



# Ricettario dei cuochi di classe

Progetto  
**OKKIO al cuoco di classe**  
Anno scolastico  
2022/2023



con il commento delle dietiste  
dr.ssa Maria Elena Sacchi e dr.ssa Paola Rapalino  
SIAN - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
ASL CN1



<https://www.aslcn1.it/prevenzione/scuola-e-salute>

# OKKIO al cuoco... di classe!

Nella nostra ASL meno del 10% dei bambini raggiungono l'apporto consigliato di frutta e verdura, che corrisponde ad **almeno 5 porzioni al giorno** (dati del sistema di sorveglianza sanitaria OKKIO alla Salute ASL CN1 2019)

Fra i ragazzi più grandi il 60% mangia frutta meno di una volta al giorno, e lo stesso vale per la verdura (dati Sorveglianza HBSC Piemonte 2018) .

Il progetto proposto alle scuole primarie e secondarie di primo grado, ha l'obiettivo di sensibilizzare i bambini/ragazzi e le loro famiglie a un **regolare consumo di frutta e verdura**, indispensabile per lo sviluppo e il benessere, grazie alla condivisione di ricette con i compagni di classe.



Si è anche proposta la «**Giornata della frutta**», ovvero l'impegno, un giorno a settimana, di portare come merenda di metà mattina un frutto, in modo da raggiungere più facilmente le 5 porzioni giornaliere consigliate .

Hanno partecipato al progetto **circa 40 classi** di diverse scuole del territorio dell'ASL CN1. In ogni classe, dopo la raccolta delle ricette, è stato effettuato un intervento di educazione alimentare da parte delle dietiste del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (S.I.A.N.) dell'ASL CN1.

# Cosa contiene questo ricettario?

Ogni classe ha votato per eleggere la migliore ricetta a base di frutta e la migliore a base di verdura tra quelle proposte. I criteri della scelta sono basati sia sul gusto dei ragazzi che sulle considerazioni fatte in classe insieme alle dietiste.

Questo ricettario contiene, per ogni ricetta votata, una pagina con la descrizione di ingredienti e procedimento e una pagina con i commenti delle dietiste del S.I.A.N.

Di seguito una breve legenda ai simboli utilizzati:



Punti di forza della ricetta



Possibili sostituzioni



Approfondimenti e curiosità



Come abbinare la ricetta per comporre un pasto completo

**Puoi scaricare il ricettario completo qui:**

<https://www.aslcn1.it/prevenzione/scuola-e-salute>

# A proposito di stagionalità...

Nei commenti nutrizionali che troverete nelle ricette quando si fa riferimento alla stagionalità di frutta e verdura abbiamo tenuto conto del periodo dell'anno in cui le ricette sono state elaborate dai ragazzi, cioè il **periodo invernale**.

Nei suggerimenti abbiamo cercato di dare degli spunti per replicare la ricetta anche nella stagione estiva, variando il tipo di frutta o di verdura.

# Indice delle ricette a base di frutta

- **Tirati giù**- Gruppo 3 (Greta Mauro, Gaia Bertolino, Asia Bevacqua, Angelica Rovere, Mattia Bongiovanni) – IC Mondovi2 – Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado di Pianfei p. 10, 11
- **Muffin di mele** – Bruno Vittoria IC Mondovi2 – Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado di Mondovi Altipiano p.12, 13
- **Sundae make on Monday** - Gruppo 3 (Miriam Rubino, Emma Cavarero, Margherita Somà,e Rokaya El Fhiri) IC Mondovi2 – Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado di Mondovi Altipiano p. 14, 15
- **Panzerotti dolci alle Mele** - Alessio Miele - IC Mondovi2 – Classe 2 C Scuola Secondaria di I Grado di Mondovi Altipiano p.16, 17
- **Torta di mele senza burro** - Federico Ricolfi - IC Mondovi2 – Classe 5 A Scuola Primaria di Mondovi Altipiano p. 18, 19
- **Finti dorayaki** - Monga Glodie - IC Mondovi2 – Classe 5 B Scuola Primaria di Mondovi Altipiano p. 20, 21
- **Pancake alla frutta** – Khadija - IC Mondovi2 – Classe 4 A Scuola Primaria di Mondovi Altipiano p. 22, 23
- **Torta cremosa cioccolato e pere** - Leonardo IC Mondovi2 – Classe 4 B Scuola Primaria di Mondovi Altipiano p. 24, 25
- **Confettura di cachi** – Tommaso Massucco , Mathias Predieri, Andrea Gautero - Istituto Andrea Fiore di Cuneo – Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado p. 26, 27

# Indice delle ricette a base di frutta

- **Pandolce di banana** - Amurao Jake Matthew - Istituto Andrea Fiore di Cuneo – Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado p. 28, 29
- **Mele ripiene** - Amelia, Francesca, Nicolò, Erik, Andrea – IC Grandis Borgo San Dalmazzo - Classe 4 A Scuola Primaria Don Luciano, Borgo San Dalmazzo p. 30, 31
- **Ricofru** – Marcello, Luna, Elisa e Stefano – IC Grandis Borgo San Dalmazzo – Classe 4 B Scuola Primaria Don Luciano, Borgo San Dalmazzo p. 32, 33
- **L'universo della frutta** - Brayan, Rachele, Andrea ed Alessia – IC Grandis Borgo San Dalmazzo – Classe 4 C Scuola Primaria Don Luciano, Borgo San Dalmazzo p. 34, 35
- **Porridge** - Cutellè Federico, Dalmasso Vittorio, Grosso Elisa, Gazzera Matilde - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado di Peveragno p. 36, 37
- **Cestini di contrasto** – Naike - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado di Peveragno p. 38, 39, 40
- **Ciarambella** – Fabrizio Reina - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado di Chiusa Pesio p. 41, 42
- **Stelle di mela** - Gerbotto Mattia, Mauro Pietro, Oggero Chiara, Macario Chiara, Tortorelli Aurora - Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado di Chiusa Pesio p. 43, 44

# Indice delle ricette a base di frutta

- **Torta pere e cioccolato** - Aurora, Luca, Greta, Lorenzo, Francesco – I C Moretta - Classe 2 B scuola Secondaria di I Grado di Moretta p. 45, 46
- **Spiedini di frutta**- Leonardo Ruggeri – IC Moretta – Classe 4 A Scuola Primaria di Moretta p. 47, 48
- **Crostata di albicocche** – Matilde Stasi – IC Moretta – Classe 4 B Scuola Primaria di Moretta p. 49, 50
- **I ghiaccioli alla frutta** – Avena Gabriele - IC Sacco di Fossano Classe 2 C Scuola Secondaria di I Grado p. 51, 52, 53
- **Colazione del campione** - Elisa Antohi, Inis Ndoja, Lucia Bollati, Viola Varolotti –IC Moretta Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado di Scarnafigi p. 54, 55, 56
- **Torta mele e mascarpone** - Ghione Matteo, Arjon Kulli, Solavagione Matteo, Giacomo Arese - IC Moretta Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado di Scarnafigi p. 57, 58
- **Sorbetto al limone** – Beatrice Giletta – - IC Moretta Classe 4 Scuola Primaria di Monasterolo di Savigliano p. 59, 60
- **Cestini spaziali** - Cecilia, Andrea M., Thomas - IC Mondovì 2 Classe 4 S. Anna Avagnina Mondovì p. 61, 62, 63
- **Muffin al limone** – Andrea A., Letizia, Mattia R1, Andrea L. - IC Mondovì 2 Classe 5 S. Anna Avagnina Mondovì p. 64, 65

# Indice delle ricette a base di frutta

- **Torta Macar** - Sebastian Ghio, Lorenzo Giletto, Nicolò Re - IC Cuneo Oltrestura Classe 4 Scuola Primaria San Benigno di Cuneo p. 66, 67
- **Pancake proteici** – Grondona Pietro – IC Grandis Borgo San Dalmazzo– classe 3 D Scuola Secondaria di I Grado p. 68, 69
- **Muffin pere e cioccolato** – Fantico Andrea IC Grandis Borgo San Dalmazzo– classe 3 C Scuola Secondaria di I Grado p. 70, 71
- **Mele ripiene al forno** – Sveva Cavallo – Ic Dronero Classe 4 Scuola Primaria di Roccabruna p. 72, 73
- **Porridge** – Melissa Rosso Ic Dronero Classe 5 Scuola Primaria di Roccabruna p. 74, 75
- **Tasche di mele** – Bianca, Misia, Vittoria - IC Cuneo Corso Soleri Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado di Via Mazzini p. 76, 77
- **Cheesecake** - Matteo Barale, Gabriele D'Ercole, Matteo Rivoira, Lorenzo Sardi – Ic Corso Soleri di Cuneo – Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado di Via Mazzini p. 78, 79
- **Gina la frittata di frutta** - Pittorru Lorenzo – Ic Corso Soleri di Cuneo – Classe 2 C Scuola Secondaria di I Grado di Via Mazzini p. 80, 81
- **Insalata con crema pasticceria** –Aresca Julian - IC Cuneo Corso Soleri Classe 2 D Scuola Secondaria di I Grado di Via Mazzini p. 82, 83

# Indice delle ricette a base di frutta

- **Ciambelline in crosta** – Francesco, Carlotta e Marta – IC Dronero Classe 5 A Scuola Primaria di Piazza Marconi Dronero p. 84, 85
- **Mele ripiene** - Martino, Federico, Nouhaila, Bogdan IC Dronero Classe 5 B Scuola Primaria di Piazza Marconi Dronero p. 86, 87



# Tirati giù

Greta Mauro, Gaia Bertolino, Asia Bevacqua, Angelica Rovere, Mattia Bongiovanni- IC Mondovì 2 Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado di Pianfei

## Procedimento

### Ingredienti

- 2 Mele
- 1 Arancia
- N° 15 Biscotti
- 100 g di Cioccolato fondente
- 350 g di Yogurt greco

Sbriciolare I biscotti, sbucciare e tagliare a dadini le mele.

Mettere lo yogurt in una ciotola e se si vuole, aggiungere una tazzina di acqua per ammorbidirlo.

Far sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria e lasciarlo raffreddare. Sbucciare l' arancia e dividerla a spicchi.

Mescolare lo yogurt con le mele.

Mettere i biscotti sbriciolati sul fondo del bicchiere successivamente aggiungere il composto di mele e yogurt.

Fare uno strato sottile di cioccolato e infine aggiungere gli spicchi di arancia.

# Tirati giù

Greta Mauro, Gaia Bertolino, Asia Bevacqua, Angelica Rovere,  
Mattia Bongiovanni- IC Mondovì 2 Classe 2 A Scuola Secondaria di I  
Grado di Pianfei



Bell'impattamento. Nome originale. Bene frutta di stagione del periodo invernale e a KM 0  
Gli ingredienti dei biscotti sono semplici: uova, farina, latte e zucchero

- Il cioccolato fondente ha un contenuto di zuccheri minore rispetto a quello al latte.
- Lo yogurt greco differisce da quello "normale" per la tipica densità, maggior concentrazione di proteine e grassi e un minor livello di idratazione

Bene per una merenda golosa o per un compleanno

# Muffin di mele

Vittoria Bruno – IC Mondovì 2 Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado di Mondovì Altipiano



## Ingredienti

- N° 2 uova intere
- 100 g di zucchero di canna
- 1 bustina di vanillina
- 70 ml di olio di semi
- 125 ml di latte intero
- 200 g di farina 00
- 2 mele tagliate a dadini
- ½ bustina di lievito per dolci
- 2 g di cannella

## Procedimento

In una ciotola versare la farina, il lievito e la cannella e mescolare il tutto.

In un' altra ciotola sbattere le uova, lo zucchero di canna, la bustina di vanillina, l'olio di semi e il latte intero.

Versare il primo impasto nella seconda ciotola, e girare il tutto con le fruste elettriche fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Aggiungere le mele tagliate a dadini e mescolare dal basso verso l'alto.

Dividere l'impasto in 12 forme per muffin riempiendo ciascun pirottino per circa  $\frac{3}{4}$ .  
Infornare i muffin nel forno, precedentemente preriscaldato a 180° per circa 20/22 minuti.

# Muffin di mele

Vittoria Bruno – IC Mondovì 2 Classe 2 A Scuola Secondaria di I

Grado di Mondovì Altipiano



Bella presentazione. Ingredienti semplici. Bene uso di mele come frutta di stagione del periodo invernale.



Provare a sostituire la farina 00 con una meno raffinata es. tipo 1 o 2 oppure usare metà farina bianca e metà integrale.



Lo zucchero di canna apporta gli stessi zuccheri di quello bianco. Diversa è l'origine (canna da zucchero vs barbabietola da zucchero)



Bene come merenda oppure a colazione abbinati ad un bicchiere di latte o uno yogurt

# Sundae make on monday

Miriam Rubino, Emma Cavarero, Margherita Somà e Rokaya El Fhiri - IC Mondovi2 – Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado di Mondovi Altipiano

## Ingredienti per 1 persona

- ½ mela
- ½ pera
- Arancia, 1 fetta
- Biscotti integrali
- Cioccolato fondente
- 125 g di Yogurt magro bianco

## Per i biscotti

- 500 g di farina integrale
- 2 uova
- 150 g di zucchero
- 40 g di olio di oliva
- 1 bustina di lievito per dolci

## Procedimento

Per preparare i biscotti mescolare la farina integrale, le uova e lo zucchero. Aggiungere l'olio d'oliva e il lievito e far riposare l'impasto per 30 minuti.

Intanto frullare lo yogurt la mela e la pera. Lasciare il composto per qualche minuto in frigo.

Formare con l'impasto dei biscotti cerchietti. Infornare a forno statico a 160 gradi per 30 min.

Prendere 2 biscotti e sbriciolarli sul fondo di un bicchiere.

Versare lo yogurt sopra i biscotti sbriciolati fino all'orlo del bicchiere.

Infine decorare con triangolini di arancia, cioccolato extra-fondente tagliato a scaglie e 1 biscotto sbriciolato.

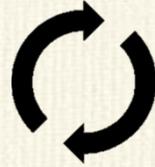


# Sundae make on monday

Miriam Rubino, Emma Cavarero, Margherita Somà e Rokaya El Fhiri - IC Mondovi2 – Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado di Mondovi Altipiano



Ottima la preparazione dei biscotti con ingredienti semplici (farina integrale, olio) e per la frutta fresca di stagione nel periodo invernale.



In estate si potrebbero utilizzare pesche e fragole



Cioccolato fondente rispetto a quello al latte contiene meno zuccheri semplici e grassi



Bene come merenda o colazione

# Panzerotti dolci alle mele

Alessio Miele - IC Mondovi2 – Classe 2 C Scuola Secondaria di I Grado di Mondovi Altipiano

- 5 mele (piccole)
- Pasta fillo
- cannella
- olio di semi di mais
- zenzero
- zucchero di canna
- limone
- pane grattugiato
- zucchero a velo

Cospargere la base del rettangolo di pasta fillo con un cucchiaio di pane grattugiato, dunque al centro collocare una mela tagliata a pezzetti, ben strizzata dall'acqua di ammollo. Aggiungere scorza di limone, zenzero grattugiato, cannella e un cucchiaino di zucchero di canna.

Avvolgere la mela con la pasta fillo per ottenere un fagottino. Pennellare con poco olio e cospargere con zucchero di canna.

Ripetere l'operazione anche con le altre mele. Coprire la teglia con alluminio.

Cuocere a 180°C per 15-20 minuti, dunque eliminare l'alluminio e ultimare la cottura per altri 10-15 minuti.

Sfornare e servire le mele cotte nel fagottino con una spolverata di zucchero a velo

# Panzerotti dolci alle mele

Alessio Miele - IC Mondovi2 – Classe 2 C Scuola Secondaria di I  
Grado di Mondovi Altipiano



Bene utilizzo delle mele come frutta di stagione invernale e presente in buona quantità.  
Bene l'impiego di aromi naturali (cannella, limone, zenzero).  
Bene la cottura al forno



Provare a fare la pasta in casa in alternativa alla pasta fillo del commercio.



- **Zucchero bianco** e di **canna** sono sovrapponibili dal punto di vista nutrizionale.

- Lo **zenzero** è una radice dall'aroma particolare e sapore leggermente pungente. Ha ottime proprietà nutrizionali.

- La **cannella** è una spezia.

L'utilizzo di questi aromi naturali permette di dare sapore e limitare lo zucchero aggiunto.



Bene a colazione accompagnata da una tazza di latte o uno yogurt oppure a merenda.

# Torta di mele senza burro

Federico Ricolfi - IC Mondovi2 – Classe 5 A Scuola Primaria di Mondovi Altipiano

- 3 uova
- 200 g zucchero
- 250 ml latte
- 70 ml olio di semi
- 1 bustina lievito
- 1 limone (scorza grattugiata e succo)
- 200 g farina setacciata
- 2 mele

In una ciotola sbattere le uova con lo zucchero per qualche minuto; aggiungere gli altri ingredienti e mescolare il tutto.

Aggiungere la farina setacciata e mescolare. Nel frattempo sbucciare le mele e tagliarle in fette sottili.

Versare l'impasto in una tortiera di 22 cm, precedentemente infarinata e imburrata. Versare metà del composto nella tortiera, adagiare una buona parte delle mele, versare la parte rimanente del composto e terminare riponendo le fettine di mele avanzate a raggiera.

Cuocere in forno statico preriscaldato a 180 gradi per 35-40 minuti.

Una volta cotta, sfornare la torta e a piacere, spolverizzare sopra lo zucchero a velo.



# Torta di mele senza burro

Federico Ricolfi - IC Mondovi2 – Classe 5 A Scuola Primaria di Mondovi Altipiano



Bella da vedere e ben presentata nel piatto. Bene utilizzo delle mele come frutta di stagione del periodo invernale. Bene uso del limone come aroma naturale



Provare a ridurre la quantità di zucchero (si potrebbe dimezzare) vista la presenza delle mele che contengono già zuccheri semplici.



