SCUOLA DELL'INFANZIA PARITARIA
PARROCCHIA SAN BENEDETTO ABATE
Piazzetta don Giuseppe Dossetti, 30
41125—Modena
tel. 059 360357
http://scuolasbenedetto.wixsite.com/infanzia

Sezione Tulipani, 4 anni

Fatto in casa con voi

Le vostre ricette con frutta e verdura

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena
Dipartimento di Sanità Pubblica
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
U.O.S. Nutrizione

La scuola dell'infanzia paritaria San Benedetto Abate, per l'anno scolastico 2020/21, arricchisce la sua proposta educativa partecipando al progetto "Mangia giusto e muoviti con gusto" in collaborazione con il SIAN (Servizio Igiene Alimentazione e Nutrizione) dell'AUSL di Modena.

Il progetto ha il fine di promuovere un'alimentazione sana, ricca di frutta e verdura, abbinata all'attività motoria fin dall'infanzia.

Le ricette descritte in questo ricettario sono state condivise dalle famiglie dei bambini della sezione Tulipani.

Le pietanze proposte hanno tutte frutta e/o verdura come ingredienti principali.

Le illustrazioni sono opera dei bambini della sezione.

Le insegnanti: Raffaella Bertoli, Sara Fregni e Uguzzoni Lucia

La coordinatrice delle attività didattiche e pedagogiche: Daniela Lombardi

Risotto agli asparagi

Ingredienti

- Riso
- Asparagi
- Cipolla
- Pomodorini
- Una patata
- Parmigiano
- Olio e sale q.b.

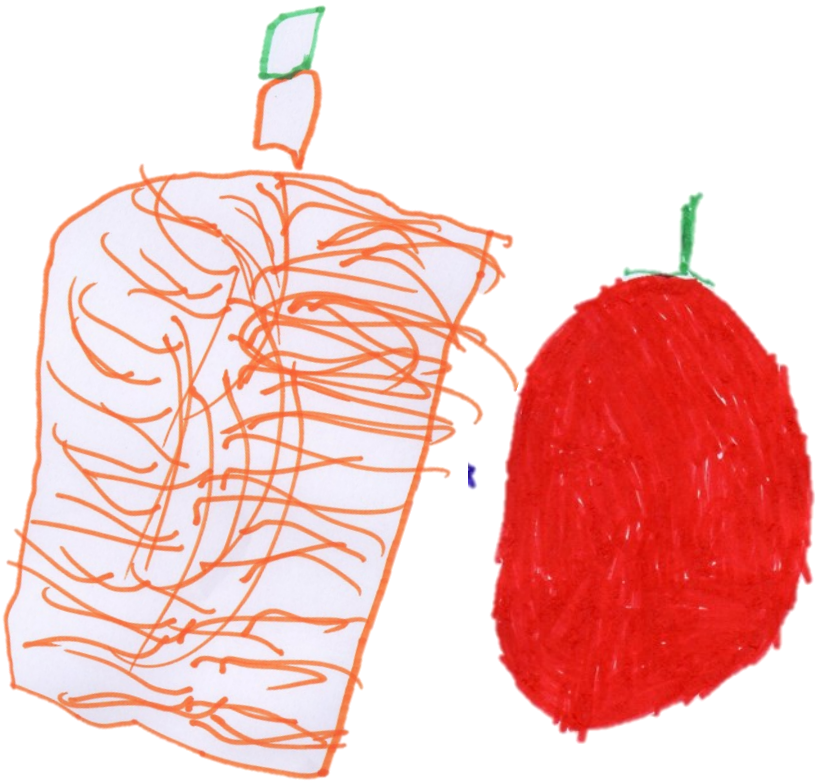
Procedimento

Preparare un brodo vegetale con patata, cipolla e pomodorini. A parte tostare il riso e in un altro pentolino far bollire gli asparagi.

Aggiungere poco alla volta il brodo al riso e far cuocere.

Quasi a cottura ultimata aggiungere gli asparagi, in parte frullati. Infine aggiungere il parmigiano.

Risotto alla crema di carote



Ingredienti

- Carote
- Riso
- Brodo vegetale
- Cipolla
- Sale
- Salvia

Procedimento

Lavare cipolla e carote e tagliarle a tocchetti. Cuocerle in padella a fuoco basso con un filo d'olio, una volta ammorbidite frullarle con un filo d'acqua. Aggiungere il riso e il brodo, portare il riso a cottura. Profumare il tutto con qualche fogliolina di salvia.

