TORTINO BICOLORE

- 240 gr di carote lessate e schiacciate
- 240 gr di spinaci lessati e tritati
- 160 gr di patate lessate e schiacciate
- 4 uova
- 80 gr di parmigiano reggiano
- olio extra vergine d'oliva

Unire metà delle patate agli spinaci e l'altra metà alle carote. Ad ogni composto aggiungere metà dell'impasto ottenuto sbattendo 2 uova con 40 gr di parmigiano. Preparare una teglia unta d'olio, stendere prima un impasto e poi l'altro sopra e infornare a 180° per mezz'ora circa.

TRECCIA CON ZUCCHINE E RADICCHIO

- 300 gr di farina
- 20 gr di lievito di birra
- 300 gr di zucchine
- 300 gr di radicchio rosso
- 1 porro
- 100 gr di caciotta
- 1 pizzico di zucchero
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- sale

Sciogliere lo zucchero con il lievito di birra in un bicchiere di acqua tiepida. Fare lievitare (15' circa) poi impastare con farina e olio e aggiungere acqua finchè si ottiene un impasto morbido ed elastico. Fare lievitare tanto da raddoppiare il volume, coperto da un canovaccio e da un foglio di pellicola. Mondare e lavare le verdure; tagliare a rondelle le zucchine e il porro e a striscioline il radicchio. Cuocerle a fuoco medio in un cucchiaino d'olio, coperte con il coperchio, salate leggermente, per 15' circa. Tirare e stendere la pasta su un foglio di "carta forno" dandole forma ovale e praticando ai lati piccoli tagli dall'alto al basso. Disporre le verdure sopra e la caciotta a fette; ricongiungere gli estremi della pasta verso il centro. Pennellare la superficie con un po' d'olio (per non fare la crosta). Far lievitare per ancora 30' e poi cuocere in forno a 180° per mezz'ora.

ZUCCHINE RIPIENE AL TONNO

- 100 gr di tonno sott'olio
- 8 zucchine piccole
- 1 uovo
- 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 50 gr di fontina
- 50 gr di formaggio tipo "Grana"
- 1 pizzico di maggiorana
- pepe
- sale

Lavare bene le zucchine e sbollentarle per 4/5'. Tagliarle per il lungo e svuotarle delicatamente con un cucchiaino. In una ciotola versare la polpa delle zucchine tritata con il tonno, l'uovo, il formaggio e la maggiorana. Con il composto ottenuto riempire le zucchine e disporle in una teglia cosparsa di olio. Coprire con un foglio di carta stagnola, infornare per 15/20' a 180°.

INSALATA DI ARANCE E FINOCCHI

- 2 arance
- 2 finocchi
- 1 limone
- olio extra vergine d'oliva

Affettare a velo i finocchi e disporli su un piatto da portata. Pelare al vivo le arance, affettarle e sovrapporre ai finocchi. Condire con una salsa preparata in un frullatore con 100 gr circa di olio extra vergine e succo di limone e sale. Salare alcuni minuti prima servire.

INSALATA BICOLORE

- 200 gr di sedano rapa di Verona
- 150 gr di radicchio rosso di Treviso
- 1 pera
- gherigli di noce
- olio extra vergine d'oliva
- limone
- sale

Lavare e sfogliare il radicchio di Treviso, pulire il sedano rapa, tagliarlo a filetti e immergere in acqua fredda e limone perchè non anneriscano.

Lavare e privare di torsolo e picciolo la pera, quindi tagliarla a sottili fettine, comporre l'insalata disponendo nei piatti le fettine di pera, le foglie di radicchio e al centro i filetti di sedano. Completare con l'aggiunta di alcuni gherigli di noce, preparare la salsa per il condimento: spremere il limone, filtrare il succo e mescolare con sei cucchiainate di olio versato a filo, completate con il sale e servite.

INSALATA ALLE NOCI

- 2 cespi di lattuga (o 5 di insalata belga)
- 2 mele tipo "Smith"
- 12 gherigli di noce
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva

- 1 cucchiaino di senape
- 100 gr di fontina o formaggio tipo "Emmenthal"
- 1 cucchiaino di aceto di vino
- sale

Lavare bene la lattuga, asciugarla e tagliarla a dadini. Sbucciare le mele e tagliarle a dadini. Versare tutto nell'insalatiera con le noci tritate grossolanamente e il formaggio a cubetti. Emulsionare olio, aceto, senape e sale e condire la preparazione precedente.