Latte intero, parzialmente scremato e scremato differiscono per il contenuto di grassi. Quello intero contiene tutti i grassi presenti naturalmente nel latte, a quello parzialmente scremato vengono tolti circa la metà e quello scremato ne è completamente privo.



Bene a colazione accompagnata da una tazza di latte o uno yogurt oppure a merenda.

Non sostituisce però del tutto una porzione di frutta.



# I finti dorayaki

Monga Glodie - IC Mondovi2 – Classe 5 B Scuola Primaria di Mondovi Altipiano

- $\frac{3}{4}$  cucchiaini di farina 00
  - 1 bicchiere di latte
  - 1 uovo
  - 1 banana
  - Crema spalmabile alla nocciola
- Porzione: 1 persona

In una ciotola sbattere le uova, aggiungere la farina e mescolare, unire il latte e amalgamare il tutto.

Tagliare a fettine una banana.

Cuocere in padella a fuoco basso l'impasto e girarlo di tanto in tanto.

Una volta pronto, trasferire il dorayaki su un piatto, guarnire con la nutella e con le fette di banana.

# I finti dorayaki

Monga Glodie - IC Mondovi2 – Classe 5 B Scuola Primaria di Mondovi Altipiano



Bello da vedere. Nome originale  
Non c'è zucchero aggiunto



Si potrebbe sostituire la crema di nocciole con  
marmellata



Per la banana non si può parlare di stagionalità  
essendo un frutto che importiamo da altri Paesi  
tutto l'anno.



Bene come merenda occasionale

# Pancake con frutta

Khadija - IC Mondovi2 – Classe 4 A Scuola Primaria di Mondovi Altipiano

- 250 ml Latte
- 200 g Farina 00
- 65 g Zuccheri
- 1 uovo
- 1 cucchiaino Lievito in polvere per dolci

## PER DECORARE

- Frutta fresca a piacere
- Miele, sciroppo d'acero o marmellata
- Zuccheri a velo

Mettere in una ciotola l'uovo intero (o due piccole) insieme allo zucchero e sbatteteli con una forchetta oppure con una frusta a mano. Aggiungere il latte a temperatura ambiente e continuare a sbattere. Aggiungere a poco a poco tutta la farina setacciata e il lievito in polvere per dolci e continuare a mescolare in modo che non si formino grumi fino ad ottenere una pastella liscia e omogenea.

Scaldare una padella antiaderente e, quando sarà ben calda, mettere a cuocere un mestolo di impasto dei pancake per circa 4 minuti fino a che si formeranno delle bollicine sopra quindi girare i pancake e farli cuocere dall'altra parte per altri 3 o 4 minuti.

Togliere i pancake dalla padella e a questo punto è possibile spalmarli di sciroppo d'acero, miele, marmellata e cospargerli di frutta fresca.



# Pancake con frutta

Khadija - IC Mondovi2 – Classe 4 A Scuola Primaria di Mondovi  
Altipiano



Molto belli da vedere, bella presentazione nel piatto



La frutta utilizzata è estiva. In inverno si potrebbe utilizzare kiwi, mela, arancia, mandarino



- Il **miele** rispetto allo zucchero che fornisce il 100% di zuccheri semplici, ne apporta circa l'80% (il 20% è acqua)
- Lo **sciropo d'acero** è un liquido zuccherino che si ottiene dalla linfa delle piante di acero. Apporta circa il 68% di zuccheri semplici.



Ottimo come merenda o colazione

# Torta cremosa cioccolato e pere

Leonardo - IC Mondovi2 – Classe 4 B Scuola Primaria di Mondovi Altipiano



- 100 g cioccolato fondente
- 3 pere
- 2 uova
- 130 g zucchero
- 70 g olio di semi di girasole
- 100 g farina 00
- 8 g lievito per dolci
- 120 ml latte
- 40 g gocce di cioccolato

Tritare grossolanamente il cioccolato fondente e tagliare a pezzetti le pere.

In una ciotola rompere le uova, aggiungere lo zucchero e l'olio e mescolare.

Aggiungere la farina, il lievito per dolci e mescolare ancora. Unire anche il latte mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo.

A questo punto unire le pere a pezzetti e il cioccolato fondente tritato, mescolando bene.

Prendere una teglia a cerniera da 22 cm di diametro con la base ricoperta di carta forno e versare all'interno l'impasto, poi cospargere la superficie di gocce di cioccolato.

Infornare in forno preriscaldato ventilato a 180° C per 45-50 minuti, oppure in forno statico a 190° C per lo stesso tempo.

# Torta cremosa cioccolato e pere

Leonardo - IC Mondovi2 – Classe 4 B Scuola Primaria di Mondovi  
Altipiano



Bene per la presenza di pere come frutta di stagione del periodo invernale. Bene utilizzo dell'olio di girasole come grasso.



- Provare a ridurre un po' lo zucchero (c'è già la frutta che è dolce) .
- Preferire cioccolato con alta % di cacao
- Sostituire la farina 00 con una meno raffinata es. tipo 1 o tipo 2



Bene come merenda

# Confettura di cachi

Tommaso Massucco , Mathias Predieri, Andrea Gautero - Istituto  
Andrea Fiore di Cuneo – Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado

- Cachi 500 gr
- 1 Limone biologico
- Zucchero gr 100
- 1 Stecca di vaniglia
- Amaretti secchi

Mettere nel boccale del Bimby la polpa dei cachi, la scorza del limone e il suo succo, lo zucchero e i semi della stecca di vaniglia.

Frullare tutto.

Cuocere il composto per 30 minuti usando la cottura a vapore.

Sanificare 2 vasetti.

Travasare la confettura nei 2 vasetti sanificati e ancora caldi.

Chiudere i vasetti e capovolgerli

Lasciarli raffreddare e sbriciolare sopra gli amaretti ma, siccome non piacevano a tutti....li abbiamo tolti!



# Confettura di cachi

Tommaso Massucco , Mathias Predieri, Andrea Gautero - Istituto  
Andrea Fiore di Cuneo – Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado

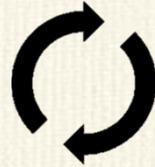


Bello il vasetto confezionato «fai da te».

Bene l'impiego di frutta di stagione del periodo autunnale a km 0.

Bello che abbiate «assecondato i gusti di tutti».

Bene l'uso di aromi naturali (vaniglia, limone).



Ingredienti degli amaretti: Zucchero, mandorle d'albicocca 18%, albume d'uovo, zucchero di canna 5%, mandorle 1%, lattosio e proteine del latte, agente lievitante (carbonato acido di sodio), aroma naturale.



Si potrebbe spalmare su del pane fresco per colazione accompagnando con un bicchiere di latte o uno yogurt.



# Pandolce di banana

Amurao Jake Matthew - Istituto Andrea Fiore di  
Cuneo – Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado

- 2  $\frac{3}{4}$  tazza di farina
- 1  $\frac{1}{4}$  tazza di zucchero bianco o di canna
- 3 uova grandi
- 2  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 tazza di burro fuso
- 1 cucchiaino di vaniglia
- 5-6 banane mature
- 1 cucchiaino di sale
- OPZIONALI:
- Scaglie di cioccolato
- Mandorle affettate
- Granella di nocciole

Preriscaldare il forno a 150 ° C

In una ciotola unire tutti gli ingredienti secchi tranne lo zucchero.

In un'altra ciotola con le banane schiacciate, mettere lo zucchero.

Mescolare usando la spatola o frusta a filo.

Aggiungere la vaniglia e l'uovo uno alla volta.

Aggiungere gradualmente la miscela di farina alternata al burro fuso.

Versare in una teglia imburrata.

Cuocere per 30 minuti o fino alla cottura.

# Pandolce di banana

Amurao Jake Matthew - Istituto Andrea Fiore di Cuneo -  
Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado



Molto bello da vedere e originale come preparazione



Provare a sostituire il burro con olio per ridurre i grassi saturi. Si potrebbe anche ridurre la quantità di zucchero visto che ci sono le banane che sono ricche di zuccheri semplici



- Per la **banana** non si può parlare di stagionalità essendo un frutto che importiamo da altri Paesi tutto l'anno.
- **Zucchero bianco** e di **canna** sono sovrapponibili dal punto di vista nutrizionale.



Bene come merenda o a colazione con una tazza di latte o uno yogurt



# Mele ripiene

Amelia, Francesca, Nicolò, Erik, Andrea – IC Grandis  
Borgo San Dalmazzo – Classe 4 A Scuola Primaria Don  
Luciano, Borgo San Dalmazzo

Ingredienti:

Mela

Melograno

Noci

Burro

zucchero a piacere

cannella mandorle

Prendere una mela e svuotarla.

Tagliare a pezzetti la parte tolta più  
un'altra mela.

Cuocere tutto in pentola con dell'acqua,  
zucchero e burro.

Lasciare raffreddare e aggiungere la  
cannella, le mandorle, le noci e il  
melograno.

Riempire la mela con il composto  
ottenuto.

# Mele ripiene

Amelia, Francesca, Nicolò, Erik, Andrea – IC Grandis Borgo San Dalmazzo –  
Classe 4 A Scuola Primaria Don Luciano, Borgo San Dalmazzo



Belle da vedere e ottimo modo per consumare in modo diverso la frutta. Presenza di frutta fresca di stagione del periodo autunno/inverno come le mele, il melograno e la frutta secca (noci, nocciole e mandorle)



Provare a non aggiungere il burro e lo zucchero nel ripieno della mela, per limitare il contenuto di grassi saturi e zuccheri semplici



La **frutta secca oleosa** come noci, nocciole, mandorle ha ottime caratteristiche nutrizionali: un buon apporto di proteine, grassi di buona qualità e minerali come il calcio



Bene come merenda o come fine pasto alternativo al dolce ad esempio la domenica

# Ricofru

Marcello, Luna, Elisa e Stefano – – IC Grandis Borgo  
San Dalmazzo – Classe 4 B Scuola Primaria Don  
Luciano, Borgo San Dalmazzo



## INGREDIENTI:

1 pera

Ricotta

2 banane

zucchero a velo 2 mele

100 g fragole

2 mandarini arancia

limone

Setacciare la ricotta, aggiungere lo zucchero e l'arancia spremuta.

Tagliare la frutta a pezzetti.

Condire con 1 limone e mescolare.

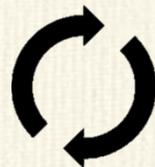
In una ciotola disporre la ricotta con sopra la frutta.

# Ricofru

Marcello, Luna, Elisa e Stefano – IC Grandis Borgo San Dalmazzo – Classe 4 B Scuola Primaria Don Luciano, Borgo San Dalmazzo



Bella presentazione, ciotole colorate e buona quantità di frutta anche se non tutta di stagione nel periodo invernale.



Le fragole, tipiche del periodo primavera/estate si potrebbero sostituire in autunno/inverno con dei kiwi o dei chicchi di melograno.



Per la **banana** non si può parlare di stagionalità essendo un frutto che importiamo da altri Paesi tutto l'anno.



Bene come merenda oppure come fine pasto nei giorni di festa come la domenica

# L'universo della frutta

Brayan, Rachele, Andrea ed Alessia – IC Grandis Borgo San Dalmazzo – Classe 4 C Scuola Primaria Don Luciano, Borgo San Dalmazzo

Ingredienti:

- 450g yogurt
- 70 g cereali
- 150 g frutti rossi e mirtilli
- 50 g mela

In un bicchiere mettere a strati lo yogurt, la frutta e i cereali.

Infine abbellire con uno spiedino di frutta.



# L'universo della frutta

Brayan, Rachele, Andrea ed Alessia – IC Grandis Borgo San Dalmazzo –  
Classe 4 C Scuola Primaria Don Luciano, Borgo San Dalmazzo



Bellissima presentazione con nome originale.  
Buona presenza di frutta anche se non tutta di stagione  
in inverno (solo la mela è di stagione).  
Utilizzo di ingredienti semplici.



Si potrebbe realizzare in inverno con kiwi,  
arancia e melograno, oltre alla mela.



Ottimo merenda oppure a colazione

# Porridge

Cutellè Federico, Dalmasso Vittorio, Grosso Elisa,  
Gazzera Matilde- IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe  
2 A Scuola Secondaria di I Grado di Peveragno

- fiocchi d'avena
- miele
- kiwi
- mele
- latte
- mandorle

Versare in un pentolino i fiocchi d'avena con il latte e il miele.

Cuocere a fuoco basso per 2 minuti.

Tagliare la frutta.

Mettere il porridge e la frutta in una ciotola.



# Porridge

Cutellè Federico, Dalmasso Vittorio, Grosso Elisa, Gazzera Matilde- IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado di Peveragno



Bella presentazione nel piatto. Utilizzo di frutta fresca di stagione di stagione in inverno e di frutta secca (mandorle)



Non sono dettagliati i quantitativi degli ingredienti

Provare a non aggiungere il miele, frutta e latte contengono già zuccheri semplici al loro interno



La frutta secca oleosa contiene grassi di ottima qualità, proteine e anche minerali come calcio



Ottimo come colazione completa

# Cestini di contrasto

Naike - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 B  
Scuola Secondaria di I Grado di Peveragno

## Frutta:

- 2 Arance
- 2 Mele
- 2 kiwi

## Per la crema pasticcera senza uova

- 500 g di latte intero
- 3 cucchiaini di farina 0
- 2 cucchiaini di zucchero
- una bustina di vanillina
- scorza di limone
- 4 o 5 g di zafferano

## Per decorare

- codette
- burro

## Per la pasta frolla senza uova e burro

- 290 g di farina 0
- 60 g di cacao in polvere
- 80 g di zucchero
- 100 ml di olio di semi di girasole
- 70 ml di acqua
- scorza di arancia
- 1 pizzico di sale
- mezza bustina di lievito

Per 12 persone



# Cestini di contrasto

Naike - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 B  
Scuola Secondaria di I Grado di Peveragno



Preparare la pasta frolla senza uova e burro: mescolare la farina 0, il cacao in polvere, lo zucchero, la scorza di arancia, un pizzico di sale e la mezza bustina di lievito. Mentre si mescola aggiungere l'acqua e l'olio di semi di girasole. Impastare a mano il tutto, avvolgere la pasta frolla nella pellicola e lasciarla in frigo per 30 minuti.

In seguito preparare la crema pasticcera senza uova: inserire in una pentola il latte intero, lo zucchero, lo zafferano e la bustina di vanillina, mescolare il tutto. Poi accendere il fornello al fuoco minimo e cuocere fin quando la crema non si solidifica.

Tirare fuori dal frigo la pasta frolla. Stenderla su un tagliere, prendere una tazza (abbastanza grossa) e creare 12 circonferenze, spesse almeno 0,5 mm.

Procurarsi una teglia per muffin, capovolgerla e ricoprirla di burro. Appoggiarci sopra le circonferenze e dare alla pasta frolla la forma di cestino. Fare cuocere i cestini a 180 °C per 25 o 30 minuti circa a forno statico. Durante la cottura, tagliare la frutta: le arance, le mele e i kiwi. Fare raffreddare i cestini fuori dal forno per 10 o 15 minuti circa. Girarli delicatamente e capovolgerli con molta cautela. Metterli in un piatto e versare la crema pasticcera al loro interno. Creare un mosaico con la frutta (sopra la crema pasticcera, nel cestino). Se si vuole dare un po' di colore aggiungere le codette. Lasciarli nel frigo prima dell'assaggio!

# Cestini di contrasto

Naike - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 B  
Scuola Secondaria di I Grado di Peveragno



Bella presentazione. Bene uso di frutta di stagione del periodo invernale. Bene pasta frolla fatta in casa. Comode in monoporzioni. Bene spezie e aromi naturali.



Al posto delle codette per decorare e dare un tocco di colore si potrebbero usare dei chicchi di melograno.



- La farina di tipo 0 è meno raffinata rispetto alla 00
- Lo zafferano è una spezia in questo e in caso è usato per dare il colore giallo alla crema, senza utilizzo delle uova
- Le codette di solito sono fatte di zucchero, sciroppo di glucosio agente di rivestimento e coloranti



Bene come merenda, oppure a colazione accompagnato da un bicchiere di latte o uno yogurt. Bene anche per una festa al posto della torta, tante tortine.

# Ciarambella

Fabrizio Reina - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe  
2 A Scuola Secondaria di I Grado di Chiusa Pesio

- 150 g di burro
- 300 g di zucchero
- 3 uova
- 1 bustina di lievito dolce
- un pizzico di sale
- 180 ml di latte
- 300 g di farina
- 4 arance
- 30 g di cacao

Sbucciare le arance e tagliarle a pezzi.

Unire nel mixer con il burro, lo zucchero, le uova, il latte, la farina, il lievito dolce, il cacao in polvere, un pizzico di sale senza seguire un ordine preciso. Frullare per un minuto poi versare l'impasto in uno stampo ad anello imburrato o infarinato.

Far cuocere in forno per 30 minuti a 180 C°.

Infine far raffreddare e mettere un po' di zucchero a velo.

Dosi per 8 persone.



# Ciarambella

Fabrizio Reina - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe  
2 A Scuola Secondaria di I Grado di Chiusa Pesio



Nome originale e bella presentazione.  
Presenza di frutta di stagione del periodo invernale  
(arance)



Provare a sostituire burro con olio, per ridurre i  
grassi saturi.  
Zucchero abbondante provare a ridurlo, data la  
presenza di frutta che contiene zuccheri



Bene a merenda oppure a colazione  
abbinata a un bicchiere di latte o yogurt

# Stelle di mela

Gerbotto Mattia, Mauro Pietro, Oggero Chiara, Macario Chiara, Tortorelli Aurora - Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado di Chiusa Pesio

- Pasta sfoglia senza burro fatta in casa
- 2 mele del proprio albero
- Mezzo cucchiaino di miele diluito in acqua
- Crema di mele

Prendere la pasta sfoglia e tagliarla come nell'immagine, aggiungere le mele e la crema all'interno e chiuderle.  
Mettere nel forno e impiattare.