Risotto alle fragole

Ingredienti

- Riso
- Fragole
- Soffritto (carote, sedano e cipolla)
- Brodo vegetale
- Vino
- Parmigiano

Procedimento

Mettere in padella il soffritto con un filo d'olio, aggiungere poi le fragole tagliate a pezzetti. Aggiungere il riso e il vino, far evaporare. Aggiungere il brodo vegetale e far cuocere il riso. A cottura ultimata mantecare con formaggio e servire con una fragolina intera al centro.

Spaghetti zucchine, gamberetti e zafferano

Ingredienti

- 2 zucchine
- 300 gr di gamberetti (surgelati)
- Aglio
- Olio
- Zafferano
- Spaghetti

Procedimento

Tagliare le zucchine in piccoli pezzi e metterli in padella con aglio, olio e un goccio d'acqua. Aggiungere i gamberetti e lo zafferano, lasciar cuocere.

A parte cuocere un formato di pasta a piacere. Una volta cotta la pasta, scolarla e unirla al condimento.

Passato profumato di verdure

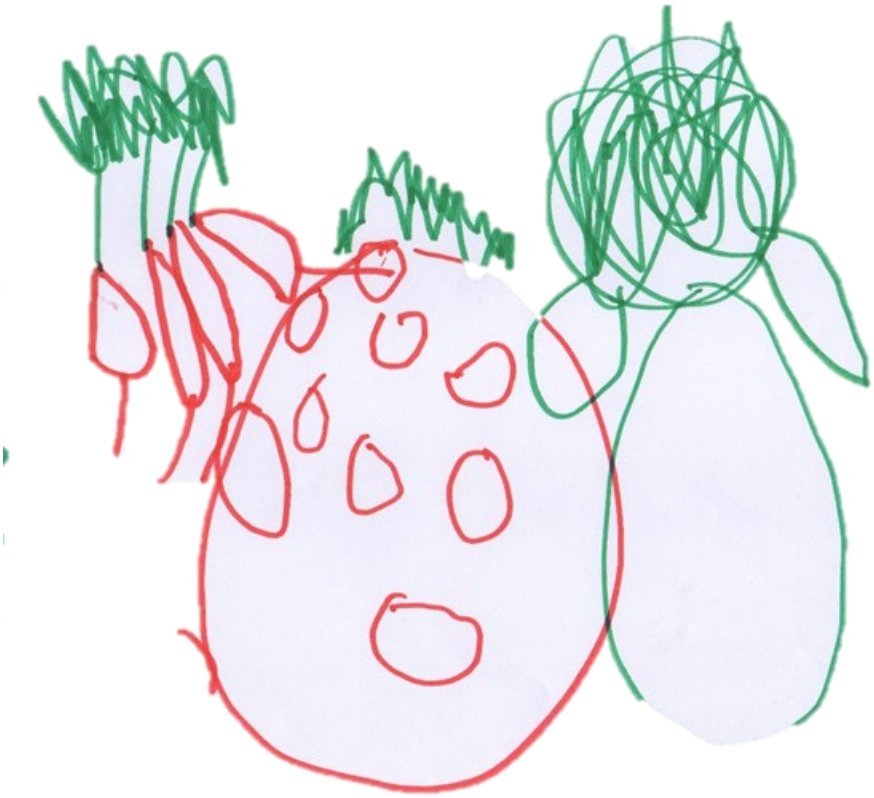
Ingredienti

- 1 cipolla
- 2 carote
- 2 zucchine
- 2 pomodori
- 2 patate
- Sedano
- Olio
- Sale
- Acqua
- Parmigiano

Procedimento

Far soffriggere la cipolla e aggiungere le altre verdure tagliate a cubetti. Aggiungere un bicchiere d'acqua e aggiustare di sale. Cuocere per circa 45 minuti, aggiungendo acqua se necessario, frullare tutto. Servire con un filo d'olio e parmigiano.

Zucchine al funghetto



Ingredienti

- Zucchine
- Aglio
- Olio
- Prezzemolo
- Sale

Procedimento

Versare un filo di olio in una padella e aggiungere uno spicchio d'aglio. Tagliare le zucchine a dadini e versarle in padella quando l'olio è caldo. Aggiustare di sale a piacere . Cuocere a fuoco medio o basso per circa 15 minuti. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo.