INSALATA DI PERE

- 3 zucchine
- 2 pere
- 150 gr di formaggio tipo Emmenthal
- 100 gr di prosciutto cotto
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 1 limone
- sale
- pepe

Lavare e "spuntare" le zucchine, quindi tagliarle a fiammifero. Sbucciare le pere, tagliarle a spicchi e spruzzarle con un po' di limone. Tagliare a bastoncini il formaggio e il prosciutto, invece, a cubetti, poi tritare il prezzemolo. In una piccola terrina mescolare l'olio con il succo di limone ed un pizzico di sale e di pepe. Unire tutti gli ingredienti e aggiungere il prezzemolo. Condire delicatamente e lasciare insaporire per alcuni minuti prima di servire.

INSALATA DI SPINACI

- 200 gr di spinaci crudi
- 250 gr di tonno al naturale o sott'olio
- 150 gr di mais
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 10-15 pomodorini
- sale q.b.

Lavare bene gli spinaci, asciugare bene nella centrifuga e disporre in un piatto da portata. Lavare e asciugare il mais, tagliare i pomodorini a metà e comporre il piatto a proprio piacimento. Infine, al centro disporre il tonno e condire con olio, sale e pepe.

BAVARESE ALLA FRAGOLA

- 500 gr. fragole
- 25 gr. colla di pesce
- 180 gr. zucchero semolato
- 500 gr. panna
- 125 gr. latte
- 1 limone
- burro q.b.
- 1 bacello di vaniglia

Lasciare ammorbidire in acqua fredda la colla di pesce e frullare le fragole dopo averle lavate e asciugate. Mettere sul fuoco il latte con la vaniglia, i pezzetti di scorza di limone e lo zucchero e unire anche la colla di pesce ben strizzata dall'acqua. Mescolare fin che non si è ben amalgamata. Versare il tutto in una terrina e far raffreddare mescolando spesso e badando che non si rassodi. Quando il latte sarà ben freddo e comincerà a rassodarsi togliere la vaniglia e la scorza di limone e unire il passato insieme alle fragole. Montare a neve ben soda la panna, quindi unirla al passato con delicatezza (perchè non smonti) e infine versare la crema nello stampo preparato. Fare riposare in frigorifero per circa 5 ore. Al momento di servire immergere per un' istante lo stampo in acqua bollente facendo attenzione che sia un' istante altrimenti il composto si scioglie. Asciugate e capovolgete su un piatto da portata e guarnite con fragole.

MELE IN CAMICIA

- 500 gr pasta sfoglia surgelata
- 80 gr di marmellata di albicocche
- 100 gr pinoli
- 6 mele golden
- zucchero a velo
- zucchero semolato
- uovo per pennellare
- maraschino

Fare scongelare la pasta sfoglia. Nel frattempo sbucciare le mele, con l'apposito scavino privarle del torsolo senza romperle, quindi fatele cuocere per 5' in mezzo bicchiere d'acqua aromatizzata da un dito di maraschino (o succo di limone). Mescolare insieme la marmellata di albicocche con i pinoli, tirare la pasta sfoglia a 3mm di spessore e ritagliare 6 quadrati della dimensione giusta per avvolgere le mele. Mettere al centro di ognuno una mela e distribuire il composto (marmellata e pinoli) all'interno del buco del

torsolo, incrociare i lembi della sfoglia chiudendo a fazzoletto. Sistemare le mele così rivestite su una placca coperta da carta da forno, pennellarle di uovo battuto, guarnire con alcuni ritagli di pasta sfoglia, spolverare con zucchero semolato ed infornare a 220 gradi per 10' circa, servire le mele tiepide cosparse di zucchero a velo.

RICOTTA DI FRUTTA

- 250 gr di ricotta di mucca
- 200 gr di albicocche
- 200 gr di pesche
- 20 fragoline di bosco
- 100 ml di latte
- 2 cucchiaini di miele d'acacia
- 2 cucchiaini di cocco grattugiato
- 1 cucchiaino di cannella

Lavorare delicatamente la ricotta in una terrina, aggiungendo uno alla volta gli ingredienti: il latte, il miele, il cocco e la cannella. Rendere il composto omogeneo e dividere in coppette. Preparare a parte una macedonia, tagliando a dadini la frutta, e guarnire le coppette prima di servire.