# Stelle di mela

Gerbotto Mattia, Mauro Pietro, Oggero Chiara, Macario Chiara,  
Tortorelli Aurora - Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado di  
Chiusa Pesio



Bella presentazione. Bene uso di mele come frutta di stagione del periodo invernale. Bene pasta sfoglia fatta in casa. Comodi in monoporzione. Bene prodotti a km «super zero»



Si potrebbe diminuire o provare ad eliminare lo zucchero



Mancano gli ingredienti e i quantitativi per preparare in casa la pasta sfoglia.

Manca il procedimento per la preparazione della crema.  
Mancano gli ingredienti degli amaretti. Di solito sono fatti da: mandorle, zucchero, albume d'uovo, aromi, a volte sciroppo di glucosio-fruttosio.



Bene come merenda, oppure a colazione accompagnato da uno yogurt o una tazza di latte

# Torta pere e cioccolato

Aurora, Luca, Greta, Lorenzo, Francesco - Ic Moretta -  
Classe 2 B scuola Secondaria di I Grado di Moretta

- Farina 00 450 g
- Zucchero di canna 170 g
- 2 uova intere
- 3 pere
- Gocce di cioccolato
- Una bustina di lievito per torte

Mettere la farina in un contenitore, versare una bustina di lievito e iniziare a mescolare dolcemente.

Una volta mescolato aggiungere le uova e con la frusta mescolare, aggiungere piano piano lo zucchero di canna macinato.

Quando l'impasto avrà raggiunto uno stato liquido aggiungere le pere tagliate a cubetti e delle gocce di cioccolato, iniziare a mescolare dolcemente fino ad integrare tutto.

Versare l'impasto in una teglia e mettere in forno a 180 Gradi per 50 Minuti.



# Torta pere e cioccolato

Aurora, Luca, Greta, Lorenzo, Francesco - Ic Moretta - Classe 2 B  
scuola Secondaria di I Grado di Moretta



Bella presentazione, sia nel piatto che sulla tavola con altra frutta sulla tovaglia. Bene uso di frutta di stagione del periodo invernale. Pochi e semplici ingredienti. Quantitativo non eccessivo di zucchero rispetto alla farina.



Farina: provare ad sostituire o a integrare la 00 con altri tipi di farina meno raffinati (es. tipo 1 o tipo 2)



Bene come merenda speciale



# Spiedini di frutta

Leonardo Ruggeri – Ic Moretta Classe 4 A Scuola Primaria di Moretta

- 1 banana
- 1 mela gialla
- 1 clementina
- 2 alchechengi del Perù

Dose per 2 persone.

Sbucciare la banana e tagliarla a rondelle, sbucciare la clementina e dividere gli spicchi. Lavare la mela e dividerla a tocchetti; lavare il frutto dell'alchechengi conservando il suo involucri per decoro.

Prendere 1 spiedino e infilare gli ingredienti a piacere.

# Spiedini di frutta

Leonardo Ruggeri – Ic Moretta Classe 4 A Scuola Primaria di Moretta



Belli da vedere e con frutta di stagione del periodo invernale.



Per quanto riguarda la banana non possiamo parlare di stagionalità in quanto la importiamo durante tutto l'anno



Bene come merenda o a fine pasto. Ottimi e pratici anche da proporre ad una festa come «finger food»



# Crostata all'albicocca

Matilde Stasi - Ic Moretta Classe 4 B Scuola Primaria di Moretta

- 2 kg di albicocche
- 400 g di zucchero
- 1 limone
- 350 g di farina
- 100 g di burro morbido
- 1 bustina di lievito per dolci
- 2 uova

**Per la confettura:** lavare e pulire 2 kg di albicocche, tagliarle e farle cuocere con lo zucchero (400 g) e il succo di un limone; si preparano 3 barattoli da 250 g.

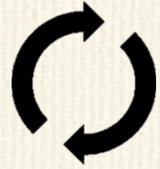
**Per la pasta frolla:** impastare 350 g di farina, 100 g di burro morbido, 150 g di zucchero, una bustina di lievito per dolci, 2 uova, la scorza di 1 limone. Stendere la pasta nella tortiera, mettere la marmellata e infornare a 180° per 30 minuti. Con questa crostata si ottengono 20 fette.

# Crostata all'albicocca

Matilde Stasi - Ic Moretta Classe 4 B Scuola Primaria di Moretta



Bella da vedere. Bene utilizzo di confettura fatta in casa con un quantitativo di zucchero non eccessivo. Bene uso del limone come aroma naturale



Provare a sostituire burro con olio nella frolla per ridurre i grassi saturi



Le albicocche sono un frutto di stagione estivo. Ottima l'idea di conservarle per l'inverno sotto forma di marmellata. Si potrebbe provare a preparare la frolla con farine meno raffinate, ad esempio tipo 1 o tipo 2



Bene come merenda oppure a colazione abbinata a un bicchiere di latte o uno yogurt

# Ghiaccioli alla frutta

Gruppo «I ghiaccioli invernali»: Avena Gabriele, Dolce Andrea, Melis Matteo, Rosano Greta (cuoco Matteo con l'aiuto della mamma) – IC Sacco Fossano Classe 2C Scuola Secondaria di I Grado

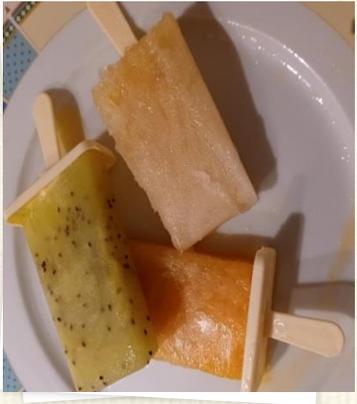
- 100 gr di arance, kiwi, limoni e mandarini
- 100 gr di acqua
- Mezzo succo di limone
- 40 gr di zucchero

(Dosi per quattro persone)

Mettere lo zucchero e l'acqua in una pentola.

Accendere il gas a fiamma bassa e mettere la pentola con acqua e zucchero sulla fiamma. Quando lo zucchero si sarà sciolto del tutto e avrete ottenuto uno sciroppo dolce, spegnere il fuoco e lasciare raffreddare il composto.

In questo momento di attesa lavare i kiwi, le arance, i limoni e i mandarini a vostro piacimento e frullare la frutta. Aggiungere anche lo sciroppo appena ottenuto e versare il succo di limone. Mescolare e riempire gli stampi da ghiacciolo con il liquido ottenuto, inserire un bastoncino all'interno e riporre nel congelatore per quattro ore. Il gusto e la freschezza vi ripagheranno l'attesa. Il trucco per ghiaccioli perfetti è quello di usare la frutta di stagione.





## PERCHE' I GHIACCIOLI IN INVERNO?

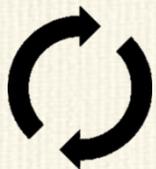
- Abbiamo scelto i ghiaccioli perché possono avere vari gusti, invitanti e colorati con tante vitamine (tabelle nutrizionali del sito [crea.gov.it](http://crea.gov.it)). Anche se siamo in inverno, si gustano volentieri nelle giornate più miti.
- In ogni stagione si possono assumere i ghiaccioli con la frutta di stagione ad es. in estate si mangia volentieri il ghiacciolo alla fragola oppure in inverno il ghiacciolo al limone o arancia.
- Inoltre lo zucchero contenuto nei ghiaccioli apporta energia.

# Ghiaccioli alla frutta

Gruppo «I ghiaccioli invernali»: Avena Gabriele, Dolce Andrea, Melis Matteo,  
Rosano Greta (cuoco Matteo con l'aiuto della mamma) – IC Sacco Fossano Classe 2C  
Scuola Secondaria di I Grado



Belli da vedere e con ingredienti semplici e facilmente reperibili.  
Facili da preparare.



Bene frutta di stagione del periodo invernale. Bella l'idea di fotografare anche gli ingredienti e le attrezzature.



Provare a farli senza zucchero o riducendo il quantitativo  
In primavera/estate si possono replicare con fragole, pesche,  
anguria, albicocche, ecc



Quali sono gli ingredienti dei ghiaccioli comprati? Ad esempio:  
Acqua, Zucchero, Sciroppo di glucosio-fruttosio, succo di limoni  
da concentrato, coloranti, aromi.

Quelli fatti in casa sono più semplici, hanno meno ingredienti!

Ottimo modo per consumare frutta idratandosi. Se per ogni  
ghiacciolo ci sono 100 g di frutta, si può considerare come una  
piccola porzione di frutta.



# Torta mele e mascarpone

Ghione Matteo, Arjon Kulli, Solavagione Matteo, Giacomo Arese – Ic Moretta Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado di Scarnafigi

- Mele golden
- Mascarpone
- Farina00
- Zucchero
- Uova
- Lievito in iodio
- Bacello di vaniglia
- Sale fino

Sbucciare le mele e tagliarle a dadini. In una ciotola versare uova e zucchero. Aggiungere sale e montare l'impasto fino a quando non è spumoso.

Aggiungere mascarpone e mescolare. Incorporare la farina e il lievito poco alla volta. Montando con le fruste aromatizzare con i semi del baccello di vaniglia. Per finire unire anche i dadini di mela e mescolate per inglobare all'impasto; imburrare e infornare uno stampo.

Versare l'impasto e livellatelo con una spatola o il dorso di un cucchiaio poi mettere in forno per 50 min. Finita la cottura sfornare la torta e lasciatela intiepidire quindi guarnire con zucchero a velo a piacere

# Torta mele e mascarpone

Ghione Matteo, Arjon Kulli, Solavagione Matteo, Giacomo Arese – Ic Moretta Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado di Scarnafigi



Uso di mele come frutta di stagione del periodo invernale.  
Bene uso della vaniglia come aroma naturale



Provare a sostituire una parte del mascarpone con lo yogurt greco per rendere la torta meno calorica (vedere tabelle con il confronto dei valori nutrizionali tratte dal sito del CREA).  
Provare a usare una farina meno raffinata ad esempio tipo 1 o tipo 2



Mancano le quantità e questo rende difficile replicare la ricetta e fare un commento preciso.



Una torta golosa, bene una fettina a colazione accompagnata da un bicchiere di latte oppure ottima per una festa di compleanno.

## Yogurt greco

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g
Acqua (g)	78.5
Energia (kcal)	115
Energia (kJ)	481
Proteine (g)	6.4
Lipidi (g)	9.1
Carboidrati disponibili (g)	2.0
Amido (g)	0
Zuccheri solubili (g)	2.0
Alcool (g)	0
Fibra totale (g)	0

## Mascarpone

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g
Acqua (g)	44.4
Energia (kcal)	455
Energia (kJ)	1902
Proteine (g)	7.6
Lipidi (g)	47.0
Carboidrati disponibili (g)	0.3
Amido (g)	0
Zuccheri solubili (g)	0.3
Alcool (g)	0
Fibra totale (g)	0



# La colazione del campione

Elisa Antohi , Inis Ndoja, Lucia Bollati, Viola Varolotti – Ic  
Moretta Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado di Scarnafigi

- Banana
- Mela
- Fiocchi di riso di grano integrale
- Burro d'arachidi
- Pane integrale
- Arancia
- Latte di riso
- Limone
- Miele
- Ciobar (preparato per cioccolato calda)

Tagliare le mele a cubetti e metterle a cuocere nel microonde a 600W per 3 minuti.

Frullare le mele cotte insieme all'arancia, al limone e al latte. Otteniamo così un frappè di frutta.

Versare il preparato in un bel bicchiere e guarnire con una fetta d'arancia.

Prendere una banana matura, un cucchiaino di miele e un goccio di limone e frullare tutto insieme in modo da formare una purea che si metterà sul pane precedentemente tostato e imburrito con il burro di arachidi.

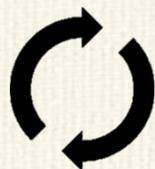
Guarnire il toast con una fetta di banana, alcuni fiocchi di riso e una spolverata di preparato per cioccolato calda.

# La colazione del campione

Elisa Antohi , Inis Ndoja, Lucia Bollati, Viola Varolotti – Ic Moretta Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado di Scarnafigi



Nome originale e bella presentazione con frutta di stagione del periodo invernale (mela e arancia) . Bene uso di fiocchi di cereali e di pane integrali



Provare a spolverare con cacao amaro non zuccherato



Mancano le quantità dei singoli ingredienti e questo rende difficile replicare la ricetta e fare un commento nutrizionale in maniera precisa.

“Latte” di riso = bevanda alimentare vegetale a base di riso. A volte viene utilizzato come sostituto del latte vaccino, ad esempio nella dieta vegana, in quella per intolleranti alle proteine del latte vaccino, o al lattosio.

Preparato per cioccolato ingredienti: zucchero-cacao magro-amido di mais-sale-aroma- grano -latte - uova -frutta a guscio- soia.

Burro di arachidi = si ricava da arachidi, tostate e macinate; ricco di grassi vegetali soprattutto insaturi, proteine vegetali, sali minerali e vitamine. E' privo di colesterolo



Buona colazione completa di tutti i nutrienti



# Sorbetto al limone

Beatrice Giletta – Ic Morella Classe 4 Scuola Primaria di  
Monasterolo di Savigliano

- 180 g. di zucchero
- 250 ml. di acqua
- 3 limoni non trattati

Grattugiare metà della scorza di 1 limone, lavato e mondato. Spremere tutti i limoni ed unire il loro succo, la scorza grattugiata, lo zucchero e l'acqua formando una miscela. Versare il composto nella gelatiera e lasciare raffreddare per 30 minuti.

# Sorbetto al limone

Beatrice Giletta – Ic Morella Classe 4 Scuola Primaria di Monasterolo di Savigliano



Bella la Presentazione. Bene frutta di stagione del periodo invernale, pochi e semplici ingredienti. Ricetta facilmente replicabile.



Provare a replicare utilizzando meno zucchero. Secondo i quantitativi della ricetta, se si sono ottenuti 5 bicchierini, in ogni bicchierino ci sono 36 g di zucchero → circa 5 cucchiaini di zucchero in ogni bicchierino



Come dessert alla fine di un pasto speciale oppure come merenda dissetante, magari abbinato a della frutta fresca di stagione. Non si può considerare come una porzione di frutta.

# Cestini Spaziali

Cecilia, Andrea M., Thomas IC Mondovi 2 Classe 4 Scuola Primaria di S. Anna Avagnina



## Ingredienti pastafrolla:

- 300 gr. farina "00"
- 150 gr. zucchero
- 150 gr. burro
- 2 uova
- ½ scorza di limone
- 1 bustina di lievito per dolci
- Un pizzico di sale

## Ingredienti crema:

- ½ lt. di latte
- 6 tuorli
- 150 gr. Zucchero
- 50 gr. maizena
- baccello di vaniglia
- Ingredienti guarnizione:
- frutta fresca a piacimento

## Per la pastafrolla:

Versare farina, lievito per dolci, burro tagliato a pezzetti, zucchero, uova, un pizzico di sale e la scorza di limone; impastare il tutto per pochi minuti o comunque fino ad ottenere un composto compatto.

Farlo riposare per circa un'ora in frigo. Dopodiché tirarlo fuori dal frigo e stenderne una sfoglia e metterla in stampini dentellati, bucherellare con una forchetta il fondo e metterli in forno per 20 minuti a 180°.

Quando sono dorati, sfornare e lasciare raffreddare.

## Per la crema:

Scaldare il latte insieme al baccello di vaniglia. In un'altra ciotola mettere i tuorli con lo zucchero e la maizena e mescolare delicatamente. Appena amalgamati versare il latte caldo a filo continuando a mescolare finché la crema non si sarà addensata. Guarnire i cestini con la crema e la frutta fresca a piacimento.

# Cestini Spaziali

Cecilia, Andrea M., Thomas IC Mondovi 2 Classe 4 Scuola Primaria di S.  
Anna Avagnina



Belli da vedere, comodi in monoporzioni, nome simpatico, tanta frutta, ingredienti semplici e facilmente reperibili in casa



Provare ad utilizzare tutta frutta di stagione del periodo invernale, ad esempio kiwi, melograno.

Provare ad usare l'olio al posto del burro per ridurre i grassi saturi. Provare a diminuire lo zucchero nella crema, c'è già la vaniglia che dà gusto.



La **maizena** o amido di mais deriva dalla lavorazione del mais e si ottiene separando la crusca dal chicco, ha un potere addensante e spesso si usa per le creme. E' un alimento senza glutine, adatto quindi ai celiaci. Se guardiamo le tabelle coi valori nutrizionali tratte dal sito CREA, notiamo che la maizena ha più amidi e non ha fibra per l'involucro del chicco è stato tolto



Bene come merenda o ad una festa di compleanno in cui usare comode monoporzioni in alternativa alla classica torta



## TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

### FARINA DI MAIS

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g
Acqua (g)	12.5
Energia (kcal)	341
Energia (kJ)	1426
Proteine (g)	8.7
Lipidi (g)	2.7
Colesterolo (mg)	0
Carboidrati disponibili (g)	73.5 <b>i</b>
Amido (g)	65.4 <b>i</b>
Zuccheri solubili (g)	1.5
Alcool (g)	0
Fibra totale (g)	3.1

## TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

### MAIS, AMIDO

Descrizione Nutriente	Valore per 100 g
Acqua (g)	12.0
Energia (kcal)	328
Energia (kJ)	1370
Proteine (g)	0.3
Lipidi (g)	tr
Colesterolo (mg)	0
Carboidrati disponibili (g)	87.0
Amido (g)	77.7 <b>i</b>
Zuccheri solubili (g)	1.5 <b>i</b>
Alcool (g)	0
Fibra totale (g)	0

Tabelle tratte da: tabelle di composizione degli alimenti del CREA



# Muffin al limone

Andrea A., Letizia, Mattia R1, Andrea L. - IC Mondovi 2 - Classe 5  
Scuola Primaria di S. Anna Avagnina

-2 uova

-120 g di zucchero

-1 limone (50 ml di succo e  
scorza di metà limone)

-40 g di amido di mais

-150 g di farina

-60 g di olio di semi di  
girasole

-8 g di lievito per dolci

In una ciotola rompere le uova, iniziare a mescolare con lo sbattitore elettrico e aggiungere lo zucchero.

