

*A mangiar bene  
si impara da piccoli*



Nido d'infanzia  
Villaggio Giardino

*L'atteggiamento innato di attrazione per il dolce e di repulsione per l'amaro, proprio a tutti i neonati, si evolve ben presto in comportamenti alimentari differenti, subendo l'influenza di fattori individuali e culturali.*

*Poiché l'alimentazione non è solo un fatto di abitudini e di moda, ma è anche e soprattutto una questione che determina il benessere fisico di un individuo è di fondamentale importanza insegnare ai bambini a nutrirsi nel modo appropriato. A questo proposito si è spesso sottolineato come sia necessario abituare i bambini, fin da piccolissimi, a mangiare frutta e verdura, alle quali è stato riconosciuto un ruolo rilevante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, dei disturbi legati all'alimentazione e di alcune forme tumorali.*

*Ma come insegnare ai bambini a nutrirsi?*

*Come fare accettare loro le tanto "odiate" verdure?*

*L'educazione del palato è una questione di atmosfera quanto di dietetica; il piacere di mangiare è il frutto di un cocktail che coinvolge tutti i sensi: il gusto e l'odorato sono dominanti, ma si mescolano in esso anche altre sensazioni: termiche, visive, uditive, tutte ugualmente importanti al fine di incentivare delle corrette abitudini alimentari.*



*Per coltivare la sensibilità del palato, per fare dono ai bambini del piacere di sperimentare sapori nuovi, le cuoche del nido d'infanzia Villaggio Giardino, in collaborazione con tutto il collettivo, hanno elaborato un percorso che ha offerto l'occasione per scoprire- riscoprire le verdure attraverso due momenti fondamentali. In primo luogo i bambini hanno avuto la possibilità di manipolare gli alimenti; di farne la conoscenza non solo a tavola ma anche durante alcuni momenti di gioco specifici.*

*Dal canto loro, le cuoche, si sono adoperate per ricercare modi sempre più allettanti per confezionare i piatti a base di verdure presenti nel menù del nido, senza comunque apportare variazioni qualitative, quantitative o di apporto calorico.*



Questo ricettario contiene alcuni consigli utili per realizzare gustosi piatti a base di verdure e vi svela i “ trucchi” utilizzati al nido per rendere più piacevoli anche le preparazioni più semplici.

### **Indice delle ricette**

<b>Ricette base</b>	<i>Brodo vegetale</i>
	<i>Besciamella vegetale</i>
<b>Minestre, riso, pasta, creme e passati.</b>	<i>Crema di porri con crostini al forno</i>
	<i>Riso con verdure</i>
	<i>Pasta ai broccoli</i>
	<i>Cous-cous</i>
<b>Gnocco e pizza</b>	<i>Gnocco al basilico e grana</i>
<b>Secondi piatti</b>	<i>Sformato di patate</i>
	<i>Galette di ceci</i>
	<i>Torta bicolore</i>
	<i>Chicche ai legumi</i>
<b>Contorni</b>	<i>Purè tricolore</i>
	<i>Verdure gratinate</i>
<b>Torte</b>	<i>Torta di carote</i>



**\* N.b. Gli ingredienti indicati si intendono per 4 adulti o per 6/7 bambini.**

# *Brodo vegetale*

*Ricetta base*

## *Ingredienti:*

*acqua lt. 1*

*2 patate*

*2 carote*

*2 zucchine*



## *Preparazione:*

*pelare e lavare le verdure, immergerle in acqua fredda, leggermente salata, e portare ad ebollizione.*

*Continuare a fuoco lento fino a quando i vegetali non risulteranno cotti.*

# *Besciamella vegetale*

*Ricetta base*

## *Ingredienti:*

*brodo vegetale lt. 1*

*farina gr. 90*



## *Preparazione:*

*Stemperare con una frusta la farina insieme alla metà del brodo fatto raffreddare precedentemente, unire il rimanente liquido, caldo, e portare ad ebollizione.*

# *Crema di porri con crostini al forno*

*Minestre, riso,  
pasta, creme e  
passati.*

## *Ingredienti:*

*patate gr.350*

*porri gr. 175*

*brodo vegetale lt 1.5*

*olio extravergine d'oliva gr.45*

*parmigiano reggiano gr.35*



## *Preparazione:*

*mondare e lavare le verdure. Tagliare i porri a rondelle e fare stufare in un tegame a fuoco lento.*

*Aggiungere brodo vegetale e le patate tagliate a cubetti.*

*A cottura ultimata passare col passaverdura oppure frullare con il mixer o il frullatore ad immersione. Servire con cubetti di pane tostati in forno dopo aver aggiunto olio extravergine d'oliva e parmigiano reggiano.*

# Cous-cous

## Ingredienti:

*cous-cous gr 180*

*brodo vegetale lt 2*

*verdure a scelta tra patate, carote,  
fagiolini, cavolfiore, zucchine, gr. 550*