TORTA DI CAROTE

- 200 gr di farina
- 100 gr fecola di patate
- 150 gr di zucchero
- 3 uova
- 80 gr di mandorle tritate
- 250 gr di carote grattugiate
- 80 gr di olio di semi
- 80 gr di cioccolato fondente
- 1 bustina di lievito
- 1 vasetto di yogurt da 125 gr
- 1 buccia grattugiata di limone
- zucchero a velo
- sale

Lavare, pelare e grattugiare le carote. In una ciotola montare a spuma (col frullatore elettrico) le uova con lo zucchero. Continuando a montare unire l'olio, lo yogurt e la buccia di limone. Unire ancora, poco a poco, la fecola, la farina, il lievito. Amalgamare bene e, infine, aggiungere le carote e le

mandorle. Versare il tutto nella tortiera e cuocere a 180° per 45/50'. Decorare con zucchero a velo prima di servire.

TORTA ALLO YOGURT

- 1 yogurt bianco da 125 gr
- 3 vasetti da yogurt di farina
- 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
- 1 vasetto e mezzo di zucchero
- 1 limone (solo la scorza grattugiata)
- 3 uova
- 1 bustina di lievito

Impastare tutti gli ingredienti aggiungendo a piacere frutta fresca di stagione, a pezzi. Infornare per 30' circa a 180°.

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA PER APPROFONDIRE

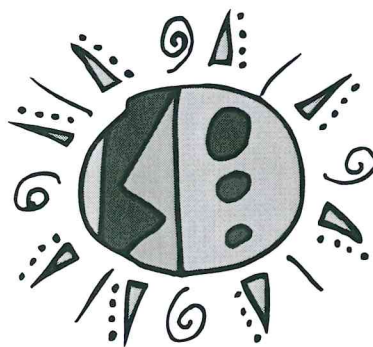
- Carmela Cipriani, *Giochi, burro e marmellata*, 1996;
- Lesne Elisabeth, *Mamma, mi chiamano ciccione*, prefazione di L. Grosso, 2000;
- Carmela Cipriani, *Cosa c'è di buono?*, 2001;
- Carmela Cipriani, *Pappe da favola*, 2003;
- Pedrazzi Patrizia, *Piccolo manuale di educazione alimentare*, 2005.

LETTURE PER I PIU' PICCOLI

- Adriana Pedron Pulvirenti, *Come Tonino imparò a mangiare*, 1978;
- Helen Cooper, *Zuppa di zucca*, 1998;
- Claude Boujon, *Buon appetito signor coniglio!*, 2001;
- Brigitte Weninger, Anne Moller, *Viva le mele!*, 2001;
- Brigitte Weninger, Anne Moller, *Viva il buon pane!*, 2001;
- Kes Gray, Nick Sharatt, *Mangia i piselli*, 2002;
- Aleksei Tolstoy, *La rapa gigante*, 2003;
- Jeanne Ashbè, *Hai la pappa dappertutto!*, 2004;
- Lauren Chil, *Mai e poi mai mangerò i pomodori...*, 2004;
- Lucia Scuderi, *Se io assaggio*, 2004;
- Georgie Birkett, *A merenda con i miei amici*, 2005;
- Roberta Gorni, *Gino non vuole mangiare la minestra*, 2005;
- Sylviane Donnio, *Mangerei volentieri un bambino*, 2005;
- Renè Mettler, Pierre-Marie Valat, *I frutti del giardino*, 2005;
- Amy Krouse Rosenthal, *Piccolo pisello*, 2006.

SITOGRAFIA CONSULTATA

- www.unaproa.com;
- www.adieta.it/5colori_vita.htm;
- www.flashgiovani.it/mangiare.



nidoamendola

La riproduzione totale o parziale di questa pubblicazione è vietata e illegale, quando non espressamente autorizzata dal responsabile di struttura nella persona giuridica del Comune di Modena.

Per ogni informazione o ulteriore chiarimento, prego rivolgersi a:

Nido d'Infanzia Comunale "Amendola"

Via Loschi 44, 41100 Modena (Italia)

Tele. 00+39.059.304498

Fax. 00+39.059. 3980511

E-mail: nido.amendola@comune.modena.it

Copyright 2008 by nidoamendola, Modena (Italia).

Il presente documento è tratto dal sito web "Documentaria" del Comune di Modena: <https://documentaria.comune.modena.it>

Titolo: I colori della vita

Sottotitolo:

Collocazione: SC 114



Comune di Modena



Copyright 2022 © Comune di Modena.

Tutti i diritti sono riservati.

Per informazioni scrivere a: memo@comune.modena.it