Grattugiare la scorza del limone, ne basta metà, e spremere il succo dell'intero limone e unirlo al composto (non più di 50 ml).

Aggiungere l'olio e l'amido di mais, continuando a mescolare.

Unire la farina poco alla volta per incorporarla tutta e, infine, aggiungere il lievito per dolci.

Prendere uno stampo per muffin e disporre i pirottini di carta al suo interno.

Versare un cucchiaio di impasto in ogni pirottino.

Non deve essere colmo perché i muffin lievitano in forno, basta riempire i pirottini per circa i due terzi.

Infornare a 180°C per venti minuti in forno statico, oppure a 170°C per venti minuti in forno ventilato.

A fine cottura i muffin al limone saranno ben dorati in superficie.

Aspettare qualche minuto e gli toglierli dallo stampo.

Lasciare raffreddare completamente e assaggiarli.

# Muffin al limone

Andrea A., Letizia, Mattia R1, Andrea L. - IC Mondovi 2 Classe 5 Scuola Primaria di S. Anna Avagnina



Bell' impiattamento. Comodi in monoporzione.  
Bene uso dell'olio come grasso e del limone come aroma naturale.



Provare a diminuire lo zucchero, anche fino a circa 80 g.  
Provare a mettere anche della frutta a pezzi dentro.



Quale farina è stata usata? Si potrebbe usare metà farina più raffinata (00) e metà meno raffinata (ad esempio di tipo 1 o 2)



Bene a merenda oppure a colazione accompagnata da un bicchiere di latte o uno yogurt.

Non può essere contato come una porzione di frutta



# Torta Macar (Mandorle, Carote Arance)

Sebastian Ghio, Lorenzo Giletto, Nicolò Re - IC Cuneo  
Oltrestura Classe 4 Scuola Primaria San Benigno di Cuneo

- Mandorle 100 g
- Carote a km zero 300 g
- 3 uova
- Zucchero 150g
- Olio di semi di girasole 80 ml
- 2 Arance
- Farina 00 200 g
- Lievito per dolci 8 g
- Lamelle di mandorle

Tritare finemente le mandorle e le carote con il tritatutto.

In una ciotola rompere le uova e mescolarle con lo zucchero.

Aggiungere l'olio e il succo delle arance spremute. Poi aggiungere la farina, le mandorle tritate, il lievito, le carote tritate e la buccia grattugiata delle arance.

Mescolare il tutto e versare il composto in una teglia.

Cospargere la superficie con le lamelle di mandorle.

Infornare nel forno ventilato a 180° per 40-45 minuti.

# Torta Macar (Mandorle, Carote Arance)

Sebastian Ghio, Lorenzo Giletto, Nicolò Re - IC Cuneo Oltrestura Classe 4 Scuola Primaria San Benigno di Cuneo



Bell' impiattamento. Nome originale. Bene uso di frutta di stagione del periodo invernale (arance) e della frutta secca (mandorle). Ottimo utilizzo anche della verdura ovvero le carote anche se si tratta di una preparazione dolce. Bene uso dell'olio come grasso.



Provare a ridurre un po' lo zucchero es a 100 g.  
Provare a replicare usando una farina meno raffinata (ad esempio di tipo 1 oppure 2)



La frutta secca a guscio come le mandorle contiene grassi di ottima qualità nutrizionale, proteine e calcio.



Bene come merenda oppure a colazione con un bicchiere di latte o di yogurt. Non può però considerarsi come porzione di frutta giornaliera.



# Pancake proteici

Grondona Pietro - IC Grandis Borgo San Dalmazzo Classe  
3 D Scuola Secondaria di I Grado

- Albumi di 4 uova medie  
(circa 150g)
- burro di arachidi 80g
- farina di nocciole 60g
- latte intero 140g
- fiocchi di avena 60g
- miele di acacia 50g

Per 10/12 pezzi

Versare in un contenitore la farina di nocciole, i fiocchi di avena, gli albumi, il burro di arachidi e il miele.

Amalgamare l'impasto con una frusta e quindi aggiungere il latte.

Cuocere in una padellina per pancake.

# Pancake proteici

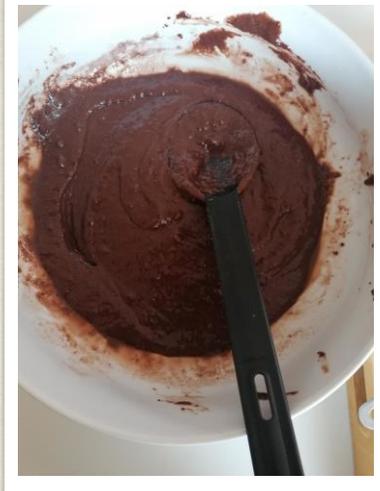
Grondona Pietro - IC Grandis Borgo San Dalmazzo Classe 3 D Scuola Secondaria di I Grado



Ricetta originale per preparare pancake un po' diversi dai classici. Bene uso della frutta secca a guscio (nocciole e arachidi)

- L'albume dell'uovo contiene principalmente proteine . I grassi sono contenuti nel tuorlo.
- L'avena è un cereale con alto contenuto di proteine e di fibre e basso indice glicemico
- I fiocchi di avena si ricavano dalla cottura a vapore dei chicchi di avena decorticati, che vengono poi appiattiti e leggermente tostati.

Bene come merenda oppure a colazione, si potrebbe aggiungere della frutta fresca



# Muffin pere e cioccolato

Andrea Fantino - IC Grandis Borgo San Dalmazzo Classe 3 C  
Scuola Secondaria di I Grado

- Farina 200g
- Uova n°2
- Latte 80g
- Olio di semi 50ml
- Zucchero 150g
- Pere n°2
- Cacao amaro 35g
- Vaniglia e lievito 1 cucchiaino
- Panna fresca 50g
- Sale un pizzico

In una ciotola sbattere le uova insieme al latte, alla vaniglia, all'olio e alla panna.

Setacciare a parte la farina insieme al cacao e al lievito, aggiungere quindi lo zucchero e il sale.

Unire tutti gli ingredienti e mescolarli

Sbucciare le pere e tagliarle a cubetti.

Aggiungere delicatamente i cubetti all'impasto.

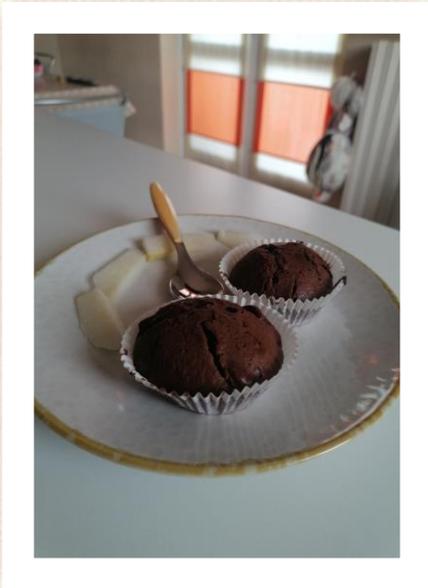
Successivamente versare un cucchiaio abbondante di impasto in ogni pirottino.

Infine infornare i muffin a 185 °C per circa 20 minuti.



# Muffin pere e cioccolato

Andrea Fantino - IC Grandis Borgo San Dalmazzo Classe 3 C Scuola  
Secondaria di I Grado



Bella l'idea di fotografare le varie fasi di preparazione e gli ingredienti. Bell' impiattamento. Bene frutta di stagione invernale (pere). Bene ingredienti semplici e aroma naturale. Comodi in monoporzione



Si potrebbe provare a diminuire lo zucchero ed aumentare un po' le pere.  
Si potrebbe provare a fare senza panna per renderli più leggeri



Ottimi a merenda o a colazione accompagnati da un bicchiere di latte o da uno yogurt.

Non possiamo considerare un muffin come una porzione di frutta.



# Mele ripiene al forno

Sveva Cavallo – IC Dronero Classe 4 Scuola Primaria di Roccabruna

- 4 mele
- 5 noci
- 1 limone
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di cannella
- 2 cucchiaini di uva sultanina

Lavare le mele, tagliare la parte superiore e svuotarle togliendo il torsolo.

Mescolare gli ingredienti aggiungendo anche la polpa delle mele precedentemente svuotate.

Riempire le mele, spennellare con il miele e cuocerle in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti.

# Mele ripiene al forno

Sveva Cavallo – IC Dronero Classe 4 Scuola Primaria di Roccabruna



Molto belle, uso di frutta di stagione del periodo invernale (mele). Bene uso della frutta secca (noci) e del limone e della cannella come aromi naturali



Mela= **frutta fresca** → contiene acqua e un po' di zuccheri semplici, oltre a fibre, minerali e vitamine

Uva sultanina= **frutta disidratata** → concentra gli zuccheri semplici

Noci = **frutta secca a guscio** → fornisce proteine, grassi buoni e minerali es. calcio



Bene come merenda o come fine pasto esempio alla domenica al posto del dolce



# Porridge

Melissa Rosso – IC Dronero Classe 5 Scuola Primaria di Roccabruna

- 40 g fiocchi di farro con uvetta
- 1 cucchiaino di miele
- N° 2 mele
- 20 g di noci
- 10 g di semi di girasole

Prendere un contenitore ed una bilancia, mettere i fiocchi di farro con uvetta, le noci, i semi di girasole, le mele sbucciate, il cucchiaino di miele. Mescolare il tutto ed è pronto per essere mangiato!

# Porridge

Melissa Rosso – IC Dronero Classe 5 Scuola Primaria di Roccabruna



Bella presentazione. Bene uso di frutta di stagione invernale come le mele .



Provare a replicare senza aggiungere il miele per limitare gli zuccheri.



I fiocchi di farro derivano dai chicchi di farro ammorbiditi con una breve cottura a vapore e poi pressati. Ottimi al naturale, senza grassi e zuccheri aggiunti, hanno un buon apporto di fibre. I semi di girasole ricchi di fibre alimentari, di grassi di buona qualità, di proteine e sali minerali. Ottimi da usare in piccole quantità (sono abbastanza calorici)



Bene a colazione accompagnato da un bicchiere di latte o da uno yogurt. Bene anche come merenda.

# Tasche di mele

Bianca, Misia, Vittoria – IC Cuneo Corso Soleri – Classe 2 A  
Scuola Secondaria di I Grado di Via Mazzini

Per 12 persone

- 4 mele golden
- 4 cucchiaini di zucchero semolato
- 2 cucchiaini di cannella in polvere
- 4 cucchiaini di amido di mais
- 2 rotoli di pasta brisée
- latte qb

Sbucciare le mele, tagliarle a cubetti e metterle in una padella.

Dopo aver messo le mele nella padella aggiungere cannella e zucchero semolato e farle cuocere in padella a temperatura media

Lasciarle in padella finché non si forma un sughetto. Dopo aggiungere l'amido di mais mischiato con 2 cucchiaini d'acqua

Tagliare la pasta brisée in dei quadrati di circa 10 cm e farcirli con 1 cucchiaino di mele

Chiudere i quadrati formando dei triangoli e premere bene con la forchetta lungo i bordi.

Spennellarle con il latte e infine aggiungere lo zucchero di canna.

Mettere in forno preriscaldato a 180° il preparato per 10-12 minuti



# Tasche di mele

Bianca, Misia, Vittoria – IC Cuneo Corso Soleri – Classe 2 A Scuola  
Secondaria di I Grado di Via Mazzini



Molto belli da vedere. Bella l'idea di fotografare anche le varie tappe della preparazione Bene uso delle mele come frutta di stagione invernale. Bene aromi naturali (cannella). Comodi in monoporzione.



Si potrebbe replicare con meno zucchero (ne avete usati due tipi?).  
Si potrebbe provare a fare la pasta brisè in casa.



**Zucchero bianco** e di **canna** sono sovrapponibili dal punto di vista nutrizionale.



Può essere consumata come merenda o al mattino a colazione con un bicchiere di latte o uno yogurt. Non equivale ad una porzione di frutta.

# Cheesecake

Matteo Barale, Gabriele D'Ercole, Matteo Rivoira, Lorenzo Sardi  
– IC Cuneo Corso Soleri – Classe 2 B Scuola Secondaria di I  
Grado di Via Mazzini



- 500 g di formaggio fresco spalmabile
- 150 ml di latte (meglio intero o parzialmente scremato)
- 85 g di burro
- preparato Cameo per base biscotto
- preparato Cameo per crema
- frutta fresca a piacere possibilmente di stagione

## Preparazione base

Mettere uno stampo su un piatto. Sciogliere il burro a fiamma moderata, toglierlo dal fuoco, aggiungere il preparato per base biscotto e amalgamare bene. Distribuire sullo stampo premendo bene con un cucchiaio per ottenere un fondo uniforme e compatto. Sollevare i bordi di circa 1cm. Riporre in frigorifero per almeno 10 minuti.

## Preparazione crema

Versare il latte freddo in una terrina insieme al formaggio fresco spalmabile, lavorare con lo sbattitore elettrico a bassa per ottenere un composto omogeneo. Aggiungere il preparato per crema e montare alla massima velocità per 3 minuti. Distribuire la crema sulla base biscotto e livellare tutto alla stessa altezza.

## Decorazione

Aggiungere la frutta a piacere sopra la crema, grattugiare una scorza di limone.

Porre la torta in frigorifero per almeno due ore

# Cheesecake

Matteo Barale, Gabriele D'Ercole, Matteo Rivoira, Lorenzo Sardi – IC Cuneo  
Corso Soleri – Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado di Via Mazzini



Molto bella da vedere. Uso di diversi tipi di frutta anche se non di stagione in inverno



In inverno si potrebbe usare come frutta mele, kiwi, arance e melograno

Latte intero e parzialmente scremato differiscono per il contenuto in grassi (intero 3,5% di grassi, parz. scremato 1,5%)



-Ingredienti preparato per crema : zucchero, amidi modificati (patata), sciroppo di glucosio, gelatina alimentare, bacche di vaniglia estratte e macinate, aroma naturale. Si potrebbe provare rifare la torta partendo da alimenti comuni senza usare preparati (es. biscotti e burro per la base), mentre per la farcia oltre al formaggio e al latte si potrebbe aggiungere dello zucchero e un addensante (es. amido o colla di pesce)



Bene come merenda golosa occasionale es. per una festa di compleanno  
Non può essere considerata come una porzione di frutta.



# Gina la frittata di frutta

Pittorru Lorenzo – IC Cuneo Corso Soleri – Classe 2 C Scuola Secondaria di I Grado di Via Mazzini

- 6 uova
- 125g di frutta secca esotica
- latte q.b.
- sale q.b.

In una ciotola rompere le uova e aggiungere un pizzico di sale, un po' di latte e infine la frutta secca esotica mescolando bene. Versare il composto nella pentola e cuocere per circa 5 min .  
Per ottenere una cottura uniforme bisogna girarla 1 volta a metà cottura.

# Gina la frittata di frutta

Pittorru Lorenzo – IC Cuneo Corso Soleri – Classe 2 C Scuola Secondaria di I Grado di Via Mazzini



Nome e preparazione originali.  
Uso di frutta anche se non locale



Provare a replicare la ricetta con frutta locale di stagione



Non sono indicati il tipo di frutta e di latte usati



Bene come merenda occasionale.

# Insalata con crema pasticcera

Aresca Julian – IC Cuneo Corso Soleri – Classe 2 D Scuola  
Secondaria di I Grado di Via Mazzini



- 1 mela
- 1 pera
- 1 banana
- 1 pompelmo
- Fragole
- 3 tuorli
- Zucchero
- Latte intero
- Farina

Sbucciare mela, pera, kiwi, banana, un pompelmo, e lavare le fragole.

In una casseruola mettere i tuorli, lo zucchero, mescolare e aggiungere la farina e, pian piano, il latte intero. Lasciar raffreddare.

Mettere nei bicchieri la frutta e la crema a strati alternati. Decorare con pezzettini di frutta.

# Insalata con crema pasticcera

Aresca Julian – IC Cuneo Corso Soleri – Classe 2 D Scuola Secondaria di I Grado di Via Mazzini



Belli da vedere. Bene tanta frutta, quasi tutta di stagione in inverno (eccetto le fragole).  
Comodi in monoporzione



Mancano i quantitativi degli ingredienti usati per la crema.



Una bella idea per un dolce a base di frutta per una merenda golosa oppure per una festa.

# Ciambelline in crosta

Francesco, Carlotta, Marta - IC Dronero Classe 5 A Scuola  
Primaria di Dronero Piazza Marconi



## Ingredienti:

- Mela
- Arancia
- Miele
- Pasta sfoglia
- Semini di papavero

Tagliare a strisce la pasta sfoglia. Spennellare di miele all'interno e all'esterno. Spolverare con i semini di papavero.

Tagliare una mela a pezzi e inzupparla nel succo d'arancia.

Arrotolare le strisce di pasta sfoglia intorno ai pezzi di mela.

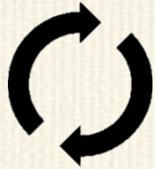
Infine mettere in forno a 180° per 20 minuti.

# Ciambelline in crosta

Francesco, Carlotta, Marta - IC Dronero Classe 5 A Scuola Primaria di Dronero Piazza Marconi



Bene uso di mela e arancia come frutta di stagione del periodo invernale.  
I semi di papavero sono ricchi di minerali.



Provare a fare la sfoglia fatta in casa.