Patatine di carote

Ingredienti

- Carote
- Prezzemolo tritato
- Olio evo
- Sale
- Aglio schiacciato e timo a piacere

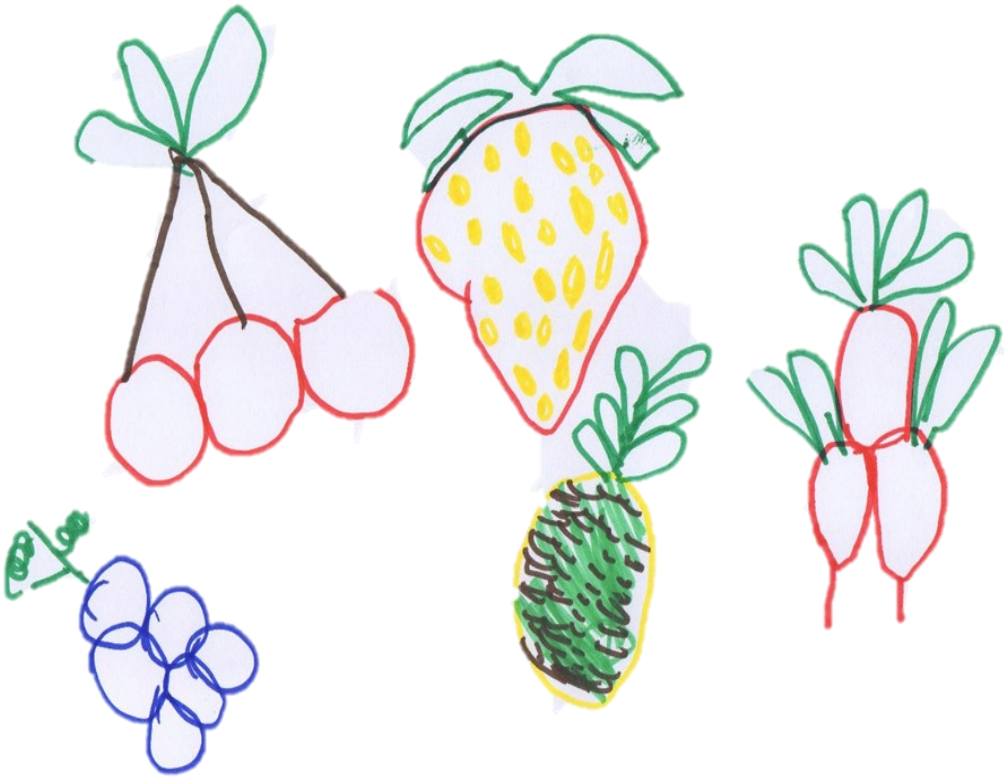
Procedimento

Ricavare dei bastoncini il più possibile uniformi dalle carote precedentemente lavate e pelate.

Mettere i bastoncini in una ciotola e condirli con olio, prezzemolo, sale ed eventualmente aglio e timo.

Disporre i bastoncini in una teglia foderata con carta da forno e farli cuocere a forno ventilato a 200° C fino a consistenza desiderata.

Spinaci al parmigiano



Ingredienti

- 500 gr di spinaci
- Olio evo
- 60 gr di parmigiano grattugiato
- Sale

Procedimento

Lessare gli spinaci in acqua salata, strizzarli per bene e tagliarli a pezzetti infine, passarli in padella. Far rosolare qualche minuto aggiungendo sale e parmigiano grattugiato.

Crocchette ricotta e spinaci

Ingredienti

- Sale
- Bietole o spinaci
- Parmigiano
- Noce moscata
- Pangrattato
- Uovo
- Olio evo

Procedimento

Mescolare la ricotta con gli spinaci (o le bietole) precedentemente lessati. Unire al composto un pizzico di sale, una grattata di noce moscata e il parmigiano reggiano. Mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Creare delle palline, passarle nell'uovo sbattuto e nel pangrattato. Mettere le crocchette in una pirofila foderata con carta da forno, versare un filo d'olio e cuocere in forno.