*olio extravergine d'oliva gr. 35*

*parmigiano reggiano gr 35*

*Minestre, riso,  
pasta, creme e  
passati.*



## Preparazione:

*Mondare e lavare le verdure, frullarle nel mixer tenendo separate le patate dagli altri vegetali che dovranno essere stufati in un tegame. Aggiungere il brodo vegetale e le patate.*

*Ultimare la cottura delle verdure e versare a pioggia il cous-cous; cuocere per 8 minuti mescolando con una frusta. Condire con olio e parmigiano e servire.*



## *Riso con verdure*

### *Ingredienti:*

*riso gr. 350*

*brodo vegetale lt. 1,5*

*verdure a scelta tra: carote, zucchine,  
bietole, zucca, ecc. gr. 300/400*

*una cipolla*

*olio extravergine d'oliva gr. 35*

*parmigiano reggiano gr.35*

### *Preparazione:*

*mondare e lavare le verdure, passarle al mixer e stufarle.*

*A parte tritare una cipolla, stufarla in un tegame e unire il riso e le verdure preparate precedentemente. Aggiungere brodo vegetale e ultimare la cottura.*

*Condire con olio e parmigiano*

*Minestre, riso,  
pasta, creme e  
passati.*



# *Pasta ai broccoli*

*riso,*

*Minestre,*

*pasta, creme e*

*passati.*

## *Ingredienti:*

*pasta gr. 300*

*broccoli gr. 200*

*olio extravergine d'oliva gr. 35*

*parmigiano reggiano gr. 35*



## *Preparazione:*

*mondare e lavare i broccoli, lessarli in poca acqua e frullarli.*

*Cuocere la pasta, condirla con i broccoli, l'olio e il parmigiano.*

## *Chicche di legumi*

*Secondo piatto*

### *Ingredienti:*

*fagioli cannellini secchi gr. 70*

*fagioli borlotti secchi gr. 70*

*parmigiano reggiano gr. 35*

*aglio e prezzemolo,*

*pangrattato.*



### *Preparazione:*

*mettere in ammollo i fagioli fin dal giorno precedente, cuocerli in acqua fredda e frullarli.*

*Aggiungere il parmigiano, aglio e prezzemolo e formare delle palline.*

*Passarle nel pangrattato, disporre in una teglia da forno e gratinare.*

# *Torta bicolore*

*Secondo piatto*

## *Ingredienti:*

*spinaci gr. 280*

*carote gr. 200*

*patate gr. 350*

*6 uova*

*parmigiano gr. 70*

*olio extravergine d'oliva gr.20*

*pan grattato*



*Preparazione:* lavare le verdure e cuocerle separatamente, passarle nel passaverdura, tenendole sempre divise. Suddividere in due parti le patate passate, aggiungere le carote ad una parte e gli spinaci all'altra. Unire a ciascun impasto 3 tuorli d'uovo e la metà del parmigiano. Ungere una tortiera, ( Ø28 cm ) cospargere col pangrattato e stendere uno strato di ciascun composto. infornare a 200° per 30 minuti.

## *Sformato di patate*

*Secondo piatto*

### *Ingredienti:*

*patate gr. 350*

*parmigiano gr. 70*

*fontina gr. 100*

*3 uova*

*olio extravergine d'oliva gr 20*

*pan grattato*



### *Preparazione:*

*lessare le patate e passarle nel passaverdura, aggiungere la fontina tagliata a cubetti, il parmigiano e i 3 tuorli d'uovo. Montare a neve gli albumi e unirli all'impasto.*

*Ungere una teglia, (Ø 28 cm) cospargerla con pan grattato, versarvi il composto e cuocere in forno a 180° per 30/40 minuti.*

## *Purè tricolore*

*Contorni*

### *Ingredienti:*

*spinaci gr. 280*

*patate gr. 550*

*carote gr. 200*

*latte, parmigiano e burro q.b.*



***Preparazione:** lavare e lessare le verdure tenendole divise e passarle al passaverdura separatamente. Con la metà delle patate ricavare due parti di un impasto a cui andranno aggiunti rispettivamente le carote e gli spinaci. Si otterranno così tre composti che dovranno essere ultimati con piccole dosi di latte, burro e parmigiano. Con l'aiuto di una sac-a-poche o di una siringa per dolci con un beccuccio largo, disporre su un piatto da forno dei ciuffetti alternando i tre diversi tipi di purè. Gratinare in forno per 15 minuti.*

# Gallette di ceci

*Secondo piatto*

## *Ingredienti:*

*ceci secchi gr. 200*

*grana gr. 70*

*olio extravergine d'oliva gr. 20*

*rosmarino*

*pangrattato*



## *Preparazione:*

*mettere a bagno i ceci la sera precedente alla preparazione del piatto. Lessare e passare i ceci colti con il passaverdura e aggiungere alla purea ottenuta tutti gli altri ingredienti.*

*Con questo impasto formare delle polpettine schiacciate e passarle nel pangrattato, infornare a 180° per circa 20 minuti*