Bene come merenda oppure a colazione abbinate ad un bicchiere di latte o uno yogurt



# Mele ripiene

Martino, Federico, Nouhaila, Bogdan - IC Dronero Classe 5  
B Scuola Primaria di Dronero Piazza Marconi

- Due mele
- Un uovo
- 50 gr. di zucchero
- 50 gr. di amaretti  
(Albume+zucchero+mandorle )
- Un cucchiaino di cacao amaro in  
polvere

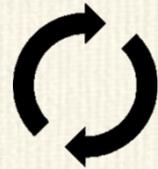
Tagliare le mele a metà, scavarle e  
riempirle con: cacao, amaretti, uova,  
zucchero, mele (il tutto frullato ).  
Far cuocere per 20m a 180gradi.

# Mele ripiene

Martino, Federico, Nouhaila, Bogdan - IC Dronero Classe 5 B Scuola Primaria di Dronero Piazza Marconi



Bene uso delle mele come frutta di stagione del periodo invernale. Bella presentazione. Pochi ingredienti che la rendono facile da replicare



Si potrebbe ridurre o evitare lo zucchero dato che le mele e gli amaretti sono già dolci



Gli ingredienti dei prodotti confezionati sono riportati in etichetta in ordine decrescente di quantità quindi il primo ingrediente è quello presente in maggiore quantità



Bene come merenda

# Indice delle ricette a base di verdura

- **Sapore d'Oriente** - Gruppo 3 (Greta Mauro, Gaia Bertolino, Asia Bevacqua, Angelica Rovere, Mattia Bongiovanni) – IC Mondovi2 – Scuola Secondaria di I Grado di Pianfei p. 92, 93
- **Risotto alla zucca** – Barra Giovanni - IC Mondovi2 – Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado di Mondovi Altipiano p. 94, 95
- **Arcobaleno salutare**, Gruppo 3 (Miriam Rubino, Emma Cavarero, Margherita Somà, e Rokaya El Fhiri) IC Mondovi2 – Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado di Mondovi Altipiano p. 96, 97
- **Cous Cous** - Abida Anuar - IC Mondovi2 – Classe 2 C Scuola Secondaria di I Grado di Mondovi Altipiano p. 98, 99
- **Muffin alla carota** – Alice Imperato - IC Mondovi2 – Classe 5 B Scuola Primaria di Mondovi Altipiano p. 100, 101
- **Frittata di porri** – Miriam- IC Mondovi2 – Classe 4 A Scuola Primaria di Mondovi Altipiano p. 102, 103
- **Pasta con i broccoli** – Thomas - IC Mondovi2 – Classe 4 B Scuola Primaria di Mondovi Altipiano p. 104, 105
- **Risotto con verdure** – Giacomo Manassero, Lucia Bertolini, Margherita Sartoris, Luigi Silvestro - Istituto Andrea Fiore di Cuneo – Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado p. 106, 107
- **Gnocchi di zucca alla parmigiana** - Aimar Giulia - Istituto Andrea Fiore di Cuneo – Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado p. 108, 109

# Indice delle ricette a base di verdura

- **Delizia alla carota** - Mattia, Sadia, Sofia, Gioele e Greta – IC Grandis Borgo San Dalmazzo - Classe 4 A Scuola Primaria Don Luciano, Borgo San Dalmazzo p. 110, 111
- **Tajine del Bourg** – Pietro, Haitam, Giorgio e Sandro – IC Grandis Borgo San Dalmazzo - Classe 4 B Scuola Primaria Don Luciano, Borgo San Dalmazzo p. 112, 113
- **Il prato dei millegusti** - Odile, Emma, Zeno e Cristian – IC Grandis Borgo San Dalmazzo - Classe 4 C Scuola Primaria Don Luciano, Borgo San Dalmazzo p. 114, 115
- **Crepes vegetariane** - Dalmasso Veronica, Dutto Mattia, Lorenzo Macario, Ilaria Pascucci - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado di Peveragno p. 116, 117
- **Budino Verse** - Marta - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 B Scuola Secondaria di Peveragno p. 118, 119
- **Uovo addormentato sulle verdure** - Yari Mauro - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado di Chiusa Pesio p. 120, 121
- **Ratatouille al profumo del mio orto** - Gerbotto Mattia, Mauro Pietro, Oggero Chiara, Macario Chiara, Tortorelli Aurora - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado di Chiusa Pesio p. 112, 123
- **Insalata radicchio e finocchio** - Annalisa, Noemi Z., Desiree, Noemi, Geson – IC Moretta- Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado di Moretta p. 124, 125

# Indice delle ricette a base di verdura

- **Frittata di asparagi** – Michele Serafino – IC Moretta Scuola Primaria Classe 4 A Scuola Primaria di Moretta p. 126, 127
- **Orecchiette salsiccia e crema di peperoni** – Emma Battisti – IC Moretta Scuola Primaria Classe 4 B Scuola Primaria di Moretta p. 128, 129
- **Gnocchi alla Zucca** - Forte Elia, Racca Fissore Leonardo – IC Sacco di Fossano – Classe 2 C Scuola Secondaria di I Grado di Fossano p. 130, 131, 132
- **Fashion Burger** - Elisa Antohi, Inis Ndoja, Lucia Bollati, Viola Varolotti – IC Moretta - Classe 2 A Scuola Secondaria di I Grado di Scarnafigi p. 133, 134
- **Orto innevato:** Bedino Arianna, Bassignano Margherita, Gastaldi Vittoria, Plepi Noemi – IC Moretta – Classe 2 B Scuola Secondaria di I Grado di Scarnafigi p. 135, 136
- **Polpette al cuor di spinaci** – Ilaria Racca – IC Moretta – Classe 4 Scuola Primaria di Scarnafigi p. 137, 138
- **Torta di verdure** – Camilla, Filippo, Alan – IC Mondovì 2 – Classe 4 - Scuola Primaria di S. Anna Avagnina p. 139, 140
- **Risotto zucca e salsiccia** – Andrea B., Anna, Tommaso – IC Mondovì 2 – Classe 5 - Scuola Primaria di S. Anna Avagnina p. 141, 142
- **Cuore viola** –Rosso Rossella, Rosso Tommaso, Sola Giulia – IC Cuneo Oltrestura - Classe 4 Scuola Primaria San Benigno di Cuneo p. 143, 144

# Indice delle ricette a base di verdura

- **Sformato di riso e zucca** – Zucconelli Gabriele - IC Grandis Borgo San Dalmazzo – Classe 3 D Scuola Secondaria di I Grado di Borgo San Dalmazzo p. 145, 146
- **Sugo del finanziere** – Vaccheri Edoardo - IC Grandis Borgo San Dalmazzo – Classe 3 C Scuola Secondaria di I Grado di Borgo San Dalmazzo p. 147, 148
- **Polpette di verdura** – Anna Belliaro – IC Dronero – Classe 4 Scuola Primaria di Roccabruna p. 149, 150
- **Uova capricciose** – Miriam Brignone – IC Dronero – Classe 5 Scuola Primaria di Roccabruna p. 151, 152
- **Fave e cicorie** – Giovanni, Najaf – IC Cuneo Corso Soleri – IC Cuneo Corso Soleri Classe 2 A Scuola Secondaria di Primo Grado Plesso di Via Mazzini p. 153, 154
- **Verdure e filetto** – Andrea Musso – IC Cuneo Corso Soleri Classe 2 B Scuola Secondaria di Primo Grado Plesso di Via Mazzini p. 155, 156
- **Torta salata di zucchine** – Alessandro Costa – IC Cuneo Corso Soleri Classe 2 C Scuola Secondaria di Primo Grado Plesso di Via Mazzini p. 157, 158
- **La parmigiana di riballo** - Ribolzi Edoardo e Gallo Matteo – IC Cuneo Corso Soleri Classe 2 D Scuola Secondaria di Primo Grado Plesso di Via Mazzini p. 159, 160
- **Mantello d'orzo e tzatziki** – Biorki, Aicha, Noura, Victoria - IC Dronero – Classe 4 - Scuola Primaria di Piazza Marconi Dronero p. 161, 162
- **Girotondo salutare** - Antonia Cin, Awa Kone, Kader Bance - IC Dronero – Classe 5 - Scuola Primaria di Piazza Marconi Dronero p. 163, 164

# Sapore d'oriente

Greta Mauro, Gaia Bertolino, Asia Bevacqua, Angelica Rovere, Mattia Bongiovanni – 2<sup>A</sup> IC Mondovì 2 Scuola Secondaria di Pianfei



- Farina 150g
- Acqua 110ml
- Carote n° 2
- Cavolo 1/4
- Finocchio n°1
- Salsa di Soia

Mischiare la farina con l'acqua.

Lasciare riposare l'impasto per 15 min.

Nel frattempo tagliare a listarelle il finocchio, il cavolo e le carote.

Mettere le verdure in una padella e farle rosolare con la salsa di soia.

Stendere su una spianatoia l'impasto e formare dei cerchi con un coppapasta o un bicchiere.

Mettere un cucchiaino di composto nei cerchiolini, chiudere lungo i bordi facendo delle pieghe.

Far cuocere per 8-10 min nella vaporiera e impiattare.

# Sapore d'oriente

Greta Mauro, Gaia Bertolino, Asia Bevacqua, Angelica Rovere, Mattia Bongiovanni – 2<sup>A</sup> IC Mondovì 2 Scuola Secondaria di Pianfei



Nome originale, bell' impiattamento. Bene verdure a KM 0. Bene verdure di stagione del periodo invernale. Senza grassi aggiunti, cotto in vaporiera.



Al posto della salsa di soia, per limitare il sale, si potrebbero usare delle spezie o erbe aromatiche



La salsa di soia è una salsa fermentata ottenuta dalla soia (19%), grano tostato(15,99%), acqua (53%), **sale (12%)** e Koji (<0,01%).

Qualità nutritive: positiva presenza antiossidanti, ma alto contenuto in sale



Bene come contorno di verdure in cui la pastella potrebbe sostituire il pane che spesso usiamo a tavola. Oppure potrebbe essere servito come antipasto.



# Risotto alla zucca

Barra Giovanni - IC Mondovi2 – Classe 2 A Scuola  
Secondaria di Mondovi Altipiano

## Ricetta per 4 persone

- zucca 400 gr.
- porri 20 gr. circa
- riso Roma 350 gr.
- brodo vegetale q.b.
- formaggio stagionato
- grattugiato fresco
- olio extra vergine di  
oliva
- pepe nero

In un tegame mettere dell'olio e far soffriggere, a fuoco lento, i porri tagliati a pezzettini.

Successivamente aggiungere la zucca tagliata a pezzetti, dopo averla privata della buccia, dei filamenti e semi interni e averla lavata.

A parte preparare del brodo vegetale con il composto e dell'acqua che verrà portata ad ebollizione.

Una volta caldo, il brodo dovrà essere aggiunto alla zucca.

Successivamente aggiungere il riso e mescolare fino a cottura ultimata (13 - 15 min.) aggiungendo gradatamente del brodo vegetale.

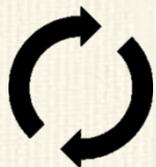
Spolverare con formaggio grattugiato, pepe a piacere e un filo d'olio.

# Risotto alla zucca

Barra Giovanni - IC Mondovi2 – Classe 2 A Scuola  
Secondaria di Mondovi Altipiano



Bene l'impiego di zucca e porri come verdure di stagione del periodo invernale. Ricetta tradizionale Bene la preparazione del brodo fresco di verdure. Bene l'olio extravergine di oliva.



Per rendere il piatto più leggero provare anche senza l'aggiunta del formaggio



Il brodo fresco è diversamente da quello fatto con dado/preparato per brodo granulare contiene meno sale (possiamo metterne pochissimo) e ingredienti più semplici.



Ottimo primo piatto con già insieme una porzione di verdure (100 g di zucca a testa).

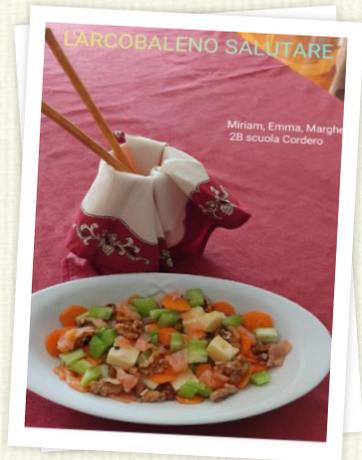
# Arcobaleno salutare

Miriam Rubino, Emma Cavarero, Margherita Somà, Rokaya El Fhiri - IC Mondovi2 – Classe 2 B Scuola Secondaria di Mondovi Altipiano

Ingredienti utilizzati per  
1 persona

- 1 filetto di salmone affumicato
- grissini
- 1 Carota
- 5 noci
- 65 g sedano
- 50 g leerdammer

Tagliare la carota a cerchietti in un piatto.  
Unire il sedano tagliato in piccoli pezzettini.  
Tagliare a cubetti il formaggio leerdammer e aggiungerli al sedano e alla carota.  
Prendere un filetto di salmone affumicato e tagliarlo a quadratini e unirlo all'insalata  
Aggiungere le noci sgusciate tagliate a metà  
Infine accompagnare l'insalata con alcuni grissini.



# Arcobaleno salutare

Miriam Rubino, Emma Cavarero, Margherita Somà, Rokaya El Fhiri - IC Mondovi2 – Classe 2 B Scuola Secondaria di Mondovi Altipiano



Piatto molto bello da vedere, colorato e dal nome originale. La verdura cruda mantiene intatto il contenuto di vitamine. Bene per la presenza di frutta secca (noci)



Provare a sostituire con un formaggio fresco (es. primo sale o tomino fresco) per limitare i grassi saturi e il sale.



Leerdammer è un nome commerciale di un formaggio.  
Manca condimento, usare un filo di olio extravergine di oliva



Bene a pranzo come secondo + contorno. Abbinare un primo piatto asciutto

# Cous cous

Abida Anuar - IC Mondovi2 – Classe 2 C Scuola Secondaria di Mondovi Altipiano



- Cous cous 500 g
- Carne
- Una cipolla
- N° 5 carote
- N° 3-4 rape(bianche-gialle)
- 100 g di zucche
- N° 1 zucchina
- N° 4-5 cavoletti di Bruxelles
- Un piccolo pezzo di cavolo
- N° 1 pomodoro
- Ceci secchi una manciata
- Pepe, zenzero, curcuma e paprica
- prezzemolo, coriandolo e olio extra vergine

## Procedimento in pentola a pressione

Tagliare la cipolla, aggiungere il pomodoro, le spezie, un po' di olio e una manciata di ceci . Aggiungere un grande bicchiere di acqua. Chiudere la pentola a pressione e lasciare a fiamma media per 20 minuti.

Nel mentre prendere il cous cous e metterlo nel piatto di ceramica per amalgamarlo con un olio e mezzo bicchiere d'acqua. Dopo metterlo nella pentola apposita per cous cous e lasciare cuocere a vapore per 10 min. Tagliare a fette grandi le verdure: carote, rape, zucca, zucchina, cavolini di Bruxelles e cavolo.

Passati i 20 minuti nella pentola a pressione aggiungerci anche le verdure, un piccolo mazzo di coriandolo e prezzemolo e lasciare cuocere. Poi prendere il cous cous dall'apposita pentola e metterlo nel piatto di ceramica. Nel mentre che il cous cous è ancora caldo bagnarlo con un bicchiere d'acqua e mescolare per farla assorbire. Metterlo di nuovo a cuocere a vapore per 10 minuti.

Dopo i 10min. prendere il cous cous per amalgamarlo di nuovo con un bicchiere d'acqua e 2 cucchiaini d'olio e aggiungere del sale, per poi rimetterlo nella pentola da cous cous per altri 15 min.

Controllare le verdure e l'apposito sugo per spegnere la fiamma.

Dopo 15 minuti mettere finalmente il cous cous nel piatto di ceramica, mescolare e aggiungere la carne, le verdure e il sugo.

# Cous cous

Abida Anuar - IC Mondovi2 – Classe 2 C Scuola  
Secondaria di Mondovi Altipiano



Bell' impiattamento. Bene tanta verdura, la maggior parte è di stagione in inverno (zucca, rape, cavolo, cavolini di Bruxelles). Ricetta tipica. Bene utilizzo dell'olio extravergine di oliva.



Provare con una sola fonte proteica alla volta (carne o legumi)



I ceci essendo legumi e quindi alimenti ricchi in proteine di origine vegetale sono da considerarsi a tutti gli effetti un secondo piatto, alternativo a quelli di origine animale come carne, pesce, uova, formaggi.



Bene come piatto unico. Volendo si potrebbe abbinare ad un frutto di stagione per finire il pasto.

# Muffin alla carota

Alice Imparato- IC Mondovi2 – Classe 5 B Scuola Primaria di Mondovi Altipiano

- 2 uova
- 80 g zucchero
- 80 g burro
- 100 g di carote a tocchetti( 1 centimetro)
- 100 g farina
- 40 g uva passa
- 40 g gherigli di noci a pezzetti
- 1 cucchiaino di lievito
- mezzo cucchiaino di cannella in polvere

Preparazione con il Bimby

Imburrare 6 pirottini.

In una ciotola sbattere le uova con lo zucchero e aggiungere il burro fuso, quindi mescolare.

Aggiungere le carote, la farina, il lievito, la cannella e mescolare il tutto fino a rendere il composto uniforme; unire i gherigli di noce e l'uva passa e mescolare. Trasferire il composto in parti uguali nelle cocottine, coprire ogni cocottina con pellicola trasparente resistente al calore e posizionare tutti e 6 i pirottini nel varoma.

Mettere nel boccale l'acqua, posizionare il varoma e cuocere a vapore.

Infine togliere, con attenzione, il varoma, rimuovere la pellicola e sfornare i muffin.



# Muffin alla carota

Alice Imparato - IC Mondovi2 – Classe 5 B Scuola Primaria di Mondovi  
Altipiano



Ottimo per la presenza della verdura anche in un piatto dolce. Bene per la frutta secca (noci)  
Poco zucchero aggiunto. Bene uso della cannella come aroma naturale



Provare a sostituire burro con olio per ridurre i grassi saturi.