Polpette dei Trolls

Ingredienti

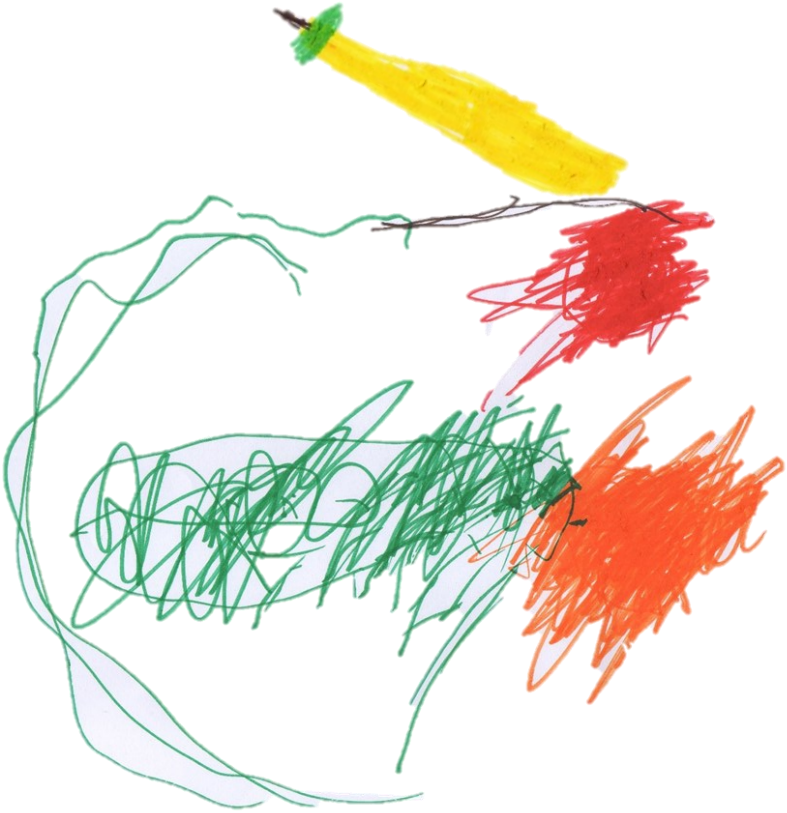
- 400 gr di carne macinata
- 2 uova
- 100 gr di spinaci
- 4 cucchiai di parmigiano grattugiato
- Pezzetti di Asiago o mozzarella o Galbanino
- 80 gr di pangrattato
- Sale q.b.

Procedimento

Disporre tutti gli ingredienti nel Bimby o nel mixer per 10 secondi a velocità 5.

Formare le polpette con un po' di impasto nel palmo della mano, mettere al centro due o tre cubetti di formaggio e chiudere la pallina. Passare le polpettine nel pangrattato. Cuocere con un filo d'olio evo in padella antiaderente sfumando con brodo (o vino bianco o birra).

Crocchette di verdure al forno



Ingredienti

- 250 gr di patate
- 150 gr di zucchine
- 150 gr di carote
- 1 uovo
- Pangrattato
- 30 gr di parmigiano
- Sale qb

Procedimento

Lessare le verdure in acqua salata, poi schiacciarle, unire uovo, formaggio, sale e pangrattato. Passarle nel pangrattato dando una forma a piacere.

Cuocere per 30 minuti a 180° a forno statico.

Insalata di frutta e verdura con tè bianco

Ingredienti

- 4 carote
- 1 finocchio
- 1 grappolo d'uva
- 1 mela verde
- 50 ml d'acqua
- 1 cucchiaio di tè bianco
- Olio evo
- Sale
- Pepe

Procedimento

Preparare un'infusione di tè bianco. Lavare la frutta e verdure. Tagliare a dadini carote, finocchio e gli acini d'uva. Tagliare la mela a fettine. Una volta fredda, versare l'infusione di tè bianco sulla frutta e la verdura. E condire con olio, sale e pepe a piacimento. Servire a strati: alternando strati di mela all'insalata