## *Torta di carote*

### *Ingredienti:*

*farina gr. 200*

*carote gr. 500*

*burro gr. 50*

*zucchero gr. 200*

*mandorle gr 80*

*3 uova*

*una bustina di lievito*

*buccia di limone, zucchero a velo*



***Preparazione:*** *montare le uova con lo zucchero e unirvi il burro, ammorbidito a temperatura ambiente. Aggiungere anche la farina, la scorza di limone, le mandorle e le carote tritate nel mixer e il lievito. Imburrare e infarinare una teglia (Ø 30 cm.) e versarvi l'impasto. Cuocere per 40 minuti a 180°. Dopo averla fatta raffreddare spolverizzare con zucchero a velo.*



# Gnocco al basilico e grana

pizza

Gnocco e

**Ingredienti:** farina gr. 500  
olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini  
sale 3 cucchiaini  
lievito di birra gr. 25  
acqua 300 cc.  
zucchero un cucchiaino  
basilico e parmigiano



**Preparazione:** Fare sciogliere il lievito in acqua tiepida zuccherata. In una terrina mettere la farina, l'olio, il sale e l'acqua a cui è stato aggiunto il lievito. Stendere l'impasto con un mattarello in una teglia da forno precedentemente unta. Ungere anche la parte superiore dell'impasto e lasciare lievitare per 2 ore. Quindi infornare a 250° per 20 minuti. Pennellare la superficie dello gnocco con olio e basilico frullati, cospargere con parmigiano e passare in forno per 1 minuto.

## *Verdure gratinate*

### *Ingredienti:*

*besciamella vegetale gr. 350*

*(vedi ricetta)*

*verdure a scelta tra le seguenti:*

*zucchine, patate, carote, bietole,*

*fagiolini, finocchi ecc.*

*parmigiano gr. 70*



### *Preparazione:*

*lavare e lessare le verdure, tagliarle e disporle in una teglia.*

*Coprire con la besciamella e il parmigiano e gratinare in forno.*

*Idea!!*

*Una variante della torta bicolore  
Utilizzando gli stessi impasti  
con l'aiuto della sac-a-poche  
riempire dei pirottini di carta,  
e infornare.*

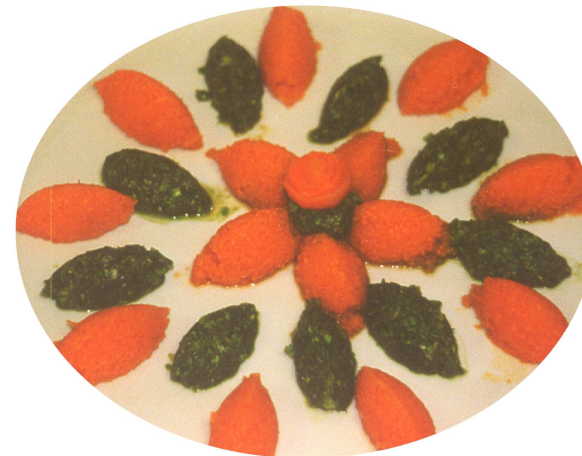


*Idea!!*

*Lo stesso impasto proposto per  
lo gnocco, si può utilizzare per  
fare la pizza!!  
Oppure si possono aggiungere  
olive snocciolate o semi di sesamo  
per realizzare gustosi antipasti.*

*Idea!!*

*Chenelle di verdure crude  
Utilizzare carote, insalata, finocchi, ecc.  
Tritare le verdure separatamente nel  
mixer, condirle con olio e sale. Formare  
con l'aiuto di 2 cucchiari le chenelle.  
Disporre su un piatto a piacere.*



## *Alcuni consigli*

- ◆ *Nelle ricette proposte non viene quasi mai menzionato il sale il cui uso al nido è ridotto al minimo; sarebbe opportuno limitarne l'uso anche in famiglia. In sostituzione, per insaporire i piatti, si possono utilizzare erbe aromatiche e odori.*
- ◆ *Tra le innovazioni che hanno riscontrato un maggior successo da parte dei bambini vi sono senza dubbio le preparazioni realizzate in formati monodose o servite in appositi piatti da lasciare sul tavolo a disposizione. Questo espediente, che ha consentito ai bambini (delle sezioni grandi) di servirsi da soli, ha contribuito a far sì che, anche i più restii a mangiare le verdure, si sentissero più liberi e autonomi nella scelta e, di conseguenza, più motivati ad assaggiare il cibo. Perché non provare?*
- ◆ *Arricchire i piatti con piccole decorazioni si è rivelata un'altra formula vincente: anche i bambini, al pari degli adulti, mangiano con gli occhi prima ancora che con il palato!!*





Il presente documento è tratto dal sito web “Documentaria” del Comune di Modena:

<https://documentaria.comune.modena.it>

*Titolo:* A mangiar bene si impara da piccoli

*Sottotitolo:*

*Collocazione:* SC 71



Comune di Modena



Copyright 2022 © Comune di Modena.

Tutti i diritti sono riservati.

Per informazioni scrivere a: [memo@comune.modena.it](mailto:memo@comune.modena.it)