**Frutta secca oleosa** tipo noci, nocciole mandorle :  
ricche di grassi buoni e proteine  
**Frutta essicata** tipo uvetta ricca di zuccheri  
semplici (viene disidratata)



Bene a merenda o a colazione abbinato a yogurt o latte

# Frittata di porri

Miriam - IC Mondovi2 – Classe 4 A Scuola Primaria di Mondovi  
Altipiano

- 3uova
- 2porri
- 100 g Grana Padano grattugiato
- 3 g sale
- 1 g pepe
- q.b. Olio extravergine d'oliva

Affettare molto sottilmente i porri fino alla parte verde più chiara.

Prendere una padella da 22 cm di diametro e versare un abbondante giro d'olio all'interno.

Scaldare l'olio e unite i porri affettati.

Lasciarli appassire a fiamma dolce per pochi minuti.

In una ciotola, sgusciare le uova, unire il formaggio grattugiato e una presa di sale e una di pepe.

Una volta che i porri si saranno appassiti, spostarli nella ciotola con le uova.

Mescolare per amalgamare il composto, e dopo aver unto nuovamente la padella versare il composto di uova al suo interno.

Abbassare la fiamma al minimo e coprire con un coperchio.

Lasciare cuocere per circa 5 minuti, e quando la superficie si sarà asciugata, girare la frittata con una spatola o con un piatto. Terminare la cottura sull'altro lato, quindi spegnere la fiamma e trasferire la frittata su un piatto da portata.

# Frittata di porri

Miriam - IC Mondovi2 – Classe 4 A Scuola Primaria di Mondovi Altipiano



Buon secondo piatto a base di uova e formaggio e con verdura di stagione. Bene uso di olio extravergine di oliva e spezie (pepe)



Provare a limitare il contenuto di formaggio



L'olio extravergine ha un punto di fumo alto cioè è resistente alle alte temperature quindi indicato per le frittate.



Secondo piatto si può abbinare ad un primo e un'altra porzione di verdura

# Pasta con i broccoli

Thomas - IC Mondovi2 – Classe 4 B Scuola Primaria di Mondovi Altipiano



- Spaghetti 200 g
- Broccoli 450 g
- Aglio 1 spicchio
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.

Staccare le cimette dei broccoli dal torsolo centrale e sciacquarle sotto l'acqua corrente. Portare al bollore una pentola colma di acqua salata e non appena inizierà a bollire versate i broccoli. Cuocere per circa dieci minuti. Intanto soffriggere uno spicchio d'aglio in un filo d'olio, in una pentola dai bordi alti.

Scolare i broccoli, tenendo da parte l'acqua di cottura e trasferirli in pentola.

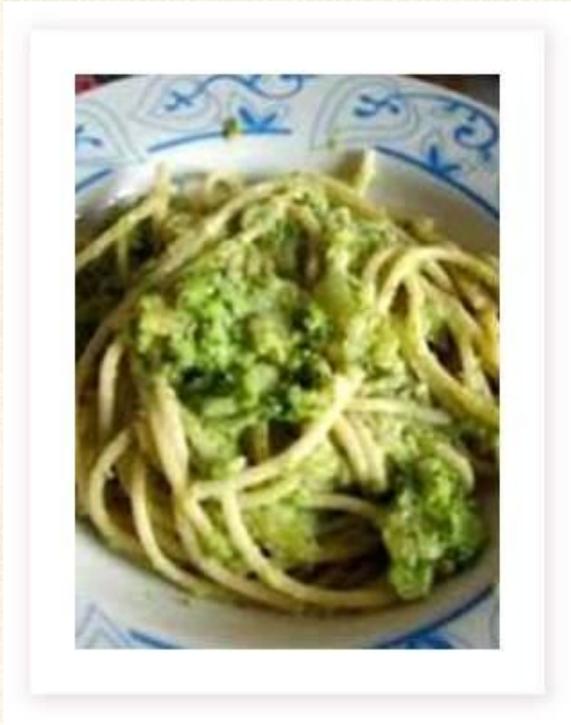
Aggiungere ai broccoli un po' d'acqua. Salare, pepare e cuocere a fuoco medio dolce per circa 20 minuti. Se dovesse essere necessario aggiungere altra acqua. A fine cottura eliminare lo spicchio d'aglio

Cuocere gli spaghetti al dente nell'acqua di cottura dei broccoli. Al condimento unire i broccoli tenuti da parte. Scolare la pasta e unirla alla crema di broccoli.

Aggiungere un mestolo di acqua di cottura, regolandosi in base alla cremosità del condimento. Saltare la pasta con i broccoli qualche istante quindi servirla ben calda con pepe a piacere.

# Pasta con i broccoli

Thomas - IC Mondovi2 – Classe 4 B Scuola Primaria di Mondovi Altipiano



Piatto ricco di broccoli, verdura di stagione in inverno . Bene uso dell'aglio e del pepe per dare sapore e dell'olio extravergine di oliva come condimento



In estate si potrebbe replicare la ricetta usando delle zucchine al posto dei broccoli.



Ottimo primo con insieme una porzione di verdura, abbinare un secondo proteico ad esempio carne o pesce o legumi o formaggio o uovo.

# Risotto con verdure

Giacomo Manassero, Lucia Bertolini, Margherita Sartoris, Luigi Silvestro - Istituto Andrea Fiore di Cuneo – Classe 2 A Scuola Secondaria



## INGREDIENTI:

- Riso Carnaroli 380 gr
- Brodo vegetale 1 l
- (½ carota 50 gr, sedano 20 gr, porro 20 gr, cipolla bianca 20 gr)
- Parmigiano q.b. (20 gr)
- Olio evo 1 cucchiaio
- Carota 100 gr
- Zucchini 100 gr
- Broccolo 80 gr

Cuocere carota, sedano, porro, cipolla bianca in 1 litro di acqua per 40 minuti circa per preparare il brodo vegetale.

Cuocere nel brodo il riso Carnaroli per 16/18 minuti.

In una padella con un filo d'olio evo soffriggere le verdure tagliate a dadini: carota, broccolo, zucchini per circa 10 minuti.

A cottura del riso ultimata, aggiungere le verdure e impiattare con Parmigiano q.b. e pepe, se gradito.

# Risotto con verdure

Giacomo Manassero, Lucia Bertolini, Margherita Saroris, Luigi Silvestro - Istituto Andrea Fiore di Cuneo – Classe 2 A Scuola Secondaria



Bel piatto colorato. Bene la preparazione del brodo con verdure fresche.

Bene l'olio EVO come condimento.



Provare a usare solo verdure di stagione.

Ad esempio in inverno si potrebbe aggiungere della zucca e dei porri, oltre a broccoli e carote che sono di stagione.



E' un ottimo primo piatto da abbinare ad un secondo proteico e volendo ancora ad un piccolo contorno di verdure.

Potrebbe essere anche consumato come insalata di riso fredda .

# Gnocchi di zucca alla parmigiana

Aimar Giulia - Istituto Andrea Fiore di Cuneo – Classe 2 B Scuola Secondaria

Per gli gnocchi

- Farina di grano tipo 00
- Zucca
- Uovo
- Parmigiano grattugiato
- Sale

Per il condimento

- Burro
- Salvia
- Parmigiano grattugiato

Lessare la zucca in acqua salata, scolarla e lasciarla sgocciolare.

In una terrina schiacciare la polpa di zucca con una forchetta, incorporare la farina, il parmigiano e l' uovo.

Amalgamare fino ad ottenere un composto omogeneo. Formare lunghi filoni di pasta, tagliarli in piccoli gnocchetti e disporli su un vassoio. Cuocerli in acqua salata a bollire e scolarli quando cominciano a venire a galla. Metterli poi in una padella con il burro e due foglie di salvia. Servirli con abbondante formaggio.

Questa ricetta è per 2 o 3 persone massimo.



# Gnocchi di zucca alla parmigiana

Aimar Giulia - Istituto Andrea Fiore di Cuneo – Classe 2  
B Scuola Secondaria



Ottimo primo piatto con verdura tipica del periodo invernale. Bene uso della salvia per il condimento.



Provare ad utilizzare altro tipo di farina meno raffinata (es. tipo 1 o 2). Sostituire burro con olio extravergine di oliva per ridurre i grassi saturi.



Consumare come primo piatto (che contiene già un po' di verdura all'interno) ed abbinarlo ad un secondo (carne o pesce o uovo o legumi o formaggio) con contorno





# Delizia alla carota

Mattia, Sadia, Sofia, Gioele e Greta – Classe 4 A Scuola  
Primaria Don Luciano, Borgo San Dalmazzo

## INGREDIENTI:

300 g di carote

una bustina di lievito

3 uova

100 g di burro

150 g di zucchero di  
canna

Sale

un cucchiaino di succo  
di limone

200 g di farina

Pelare e tagliare le carote e cuocere per circa 10  
minuti.

Aggiungere il burro, lo zucchero, le uova. Mescolare.

Unire al composto la farina, il lievito, il sale e il succo di  
limone e mescolare.

Riempire gli stampi da muffin imburrati e  
spolverizzare la superficie con zucchero di canna.

Cuocere in forno a 180°C per 15 minuti.

# Delizia alla carota

Mattia, Sadia, Sofia, Gioele e Greta – Classe 4 A Scuola Primaria  
Don Luciano, Borgo San Dalmazzo



Nome originale. Buona quantità di verdura di stagione, anche se si tratta di un dolce. Bene uso del limone come aroma naturale



Provare a sostituire burro con olio per ridurre i grassi saturi. Provare a ridurre un po' lo zucchero



Zucchero di canna e zucchero bianco: dal punto di vista nutrizionale sono sovrapponibili. Quale tipo di farina? Si potrebbe utilizzare una farina poco raffinata es. tipo 1 o 2



Bene a colazione abbinata a una tazza di latte e uno yogurt oppure come merenda

# Tajine del Bourg

Pietro, Haitam, Giorgio e Sandro – Classe 4 B Scuola  
Primaria Don Luciano, Borgo San Dalmazzo

## INGREDIENTI:

Carote

Sbucciare due patate, due carote, una cipolla.

Patate

Tagliare a pezzi grandi.

Cipolle

Prezzemolo

Mettere i pezzi in pentola tajine con un filo d'olio.  
Miscelare un pizzico di curcuma e zenzero in una  
ciotola di acqua.

Piselli

Zenzero

Versare sulle verdure , farcire con il prezzemolo e  
lasciar cuocere a fuoco lento.

Curcuma

olio



# Tajine del Bourg

Pietro, Haitam, Giorgio e Sandro – Classe 4 B Scuola Primaria Don Luciano, Borgo San Dalmazzo



Ottimo piatto tipico a base di verdure, patate e legumi. Bella la presentazione nel piatto della tradizione. Bene uso delle spezie e degli aromi naturali (zenzero, prezzemolo)



Le patate e i piselli non sono verdure. Le patate sono tuberi e apportano carboidrati complessi, i piselli sono legumi e apportano proteine vegetali.



Può essere considerato come piatto unico dato la presenza di verdura + patate (ci danno carboidrati) e piselli (ci danno le proteine)



# Prato dei mille gusti

Odile, Emma, Zeno e Cristian – Classe 4 C Scuola  
Primaria Don Luciano, Borgo San Dalmazzo

Ingredienti:

240 g ceci cotti

80 g zucchine

Carote

150 g patate

pangrattato

riso basmati

olio evo

sale

Lessare le patate, frullare insieme tutti gli ingredienti.  
Con le mani leggermente unte di olio formare le  
polpette.

Cuocere in padella o in forno.

# Prato dei mille gusti

Odile, Emma, Zeno e Cristian – Classe 4 C Scuola  
Primaria Don Luciano, Borgo San Dalmazzo



Bellissimo da vedere nome molto originale.  
Bene inserimento dei legumi (ceci). Presente la verdura  
anche se non tutta di stagione in inverno . Bene uso dell'olio  
extravergine di oliva.



Le zucchine in inverno possono essere sostituite con dei  
ciuffetti di broccoli (hanno tra l'altro forma di albero per  
cui sarebbero perfetti come presentazione)



Le patate e i ceci non sono verdure. Le patate sono  
tuberi e apportano carboidrati complessi, i ceci  
sono legumi e apportano proteine vegetali.



Ottimo come secondo piatto a cena (o a pranzo) da  
abbinare ad un primo in brodo e un contorno

# Crepes Vegetariane

Dalmasso Veronica, Dutto Mattia, Lorenzo Macario, Ilaria Pascucci - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 A Scuola Secondaria di Peveragno

- farina integrale 80 g
- 2 uova
- olio d'oliva
- latte 300 ml
- sale
- pomodori
- fagiolini
- insalata
- formaggio

## RICETTA PER 6 CRÊPES VEGETARIANE

Versare all'interno di una ciotola la farina integrale e aggiungere le uova, il latte, 2 cucchiaini di olio d'oliva e un cucchiaino di sale. Miscelare gli ingredienti con lo sbattitore elettrico. In seguito accendere il gas e prendere una padella bassa. Versare un po' del miscuglio nella padella e cuocerlo bene da tutti e due i lati. Quando è ben cotta tirarla fuori e ripetere il processo. Poi tagliare a fette il formaggio e inserirlo nelle crêpes. Cuocere i fagiolini e metterli nelle crêpes. Infine aggiungere i pomodori (tagliati a fette) e l'insalata.



# Crepes Vegetariane

Dalmasso Veronica, Dutto Mattia, Lorenzo Macario, Ilaria Pascucci -  
IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 A Scuola Secondaria di  
Peveragno



Bella presentazione piatto molto invitante!  
Bene uso della farina integrale, ricca di fibre. Buona  
quantità di verdura anche se principalmente estiva



In inverno si potrebbero preparare con  
radicchio, zucca, porri, broccoli



Farina integrale rispetto a quella 00 contiene tutto il  
chicco del cereale che viene macinato ed è quindi ricca  
di fibre



Ottimo secondo piatto con verdura. La farina apporta  
già dei carboidrati per cui si potrebbe considerare  
piatto unico ed abbinare a una pagnottina di pane

# Budino Verse

Marta - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 B Scuola Secondaria di Peveragno

- 250 g spinaci freschi
- 40 g parmigiano grattugiato
- 2 uova
- 25 g burro
- 125 g ricotta
- Salve e pepe q.b.
- 70 g formaggio Emmental
- 70 g latte

Prendere un pentolino con acqua calda, aggiungere  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di sale e immergere gli spinaci per 45 minuti. Dopo aver scolato gli spinaci metterli in un recipiente con le uova e la farina; amalgamare bene. Mettere il contenuto in uno stampo termoresistente cosparso di burro e pangrattato e infornare a 180 °C per 20 minuti.

Fonduta: sciogliere il parmigiano reggiano con il latte e l'Emmental in pentolino, versarla poi sopra il budino.



# Budino Verse

Marta - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 B Scuola Secondaria di Peveragno



Belli da vedere. Nome particolare. Bene utilizzo degli spinaci come verdure di stagione in inverno.



In estate si potrebbero replicare usando delle zucchine

Per alleggerirle un po' si potrebbe fare una salsa di verdure invece che di formaggio per accompagnarle



Un buon secondo piatto proteico (uova e formaggio) con verdure da far precedere da un primo piatto a base di cereali. Se la porzione è piccola, potrebbe essere anche un ottimo antipasto per pranzi speciali

# Uovo addormentato sulle verdure

Yari Mauro - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 A  
Scuola Secondaria di Chiusa Pesio

- 1 uovo
- 1 foglia di radicchio
- 1 peperone
- 1 porro
- 2 zucchine
- 1 melanzana

Cuocere 1 uovo all'occhio di bue, grigliare le zucchine e la melanzana, cuocere il peperone al forno, tagliare il porro a listarelle, infarinarlo e friggerlo nell'olio. Infine appoggiare l'uovo sul letto di radicchio e guarnire il tutto con le altre verdure.

Ideale per una persona.

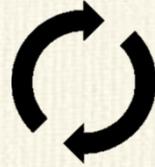


# Uovo addormentato sulle verdure

Yari Mauro - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 A Scuola  
Secondaria di Chiusa Pesio



Molto bello come piatto, ricco di verdura anche se non tutta è di stagione in inverno. Nome simpatico.



Peperoni, cipolle e zucchine sono verdure estive. In inverno si potrebbero sostituire con delle cipolle o porri e della zucca al forno.



Bene come secondo con contorno, abbinare un primo piatto a base di cereali.

# Ratatouille al profumo del mio orto

Gerbotto Mattia, Mauro Pietro, Oggero Chiara, Macario Chiara,  
Tortorelli Aurora - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 B  
Scuola Secondaria di Chiusa Pesio



- 2 melanzane
- 2 zucchine
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 1 peperone verde
- 2 cipolle
- 2 cucchiaini di uvetta passa
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di pinoli
- 1 cucchiaino di capperi sotto aceto
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 bustina di zafferano
- 1 bicchierino di olio d'oliva
- sale quanto basta
- Quantità desiderata di pomodori ciliegini

Pulire e lavare tutte le verdure. Tagliare le cipolle alla julienne. Tagliare a cubetti i peperoni, le melanzane e le zucchine e fare una prima cottura in friggitrice ad aria. Prendere i pomodori a grappolo e metterli a cuocere in forno per circa 30 minuti a 150 gradi. In una padella passare le cipolle nell'olio e aggiungere le verdure precedentemente bagnate con il vino bianco, l'uvetta, i capperi, i pinoli, lo zafferano e il concentrato di pomodoro. Sfumare con l'aceto, il vino bianco e con l'aiuto di un po' di acqua terminare la cottura.

A termine controllare la sapidità.

# Ratatouille al profumo del mio orto

Gerbotto Mattia, Mauro Pietro, Oggero Chiara, Macario Chiara, Tortorelli Aurora - IC Chiusa Pesio – Peveragno – Classe 2 B Scuola Secondaria di Chiusa Pesio



Bellissimo impiattamento, da ristorante. Bene tanta verdura e anche della frutta. Bene olio extravergine di oliva. Bene utilizzo spezie.