Crocchette di patate

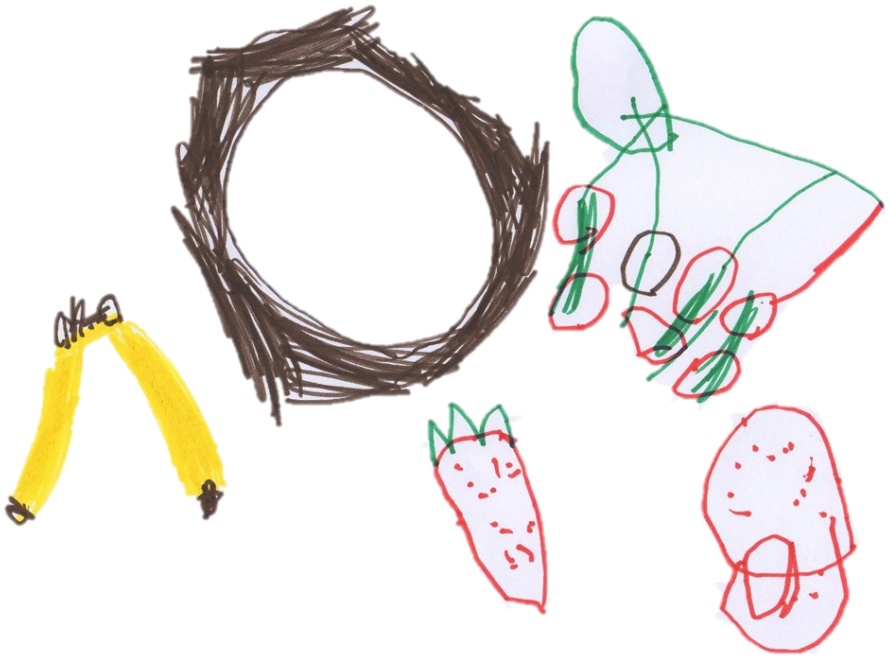
Ingredienti

- Patate
- Pangrattato
- Formaggio grattugiato
- Uova
- Sale
- Pepe
- Olio evo

Procedimento

Lessare le patate in acqua salata il giorno prima, una volta raffreddata togliere la pelle e schiacciarle. Unire prezzemolo, sale, pepe, formaggio grattugiato e uovo alle patate schiacciate. Mescolare fino ad ottenere un composto morbido e dalla consistenza adatta a formare delle crocchette. Con le mani formare le crocchette e passarle nel pangrattato. Cuocere con un filo d'olio a 180° in forno statico.

Tortino di porri



Ingredienti

- Un porro grande
- Una confezione da 250 gr di ricotta di mucca
- 150 gr di formaggio grattugiato
- 1 uovo
- Sale
- Pepe
- Olio evo
- Pasta sfoglia rotonda

Procedimento

Tagliare i porri a rondelle e farli appassire in padella con un filo d'olio, sale e pepe a piacere. Una volta cotti, lasciarli raffreddare. In una ciotola a parte mescolare l'uovo, la ricotta e il parmigiano grattugiato, infine unire i porri. Prendere la pasta sfoglia e adagiarla in una tortiera, versare il ripieno. Infornare il tutto a 180° a forno statico per 30 minuti.

Rose di zucchine

Ingredienti

- Pasta sfoglia rettangolare
- Formaggio spalmabile (tipo Philadelphia)
- Zucchine

Procedimento

Spalmare il formaggio spalmabile su tutta la pasta sfoglia. Tagliare a strisce, larghe circa 2 cm, per il lato corto della pasta.

Tagliare le zucchine a rondelle sottili e disporle sulla striscia di pasta sfoglia, coprendola tutta.

Arrotolare le strisce, appoggiarle negli stampini e successivamente nella teglia.

Infornare a 180° in forno ventilato per circa 20-30 minuti.

Ottime come antipasto o come aperitivo!

Torta di cipolla

Ingredienti

- Pasta sfoglia o pasta brisèe
- 2 cipollotti o l'equivalente in cipolla dolce
- 1 porro
- 200/250 gr di Emmenthal a dadini
- 175 ml di besciamella
- Sale e pepe a piacere

Procedimento

Affettare le cipolle e il porro e stufarli in poco olio. Lasciar raffreddare e preparare la besciamella.

Unire cipolla, besciamella e formaggio a dadini. Stendere la pasta sfoglia e versarci sopra il composto.

Ricoprire con un secondo foglio di pasta e bucarlo con la forchetta. Cuocere in forno per 30 minuti a 180° gradi.

Frittata di asparagi

Ingredienti

- Asparagi
- Uova
- Sale
- Pepe
- Formaggio grattugiato

Procedimento

Lessare gli asparagi, puliti dalle parti più coriacee.

Una volta cotti, unirli in padella con un filo d'olio alle uova sbattute e formaggio grattugiato. Aggiustare di sale e pepe a piacere.

Coprire con un coperchio e lasciar cuocere a fuoco basso per qualche minuto.

Si può cuocere anche in forno a 180° statico, per circa 20 minuti.

Torta di carciofi

Ingredienti

- Pasta brisèe
- Confezione di carciofi surgelati
- 200 gr di ricotta
- 4 cucchiai di formaggio grattugiato
- 1 bicchiere di latte
- Sale e pepe a piacere

Procedimento

Lessare i carciofi e saltarli in padella con olio, aglio, sale e pepe. In una terrina unire latte, ricotta e formaggio.

Stendere la pasta e disporvi sopra i carciofi, quindi il composto di formaggio.

Cuocere in forno a 180° per circa 30 minuti.

Torta zucchine e gamberetti

Ingredienti

- Pasta brisèe
- 4 zucchine
- 100 gr di gamberetti
- 1 bicchiere di latte
- 2 uova
- 3-4 cucchiai di formaggio grattugiato
- Noce moscata, sale e pepe a piacere

Procedimento

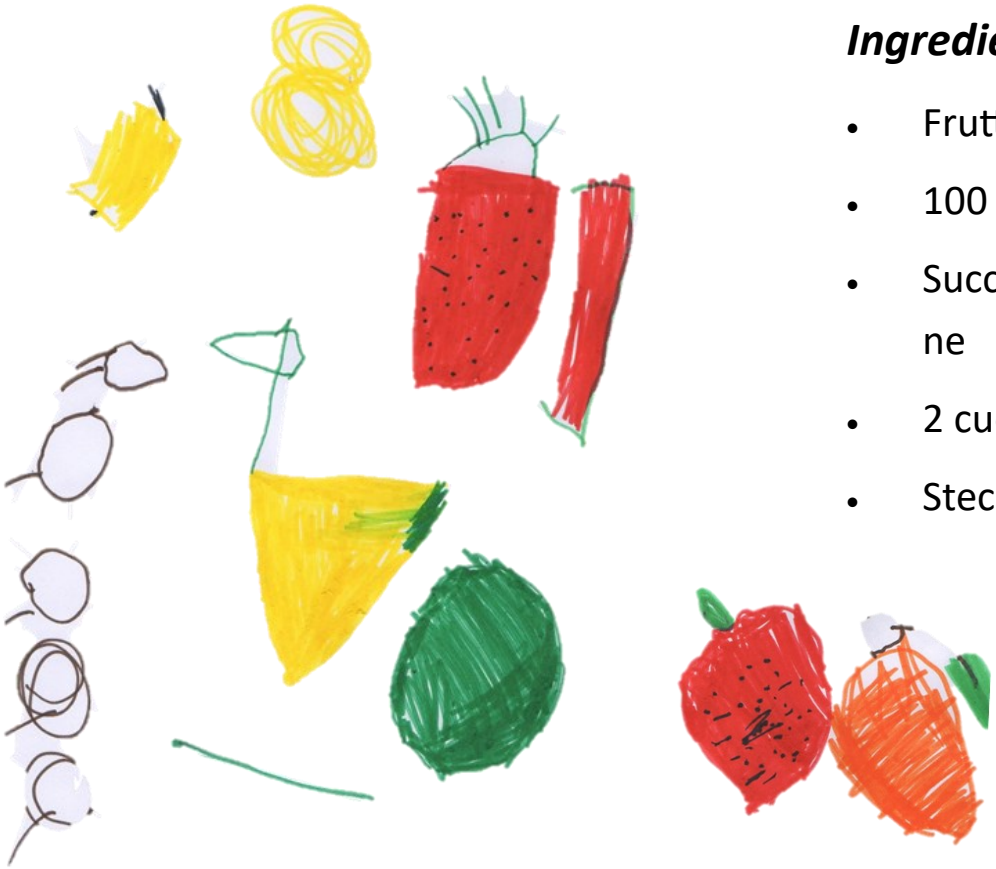
Tagliare le zucchine a rondelle e passarle in padella con olio, sale e pepe. A cottura ultimata unire i gamberetti.

In una ciotola sbattere le uova con formaggio, latte, sale e le spezie.

Stendere la pasta brisèe e versare prima le zucchine e i gamberetti, poi il composto liquido di uova e formaggio.

Infornare a 200° per circa 20 minuti.