Il piatto così come presentato si può realizzare in estate essendo la verdura tipicamente estiva.



Lo **zafferano** è una spezia dal caratteristico colore giallo. I **capperi** sono i boccioli e i frutti (cucunci) di un piccolo arbusto. I **pinoli** sono semi commestibili ricchi di grassi buoni. L' **uva passa** è ricca di zuccheri semplici (viene disidratata e perde quindi l'acqua concentrando gli zuccheri)



Bene come contorno di verdure in primavera/estate oppure come antipasto

# Insalata radicchio e finocchio

Annalisa, Noemi Z., Desiree, Noemi, Geson Francesco – IC Moretta - Classe 2 B scuola Secondaria di Moretta

- 1 finocchio
- 1 radicchio
- 4 fette di pane
- 2 arance
- pepe
- Sale
- noci

Tagliare il finocchio e il radicchio a listarelle e a pezzi irregolari, poi lavare la verdura con acqua e bicarbonato.

Grigliare le verdure insieme al pane tagliato a cubetti e mettere tutto l'insieme nella ciotola.

Nel mentre preparare il condimento con il succo di un' arancia, sale e pepe.

Tagliare a listarelle l'altra arancia e spezzettare le noci; infine mettere tutto insieme.

Impiattare a tuo piacimento!



# Insalata radicchio e finocchio

Annalisa, Noemi Z., Desiree, Noemi, Geson Francesco - IC Moretta -  
Classe 2 B scuola Secondaria di Moretta



Bell'impattamento. Bene uso di radicchio e finocchio come verdure di stagione del periodo invernale. Bene condimento con il succo di arancia e con le spezie.



Non è indicato condimento. Preferire olio extravergine di oliva.

Le noci appartengono alla categoria della frutta secca a guscio, sono ricche di proteine, grassi buoni e minerali come il calcio.



Bene come contorno di verdure da far precedere da un primo piatto a base di cereali e da accompagnare ad un secondo proteico. Potrebbe essere proposto anche come antipasto a base di verdure.



# Frittata di asparagi

Michele Serafino, IC Moretta Classe 4 A Scuola Primaria di Moretta

- 3 uova
- 30 g di parmigiano grattugiato
- sale
- 100 g di asparagi
- 1 cucchiaio di olio

Tagliare a pezzetti gli asparagi. In una ciotola sbattere le uova con il parmigiano, salare. Trasferire il tutto in una padella con un cucchiaio di olio e cuocere per 10 minuti, girandola a metà cottura. La dose è per 4 persone.

# Frittata di asparagi

Michele Serafino, IC Moretta Classe 4 A Scuola Primaria di Moretta



Bella presentazione, uso di verdura anche se gli asparagi non sono di stagione in inverno. Pochi grassi.



In autunno e inverno si potrebbe rifare con dei porri o degli spinaci. Si potrebbe provare la cottura al forno senza grassi aggiunti.



Consumarla come secondo piatto (le uova e il parmigiano ci forniscono le proteine). Abbinare un primo piatto a base di cereali, ancora un po' di verdura di stagione e volendo un frutto.



# Orecchiette salsiccia e crema di peperoni

Emma Battisti - IC Moretta Classe 4 B Scuola Primaria di Moretta

- 500 g di Orecchiette
- 2 peperoni medi
- 1\2 cipolla
- 100 g robiola
- 300 g salsiccia
- Olio 2 cucchiaini
- Sale

In una padella mettere l'olio e la cipolla tritata, soffriggere qualche minuto e aggiungere i peperoni lavati e tagliati a pezzetti per 20 minuti. Mettere da parte.

In un'altra padella farcuocere la salsiccia senza pelle schiacciandola con una forchetta.

Frullare i peperoni con il mixer insieme alla robiola.

Aggiungere la crema alla salsiccia e condire la pasta.

Per 4-5 persone (o anche 6)

# Orecchiette salsiccia e crema di peperoni

Emma Battisti - IC Moretta Classe 4 B Scuola Primaria di Moretta



Bella presentazione, uso di verdura anche se non di stagione in inverno

In autunno/inverno si potrebbe replicare la ricetta ad esempio con la zucca.

Ottimo piatto unico (carboidrati dati dalla pasta e proteine date da salsiccia e formaggio). Abbinare ancora un contorno di verdure di stagione e volendo un frutto.

# Gnocchi alla zucca

Bertolotti Alice, Forte Elia e Racca Fissore Leonardo  
Nome dei cuochi: Elia e Leonardo con l'aiuto della mamma  
di Elia - IC Sacco di Fossano Classe 2C Scuola Secondaria

- 500 g zucca
- 150 g patate
- 100 g farina
- Sale fino q.b.

Per preparare gli gnocchi di zucca iniziare lessando le patate in acqua salata e cuocerle per 30/40 minuti dal bollore.

Prendere la zucca e ricavarne delle fette, privarla dei semini, dei filamenti interni e della buccia esterna. Tagliarla a fettine sottili, e cuocerla in forno statico preriscaldato a 200°C per 15/20 minuti.

Trascorso il tempo necessario spegnere il forno e sfornare la zucca. Lavorare gli ingredienti ancora caldi.

Setacciare la farina su una spianatoia e creare la classica forma a fontana. Prendere le patate, sbucciarle e schiacciarle con lo schiacciapatate, aggiungere sale. Schiacciare anche la zucca e lavorare velocemente l'impasto finché non risulterà omogeneo. Prendere il panetto, dare la forma di bastoncini e tagliar gli gnocchi. Passare gli gnocchi uno ad uno sui rebbi di una forchetta. Gli gnocchi sono ora pronti per essere cotti.

Buttarli in acqua bollente attendendo che risalgano in superficie.

Scolarli per bene con una schiumarola ed ecco pronti i gnocchi di zucca!



## PERCHE' GNOCCHI ALLA ZUCCA?

- Abbiamo scelto questo piatto perché tutti gli ingredienti sono a Km 0. La farina utilizzata è stata acquistata dal mulino, le patate e la zucca sono tutte biologiche senza utilizzo di pesticidi.
- Il piatto è più invitante (ma più calorico) con aggiunta di speck e fonduta di formaggi; oppure c'è la versione più leggera con la sola aggiunta di 1 cucchiaino di Grana Padano.

# Gnocchi alla zucca

Bertolotti Alice, Forte Elia e Racca Fissore Leonardo, Nome dei cuochi: Elia e Leonardo con l'aiuto della mamma di Elia - IC Sacco di Fossano Classe 2C Scuola Secondaria



Bell'impattamento. Bene verdura di stagione invernale, a km 0 e biologica. Ricetta con ingredienti semplici e facile da preparare.



Avremmo potuto utilizzare delle spezie come il pepe o la noce moscate per diminuire il gusto dolce della zucca senza aggiungere altro sale



Le patate sono tuberi ricchi in amidi. Non sono da considerarsi verdura



E' un ottimo primo piatto con verdure, da abbinare ad un secondo proteico e volendo ancora ad una piccola porzione di verdure e ad un frutto. Posso anche condire gli gnocchi in maniera più golosa con fonduta e speck → diventa un piatto unico (primo e secondo insieme) da abbinare solo più ad un contorno di verdure e volendo ad un frutto.



# Il fashion burger

Elisa Antohi, Inis Ndoja, Lucia Bollati, Viola Varolotti - IC Moretta Classe 2 A Scuola Secondaria di Scarnafigi

- Pane per hamburger
- Pan pesto
- Uovo
- Valeriana
- Melanzana
- Pomodoro
- Sale
- Olio di semi di girasole
- Patata

Tagliare il pane per l'hamburger e farlo tostare da entrambi i lati.

Far bollire una patata, schiacciarla e con il purè fare una frittella con l'uovo, il sale e mezzo cucchiaino di pan pesto.

Friggere una fetta spessa di melanzana.

Assemblare il panino facendo un primo strato di valeriana, la frittella di patate, la melanzana frita e impanata e la fetta di pomodoro.

# Il fashion burger

Elisa Antohi, Inis Ndoja, Lucia Bollati, Viola Varolotti - IC Moretta Classe  
2 A Scuola Secondaria di Scarnafigi



Bella presentazione e nome originale. Bene uso di verdura anche se non tutta è del periodo invernale



Provare la cottura al forno o grigliata per la melanzana in alternativa alla frittura che concentra di più i grassi.

Pane per hamburger: grano tenero tipo 0- acqua- saccarosio 7% - semi di sesamo 3%-oli vegetali ( girasole, colza) 3%,lievito-sale-farina d'orzo maltato-emulsionanti:mono,diglicerid i,degli acidi grassi, stearoil-2 - lattilato di sodio; correttori di acidità: acetati di sodio, aroma naturale, soia, senape, lupini.

Potremmo provare a replicare con un pane comune (senza grassi), con del pane integrale o anche con del pane a ridotto contenuto di sale.



Per la frittura gli oli più indicati perché più resistenti alle alte temperature sono arachidi e olio extravergine di oliva.



Bene come pasto completo per la presenza di tutti i nutrienti. Completare con un frutto di stagione.



# Orto innevato

Bedino Arianna, Bassignano Margherita, Gastaldi Vittoria,  
Plepi Noemi- IC Moretta Classe 2 B Scuola Secondaria di  
Scarnafigi

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 200 g di ricotta
- 1 confezione di perline di mozzarella
- 100 g di stracchino
- 400 g di verdura cotta al forno (1 piccola testa di radicchio, mezzo cavolfiore, 1 melanzana).
- olio e sale

Tagliare a cubetti le verdure e condire con sale e olio. Cuocere in forno per 30 minuti a 200 gradi.

Stendere la pasta sfoglia, adagiarla in una teglia rotonda sulla sua carta forno.

Spalmare sul fondo della sfoglia la ricotta e disporre in parte la verdura cotta.

Aggiungere fiocchi di stracchino e coprire con la verdura rimanente. Infine aggiungere le perline di mozzarella. Cuocere in forno a 200 gradi per 20 minuti. Può essere suddivisa in 8 fette come antipasto oppure in 4 per piatto unico

# Orto innevato

Bedino Arianna, Bassignano Margherita, Gastaldi Vittoria, Plepi Noemi- IC  
Moretta Classe 2 B Scuola Secondaria di Scarnafigi



Nome simpatico e bella presentazione. Uso di  
verdura anche se non tutta di stagione



Provare a fare la sfoglia in casa.

Ingredienti **Pasta sfoglia**: farina di frumento, acqua, oli e grassi vegetali, glutine di frumento, sale, alcol, succo di limone, lievito, aromi



Si potrebbe considerare un secondo (grazie alle proteine di ricotta e stracchino) da abbinare ad un primo piatto in brodo con pasta o riso (la sfoglia contiene già un po' di amidi) ed eventualmente ancora a un contorno di verdure.



# Polpette al cuor di spinaci

Ilaria Racca - IC Moretta Classe 4 Scuola Primaria di Monasterolo di Savigliano

- 500 g. SPINACI
- 100g. FORMAGGIO GRATTUGIATO
- 1 UOVO
- 50 g. PANGRATTATO
- SALE
- Formare delle

Lessare gli spinaci, poi lasciarli intiepidire. Aggiungere l'uovo, il formaggio, il pangrattato ed il sale e mescolare ottenendo un impasto e lasciar riposare.

piccole palline, metterle su una placca da forno con la carta apposta e infornare a 200° per circa 15 minuti.

# Polpette al cuor di spinaci

Ilaria Racca - IC Moretta Classe 4 Scuola Primaria di Monasterolo di Savigliano



Bella l'idea delle polpette di verdure. Bene verdure di stagione del periodo invernale. Pochi e semplici ingredienti. Ricetta facilmente replicabile. Senza grassi da condimento aggiunti (cottura al forno).



Potremmo ripetere la ricetta con altra verdura invernale ad esempio mizuna o broccoli.

Potremmo diminuire il sale aggiunto data la presenza del parmigiano. Ed usare delle spezie per insaporire.



Il formaggio, soprattutto se stagionato, è già salato. In genere 1,6 g di sale per 100 g



Idea diversa per un secondo proteico (uova e formaggio) con insieme le verdure.

A seconda dei quantitativi, si potrebbero proporre come antipasto o finger food in occasioni speciali.



# Torta di verdure

Camilla, Filippo, Alan - IC Mondovì 2 Classe 4 Scuola  
Primaria Plesso S. Anna Avagnina

- Pasta sfoglia
- Spinaci
- Bietole e borragine
- Ricotta 250 g
- 2 uova
- Noce moscata
- sale

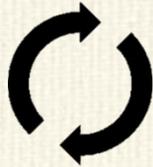
Prendere una teglia e stendere la pasta sfoglia; nello stesso tempo si prende un contenitore ed all'interno si mescolano tra di loro i restanti ingredienti: ricotta, spinaci, noce moscata, borragine, bietole e sale. Una volta che gli ingredienti risultano ben amalgamati si rovescia il contenuto all'interno della teglia rivestita precedentemente con la pasta sfoglia e la si mette in forno per 40 min 180°.

# Torta di verdure

Camilla, Filippo, Alan - IC Mondovì 2 Classe 4 Scuola Primaria Plesso  
S. Anna Avagnina



Bene utilizzo di verdura di stagione del periodo invernale. Bell'impattamento.



Provare a fare la pasta sfoglia in casa.  
Si potrebbe replicare con altre verdure invernali ad esempio broccoli o porri.



Ingredienti pasta sfoglia.: farina di frumento, acqua ,oli e grassi vegetali, glutine di frumento, sale, alcol, succo di limone, lievito, aromi

Noce moscata: è una spezia ricavata dal seme del frutto della Myristica fragrans. Utilizzarla può aiutarci a non eccedere con il sale.



Bene come secondo e contorno insieme, preceduto da un piccolo primo piatto di cereali oppure da una minestra di verdure.  
Oppure potrebbe essere proposto come antipasto (una piccola fetta) in un giorno di festa.





# Risotto zucca e salsiccia

Andrea B. , Anna, Tommaso- IC Mondovì 2 Classe  
5 Scuola Primaria Plesso S. Anna Avagnina

- 320 gr di riso
- 200 gr di salsiccia
- 400 gr zucca
- 1 cipolla
- 1,5 lt brodo
- olio evo q.b.
- burro q.b
- parmigiano

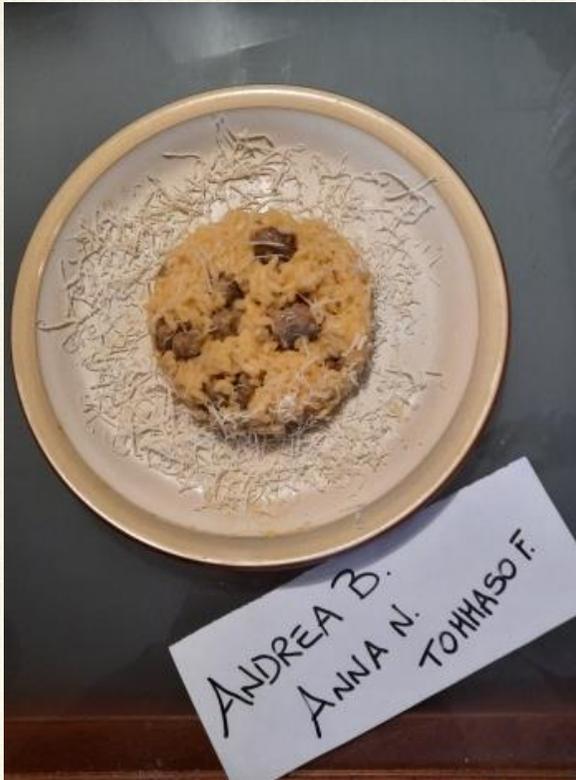
Pulire e tagliare la zucca e la cipolla, mettere un filo d'olio in una pentola e cuocerle per circa mezz'ora, dopodiché frullarle.

In un tegame soffriggere la salsiccia tagliata a dadini, aggiungere il riso e farlo tostare.

Unire la zucca e il brodo e portare a cottura. spegnere il fuoco e mantecare con burro e parmigiano.

# Risotto zucca e salsiccia

Andrea B., Anna, Tommaso- IC Mondovì 2 Classe 5  
Scuola Primaria Plesso S. Anna Avagnina



Bell'impattamento, uso di verdura di stagione del periodo invernale.  
Bene uso dell'olio extravergine di oliva



Provare a usare solo parmigiano per la mantecatura,  
evitando burro



Il brodo come è fatto? Sarebbe consigliabile farlo in casa utilizzando  
delle verdure fresche. Ciò permetterebbe di limitare il sale.  
Spesso i brodi pronti o granulari o dadi hanno un'alta  
concentrazione di sale e glutammato di sodio.



I quantitativi potrebbero andare bene per 4 ragazzi o persone adulte.  
Bene come piatto unico. Abbinare eventualmente ancora un  
contorno di verdure di stagione e un frutto.



# Cuore viola

Rosso Rossella, Rosso Tommaso, Sola Giulia - IC Cuneo  
Oltrestura Classe 4 Scuola Primaria San Benigno di Cuneo

- CAVOLO VIOLA 1 KG
- 2 MELE
- 150 G DI SEMI DI GIRASOLE TOSTATI
- 1 LIMONE SPREMUTO
- - 14 FETTE DI PANCARRE' TOSTATO
- - OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE

Pulire il cavolo e affettare finemente.

Sbucciare le mele e tagliarle a cubetti o a fettine sottili.

Mettere il tutto in una ciotola insieme ai semi di girasole tostati.

A parte tostare le fette di pancarrè e fare delle formine a piacere con cui decorare il piatto.

Condire con olio evo e sale.

DOSI PER 14 PERSONE

# Cuore viola

Rosso Rossella, Rosso Tommaso, Sola Giulia - IC Cuneo Oltrestura  
Classe 4 Scuola Primaria San Benigno di Cuneo



Bell'impattamento e nome simpatico.