Spiedini di frutta caramellata



Ingredienti

- Frutta mista
- 100 gr di zucchero
- Succo d'arancia o di limone
- 2 cucchiai d'acqua
- Stecchini di legno lunghi

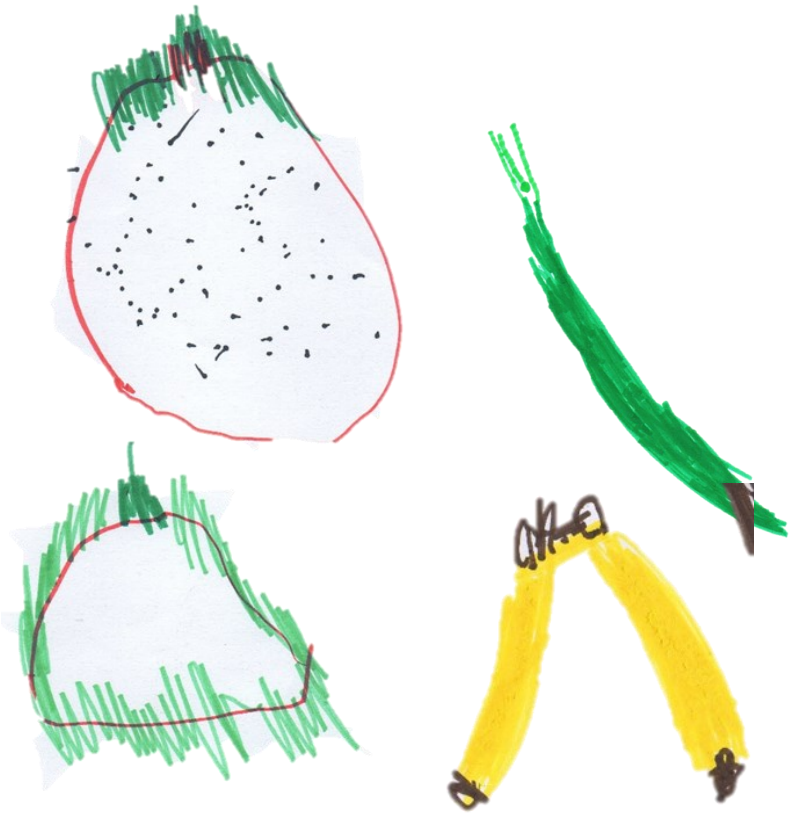
Procedimento

Lavare la frutta di stagione e pulirla di eventuali semi, noccioli e buccia. Tagliare la frutta e fette o a cubetti abbastanza grandi per gli spiedini.

Preparare gli spiedini infilando la frutta sugli stecchini di legno e disporli su un vassoio unto d'olio d'oliva, in modo che la frutta non si attacchi con lo sciroppo. Preparare in un pentolino lo sciroppo con il succo di limone o arancia, zucchero e acqua.

Scaldare sul fornello mescolando, spegnere il fuoco appena lo sciroppo è dorato. Aspettare un paio di minuti, dopo di che versarlo sugli spiedini. Servirli subito o lasciarli raffreddare in frigo.

Fragole e panna



Ingredienti

- 500 gr di fragole
- 2 cucchiai di zucchero
- Il succo di mezzo limone
- 250 ml di panna
- Cucchiaio di zucchero a velo

Procedimento

Tagliare le fragole dopo averle lavate. Mettere le fragole in una ciotola con lo zucchero e il limone.

Mantecare la panna con le fruste in un'altra ciotola e aggiungere alla fine lo zucchero a velo.

… Buona merenda!

Fruttolo alle fragole casalingo

Ingredienti

- 100 grammi di mascarpone (in alternativa ricotta o quark)
- 100 grammi di fragole
- 1 cucchiaino di zucchero a velo

Procedimento

Lavare bene le fragole e realizzare una purea. Unire lo zucchero a velo e il formaggio scelto. Farlo riposare in frigo per 2 ore e servire in un vasetto.

Ringraziamo per l'attiva partecipazione i protagonisti

del progetto:

I bambini e le loro famiglie

Chloe A.
Ester B.
Martina B.
Emma Ginevra C.
Margherita C.
Sofia C.
Sofia D.M.
Edoardo D.P.
Cecilia F.
Ludovica F.
Giorgia G.
Francesco G.
Omar L.
Mattia L.
Luca M.
Leonardo M.
Edoardo M.
Adem N.
Leonardo S.
Mattia S.
Chiara S.
Matilde S.
Sara S.

SCUOLA MATERNA
SAN BENEDETTO ABATE

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena
Dipartimento di Sanità Pubblica
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
U.O.S. Nutrizione

BoyFox
MANGIA GIUSTO MUOVITI CON GUSTO