Bene uso di cavolo viola e della mela come verdura e frutta di stagione in inverno e dell'olio extravergine di oliva come condimento. Bene uso dei semi di girasole e del limone come aroma naturale

**Pancarrè:** farina di grano tenero 0, acqua, oli vegetali (girasole, mais, colza, soia), zucchero, lievito, sale, farina di frumento, estratto di malto d'orzo

**Semi di girasole:** apportano grassi di buona qualità, proteine, vitamine e fibre

Può essere considerato un contorno, abbinare un primo piatto e un secondo piatto proteico

# Sformato di riso e zucca

Gabriele Zucconelli - I. C. Borgo San Dalmazzo Classe 3 D  
Scuola Secondaria di Borgo San Dalmazzo



- 500 g di riso
- 1 l di acqua
- 85 g di burro
- 1 dado vegetale
- 1 bustina di zafferano
- q.b. di sale
- q.b. di pangrattato
- q.b. di burro

## Per il ripieno

- 300 g di besciamella
- 50 g di pancetta affumicata
- 50 g di provola a cubetti
- 300 g di zucca
- 1 spicchio d'aglio
- q.b. di brodo vegetale
- 1 rametto rosmarino

Portare a ebollizione l'acqua con il burro, il dado vegetale e lo zafferano.

Quando il composto avrà raggiunto il bollore versare il riso e farlo cuocere mescolando di tanto in tanto, finché il liquido di cottura sarà asciugato. Spegner la fiamma e lasciare momentaneamente da parte.

Ripulire e ridurre in piccoli cubetti la zucca e farla appassire per qualche minuto in una padella con lo spicchio d'aglio ed il rosmarino, aggiustando con il sale.

Dopo un paio di minuti, aggiungere il brodo vegetale, in modo da coprire il tutto. Chiudere con un coperchio e far cuocere fino a quando la zucca sarà ammorbidita. Togliere il coperchio e rimuovere lo spicchio d'aglio ed il rosmarino.

Quando il liquido di cottura si sarà quasi del tutto assorbito, aggiungere i cubetti di pancetta continuando a cuocere fino alla loro cottura. Spegner la fiamma e mettere da parte a raffreddare.

Trasferire il composto all'interno di una ciotola ed aggiungere la besciamella e la provola, precedentemente ridotta in piccoli cubetti.

Procedere quindi a formare il timballo. All'interno di una pirofila 25×25 cm, precedentemente imburrata sul fondo e sui bordi, aggiungere metà del riso preparato inizialmente, distribuendolo uniformemente anche sui bordi.

Aggiungere il ripieno, cercando di mantenerlo al centro del riso.

Versare il riso rimasto così da coprire completamente il ripieno, livellando in modo da ottenere una superficie omogenea.

Cospargere la superficie con del pangrattato e dei cubetti di burro.

Infornare fino a quando la superficie sarà dorata e gratinata. Servire tiepido.

# Sformato di riso e zucca

Gabriele Zucconelli - I. C. Borgo San Dalmazzo Classe 3 D Scuola  
Secondaria di Borgo San Dalmazzo



Bella presentazione, bene uso della zucca come verdura di stagione in inverno

Bene uso di zafferano, rosmarino e aglio come aromi naturali



Provare a fare brodo vegetale in casa partendo da acqua e verdure e poco sale.

Provare a sostituire burro con olio e a ridurre la quantità.



Besciamella confezionata ingredienti:

**Latte** scremato, **panna**, farina di **grano**, sale, amido di mais, aroma naturale di noce moscata

Provare a farla in casa sostituendo la panna con olio



Si può servire come piatto unico. Il riso ci fornisce carboidrati, la pancetta, la provola e il latte della besciamella le proteine. Si può aggiungere eventualmente ancora un contorno oltre alla zucca già presente e completare il pasto con un frutto.

# Sugo del Finanziere

Edoardo Vaccheri- I. C. Borgo San Dalmazzo Classe 3C  
Scuola Secondaria di Borgo San Dalmazzo

- $\frac{3}{4}$  di Cipolla
- 1 carota e 1 gambo di sedano
- 300 g di carne (manzo 70% e suino 30%)
- Passata di pomodoro 1 bottiglia
- Zuccherò QB
- 1 Foglia di Alloro

Per 4 persone

Sminuzzare in piccoli pezzi la cipolle, le carote e il gambo di sedano.

Mettere a soffriggere la cipolla e poi aggiungere il sedano e la carota e lasciarlo a fuoco basso.

Aggiungere la carne in piccoli pezzi, girare e lasciarlo cuocere un po'.

Aggiungere la passata di pomodoro con lo zucchero, girare e lasciarlo cuocere con la foglia d'alloro.

**Facoltativo:** volendo si può aggiungere alcuni bicchieri di vino nel passaggio di cottura insieme alla carne.



# Sugo del Finanziere

Edoardo Vaccheri- I. C. Borgo San Dalmazzo Classe 3C Scuola  
Secondaria di Borgo San Dalmazzo



Bella l'idea di fotografare le varie fasi della preparazione della ricetta. Bene verdure di stagione del periodo invernale. Bene l'uso di gusti aromatici. Ingredienti semplici e senza sale aggiunto.



Si potrebbe provare a rifare la ricetta sostituendo la carne con qualche altro ingrediente? Ad es. si potrebbe provare a fare un sugo con le lenticchie.



L'**alloro** è un'erba aromatica della quale si utilizzano prevalentemente le foglie per insaporire alcuni piatti.



Ottimo sugo da utilizzare per preparare un piatto unico di cereali e proteine (carne): ad es. pasta al ragù o lasagna.  
Da accompagnare ad un contorno di verdure e un frutto di stagione



# Polpette di verdura

Anna Belliardo – IC Dronero Classe 4 Scuola Primaria di Roccabruna

- verdure
- pangrattato
- 3 uova
- pepe e sale
- parmigiano

Far bollire le verdure scelte, schiacciarle aggiungere sale , pepe, prezzemolo, parmigiano, uova e il pangrattato .

Mescolare il tutto ,formare le polpette e impanarle.

In fine mettere a cuocere o in forno o in padella con olio.

# Polpette di verdura

Anna Belliardo – IC Dronero Classe 4 Scuola Primaria di Roccabruna



Preparazione a base di verdura anche se non è specificato quale tipologia. Bene uso del pepe come spezia, serve per limitare aggiunta di sale



Si possono fare con tanti tipi di verdura. Ad esempio in inverno potremmo farle con carote e broccoli, in estate con delle zucchine.

La cottura al forno ci permette di limitare i grassi.



Possono essere considerate un secondo vista la presenza di uova come proteina, con verdura. Aggiungere un primo piatto ed eventualmente ancora un contorno



# Uova capricciose

Miriam Brignone – IC Dronero Classe 5 Scuola Primaria di Roccabruna

- pomodorini
- uovo sodo
- maionese

Tagliare i pomodorini a metà.

Far bollire un uovo

Mettere il pomodorino sull'uovo  
e decorare con la maionese

# Uova capricciose

Miriam Brignone – IC Dronero Classe 5 Scuola Primaria di Roccabruna



Bella da vedere. Simpatica la presentazione a forma di fungo. Originale il nome della ricetta.



In autunno/inverno si possono rifare mettendo sopra all'uovo dei pezzi di broccolo e formare delle specie di alberelli



Ingredienti maionese confezionata: olio di semi di girasole (70%), acqua, aceto di vino bianco, tuorlo d'UOVO pastorizzato (5%), sale, amido modificato, addensante: gomma di xanthano; succo di limone concentrato, aromi.



Bene come secondo piatto proteico estivo da abbinare ancora a qualche verdura di stagione. Si può far precedere da un primo a base di cereali. Potrebbe essere anche proposto come antipasto nei pranzi speciali.



# Fave e Cicorie

Giovanni, Najaf – IC Cuneo Corso Soleri Scuola Classe 2 A  
Scuola Secondaria

- 1Kg di cicorie fresche
- 300 g di fave secche sbucciate
- qualche gambo di sedano
- qualche pomodorino fresco
- Olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

Pulire le cicorie togliendo le foglie esterne più dure e farle cuocere nell'acqua bollente salata. Nel frattempo mettere in una pentola dell'olio con aglio e soffriggere. Quando l'aglio è ben dorato mettere le fave e aggiungere acqua con pezzi di sedano e qualche pomodorino.

Aggiungere il sale e chiudere con un coperchio a fuoco lento.

Quando le cicorie sono ben cotte, scolarle dall'acqua di cottura e metterle in un recipiente dove si aggiungeranno anche le fave cotte. Condire il tutto con l'olio.

# Fave e Cicorie

Giovanni, Najaf – IC Cuneo Corso Soleri Scuola Classe 2 A Scuola Secondaria



Bene tante verdure, anche se alcuna non della stagione invernale (sedano e pomodorini). Bene uso dell'olio extravergine di oliva.



Le fave non sono verdure, ma legumi.  
Apportano prevalentemente proteine vegetali, amidi e fibre



Ottimo secondo proteico con verdure.  
Si potrebbe far precedere da un primo piatto a base di cereali, volendo anche in brodo.



# Verdure e filetto

Andrea Musso – IC Cuneo Corso Soleri Scuola Classe 2 B Scuola Secondaria

Dosi per 2 persone

- 2 patate c.a. 200g
- 2 cipolle
- 20g di zucchero
- 3 cucchiaini di aceto balsamico
- insalata valeriana
- finocchio
- fragole
- 2 fette di filetto

Bollire le patate tagliate a tocchetti per 15 min, poi frullarle con un cucchiaino di olio. Cuocere le cipolle in una padella per c.a. 20 min. Aggiungere lo zucchero e fare consumare.

Aggiungere 2 cucchiaini di aceto balsamico e fare evaporare.

Preparare l'insalata con valeriana, finocchio e fragole e condire con il restante aceto balsamico.

Ungere la carne e far scottare in padella da entrambi i lati.

Impiattare e gustare.



# Verdure e filetto

Andrea Musso – IC Cuneo Corso Soleri Scuola Classe 2 B Scuola  
Secondaria



Piatto molto ben presentato, foto molto belle! Presenza di verdura di stagione in inverno (valeriana, cipolle, finocchio), delle patate e frutta anche se non della stagione invernale



In inverno si potrebbero sostituire le fragole con dei chicchi di melograno



Ottimo piatto unico a base di carne (proteine) con patate (amidi) e verdura. Abbinare un bocconcino di pane e eventualmente completare il pasto con un frutto



# Torta Salata di zucchini

Costa Alessandro – IC Cuneo Corso Soleri Scuola Classe 2 C  
Scuola Secondaria

- Un rotolo di pasta sfoglia
  - 3 zucchine tagliata a rondelle
  - 2 mozzarelle
  - 8 fettina di scamorza
  - 80g di parmigiano reggiano
  - 80 g di pane grattato
  - 5 g di sale
  - 10 ml di olio evo
  - 150 g di prosciutto cotto
- Comporre la torta partendo dalla pasta sfoglia srotolata.  
Aggiungere a strati tutti gli ingredienti e infornare a 180 °C per 40 minuti

# Torta Salata di zucchine

Costa Alessandro – IC Cuneo Corso Soleri Scuola Classe 2 C Scuola Secondaria



Bene uso di verdura anche se non di stagione in inverno.  
Bene uso dell'olio extravergine di oliva come condimento



Provare a fare la sfoglia in casa  
In inverno si potrebbe replicare la ricetta con dei broccoli, cavolfiori o spinaci



Potrebbe essere servita come antipasto nei giorni di festa oppure come secondo piatto con verdure (il formaggio e il prosciutto ci danno le proteine). Abbinare un primo es. una minestra con pasta o riso ed eventualmente ancora un po' di verdura come contorno

# Parmigiana di riballo

Ribolzi Edoardo, Gallo Matteo – IC Cuneo Corso Soleri Scuola Classe 2 D  
Scuola Secondaria

- 2 melanzane (800g)
- 1 mozzarella di bufala (250 g)
- Sale
- Grana padano
- Prosciutto cotto a fette 150 g
- Sugo

Dose per quattro persone:

Su un fondo di una pirofila formare uno strato di melanzane , quindi formare degli strati con pomodoro, mozzarella a fette e prosciutto cotto; Sull'ultimo strato distribuire il grana.  
Infernare il tutto a 180 gradi per 40 minuti.



# Parmigiana di riballo

Ribolzi Edoardo, Gallo Matteo – IC Cuneo Corso Soleri Scuola Classe 2 D  
Scuola Secondaria



Bella da vedere. Nome simpatico.

Bene tanta verdura, anche se non della stagione invernale.

Bene cottura al forno.



In autunno/inverno, si potrebbe provare a fare con la zucca.

Si potrebbero provare ad utilizzare delle spezie (ad es. alloro o origano o basilico) al posto del sale.



Secondo piatto proteico (formaggio e prosciutto) con incorporate le verdure.

Da far precedere da un piatto di cereali asciutto o in brodo.



# Mantello dell'orto e tzatziki

Biorki, Aicha, Noura, Victoria – Ic Dronero Classe 5 A Scuola Primaria di Dronero Piazza Marconi

- Uova 3
- Farina 250gr.
- Latte 500 ml
- Sale 9 gr.
- Spinaci 100 gr.
- Peperoni, Zucchine, lattuga, carote
- Tzatziki
- Formaggio spalmabile

Dosi per 3 persone.

Fare tre crepes con uova, latte e farina.

Cuocere gli spinaci e frullarli.

Inserire il frullato di spinaci nell'impasto per le crepes.

Cuocere l'impasto.

Nelle crepes mettere la salsa di tzatziki e il formaggio spalmabile, poi le verdure crude tagliate a striscioline e arrotolare.

# Mantello dell'orto e tzatziki

Biorki, Aicha, Noura, Victoria – Ic Dronero Classe 5 A Scuola Primaria di Dronero Piazza Marconi



Nome molto originale! Bella presentazione. Bene uso degli spinaci, carote e insalata come verdure invernali.  
Tzatziki salsa a base di yogurt greco, aglio e cetrioli



Le verdure a striscioline inserite all'interno delle crepes sono prevalentemente estive. In inverno si potrebbero inserire dei broccoli dopo averli cotti e schiacciati grossolanamente o della zucca cotta a cubetti.



Per ridurre il quantitativo di sale aggiunto si potrebbero utilizzare delle spezie o erbe aromatiche.  
Per renderle più leggere, si potrebbe utilizzare anche solo la salsa Tzatziki, senza il formaggio.



Bene come secondo piatto (uovo, latte e formaggio forniscono proteine) da abbinare ad un primo e ancora ad un piccolo contorno di verdure.





# Girotondo salutare

Antonia Cin, Awa Kone, Kader Bance – Ic Dronero Classe 5 B  
Scuola Primaria di Dronero Piazza Marconi

- 2 Zucchine
- 2 Carote
- 1 Patata
- Olio una goccia
- Sale
- Pepe
- 2 Uova
- salse

Prendere un contenitore dove grattugiamo 2 zucchine, 2 carote, 1 patata.

Aggiungere quindi 2 uova medie e mescolare il tutto, con l'aggiunta di una goccia d'olio.

L'impasto ottenuto va messo in una padella con un fondo di olio per friggere il tutto.

Quando si serve, può essere accompagnato da salse.

# Girotondo salutare

Antonia Cin, Awa Kone, Kader Bance – Ic Dronero Classe 5 B Scuola Primaria di Dronero Piazza Marconi



Bella presentazione. Buon quantitativo di verdure, anche se non tutte della stagione invernale. Pochi e semplici ingredienti . Pochi grassi



In autunno inverno si potrebbero replicare utilizzando carote e cavolfiori



Le patate non sono verdure, ma tuberi e apportano prevalentemente amidi.



A seconda di quanti ne mangiamo possono essere un antipasto in un pranzo speciale oppure un secondo piatto proteico (uova) da far precedere da un primo piatto a base di cereali e ad un contorno di verdure.



# Suggerimento per una pasta 'casalinga' per torte salate

## Ingredienti

- 500 g di farina di tipo 1 o 2
- 200 ml di latte parz. scremato
- 50 ml di olio extravergine di oliva
- 1 patata lessa
- 25 g di lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino di sale

Sciogliere il lievito di birra nel latte.

Aggiungere l'olio extravergine e la patata lessa schiacciata con una forchetta o passata al passaverdure.

Aggiungere gradualmente la farina e infine il sale. Impastare fino ad ottenere un impasto di consistenza simile a pasta per pizza o pane (nel caso fosse troppo morbido aggiungere ancora un po' di farina).

Lasciare lievitare in luogo caldo per circa un'ora e mezza.

Con queste dosi si ottengono circa 4-5 impasti per torte salate (dipende se la torta prevede solo un disco di pasta per la base oppure anche un disco per la copertura).



**Salute  
a portata  
di mano**

Numerose prove scientifiche hanno dimostrato con certezza che il consumo quotidiano di almeno 5 porzioni tra frutta e verdura di stagione riduce la mortalità per malattie croniche (obesità, tumori, malattie cardiovascolari, ictus, diabete) e migliora la qualità della vita diminuendo il numero di anni di vita trascorsi in cattive condizioni di salute.

# 10 regole per il consumo di frutta e verdura

1. Mangia ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura
2. Tieni sempre in casa frutta e verdura fresche, pronte da mangiare
3. Prova a usare la verdura come snack: carote, finocchi, pomodorini, sedano... Possono essere una sana merenda
4. Fai uno spuntino a base di frutta per avere l'energia per studiare
5. Usa le verdure per condire i primi piatti o per realizzare zuppe e minestre
6. Usa la frutta come ingrediente dei tuoi dolci, saranno più sazianti
7. Non sprecare! Usa ogni parte di frutta e verdura, anche bucce e gambi
8. Fai centro con un bel piatto unico a base di cereali, legumi e verdure
9. La verdura è meglio croccante: non farla cuocere troppo
10. Consuma frutta e verdura insieme ai tuoi amici e alla tua famiglia, sarà molto più divertente!