

Manuale di cucina equa e solidale, salutare e sostenibile

Sistema Socio Sanitario

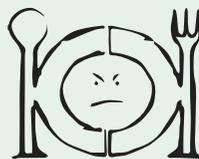


Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

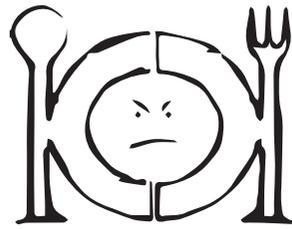


REGIONE
LOMBARDIA



CAMBUSECRITICHE





CAMBUSECRITICHE

Manuale di cucina equa e solidale,
salutare e sostenibile

A cura di:

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
ATS Città Metropolitana di Milano

Responsabile del progetto:

Maria A. Vezzoni

A cura di:

Maria Vezzoni
Luigi Acerbi

Con la collaborazione di:

Benedetta Chiavegatti
Beatrice Novella

Elaborazione grafica a cura di:

Alessandro Cermesoni
Marta Valentini (*Le mie ricette*)

Partnership

Agesci Regionale Lombardia

Luca Santagostini *Incaricato Regionale Comunicazione*

APeS - Segrate

Associazione Pace e Scoutismo - Segrate
Cambusa Critica App

Pattuglia Cambusa Critica

Agesci Zona BriMiNo Lombardia
Lorenzo Lucchini, Rachele Bimbi, Giovanni Terribile,
Marta Galliani e Noemi Viganò

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana



REGIONE
LOMBARDIA



CAMBUSECRITICHE

Prima edizione: 2016



Cambusa Critica Manuale by
ATS Città Metropolitana di Milano
is licensed under a Creative Commons:
Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo
stesso modo 4.0 - Italia (CC BY-NC-SA 4.0 IT) 2016



Cambusa Critica App
by *Marco Lucchini*

Scarica gratis l'applicazione
"Cambusa Critica"



Si ringrazia il prof. Franco Berrino
per la lettura critica del testo e i consigli sul cibo più sano.

Indice

Premessa.....	9
Struttura del progetto	9
Motivazioni e missione	10
Prima parte: I PERCHÉ	11
Perché una Cambusa deve essere critica?	13
• Consumo equo e solidale	14
• Consumo salutare	14
• Consumo sostenibile	15
Cibo etico e scoutismo.....	16
Cibo sano e scoutismo	17
Perché scegliere di mangiar bene.....	19
• Quali sono i benefici di un cibo sano?.....	19
• Conseguenze di un'alimentazione poco salutare.....	19
• Comportamenti alimentari nei bambini italiani.....	20
• Una grande opportunità: la vita scout	20
• La strategia	22
Conoscere il cibo sano.....	21
Il Codice Europeo contro il cancro.....	22
Conoscere il cibo spazzatura	25
Saper fare gli acquisti giusti.....	26
• Alcune regole.....	26
• Perché scegliere il biologico?	27
• Leggi l'etichetta	28
Seconda parte: I COME	33
Fare la spesa	33
Saper costruire un menù equilibrato.....	34
• Il menù equilibrato per le Vacanze di Branco	35
• Il menù equilibrato per il Campo Estivo.....	36
• Lo schema di menù.....	39
• Il pranzo al sacco.....	40
Calcolare la quantità necessaria per cucinare per tante persone.....	41
• Le Grammature	41
• Quale verdura di stagione.....	43
• Quale frutta di stagione	43
Saper cucinare ricette sane, gustose e gradevoli senza dimenticare la tradizione scout	45

• Gara di cucina.....	45
• Gara di panini.....	45
• Cucina alla trapper.....	45
Idee per le ricette.....	47

Ricette per tutte le stagioni.....	52
------------------------------------	----

VERDURE

• Verdure crude.....	53
• Verdure cotte.....	54

PIATTI COMPLETI

• Piatti completi con legumi	60
• Piatti completi con pesce	63
• Piatti completi con carne	63
• Piatti completi con formaggio	64
• Insalatone	67

PRIMI PIATTI

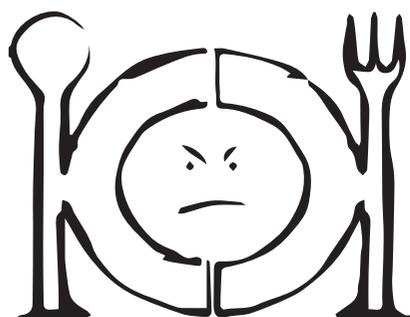
• Primi di pasta.....	68
• Primi di riso	71
• Minestre.....	74
• Altri primi.....	75
• Piatti a base di patate	76

SECONDI PIATTI

• Secondi di legumi.....	77
• Secondi di pesce.....	78
• Secondi di carne.....	81
• Secondi di formaggi.....	84
• Secondi di uova.....	84
• Prime colazioni.....	86
• Frutta.....	87
• Merende	87

Quanti punti ha il tuo menù?.....	90
-----------------------------------	----

Le mie ricette	92
----------------------	----



CAMBUSECRITICHE

il consumo critico nelle cambuse dei campi scout

Premessa

a cura Pattuglia Cambusa Critica Agesci Zona BriMiNo Lombardia

La struttura del progetto

Cambuse Critiche (CC) è un progetto AGESCI nato nel 2010 nella regione Lazio e sviluppatosi in molte regioni d'Italia. Cambuse Critiche è composto da due strutture di base: da una parte ci sono i vari gruppi regionali e o locali, dall'altra vi è il coordinamento nazionale. I Gruppi regionali sono quelli che si occupano di organizzare materialmente gli ordini e di mantenere i rapporti con i fornitori. Ognuno opera nel proprio territorio in cui – conoscendo le esigenze del momento – si muove notevolmente meglio. I vari gruppi possono essere diversamente organizzati: quelli che partono dalla volontà di pochi singoli pieni di voglia di fare, Comunità Capi o intraprendenti Clan, a quelli dove i progetti sono ben strutturati guidati dalle Regioni.

Il coordinamento nazionale invece si fa carico di:

1. fornire delle Linee Guida, con regole e valori che devono essere rispettati da tutti i gruppi;
2. facilitare lo scambio di informazioni e buone pratiche tra le varie cambuse esistenti o che si formeranno;
3. organizzare e definire accordi con i fornitori più importanti;
4. sensibilizzare e condividere le tematiche del consumo critico scout tramite il sito (www.cambusecritiche.org), mettendo in rete materiale proveniente dai gruppi locali di CC o lanciando iniziative originali.

Motivazioni e missione

1. Crediamo che le cambuse per i campi rappresentino un momento importante per far riflettere sulle conseguenze dei propri consumi quotidiani.
2. Pensiamo che a tutti i ragazzi debba essere offerta l'opportunità di poter agire fin da subito, cambiando in modo sostanziale l'economia delle nostre cambuse (e magari anche della nostra quotidianità), nella speranza di poter fare sempre del bene attraverso cose e conoscenze nuove. Insieme è possibile abbattere le differenze economiche che troppo spesso crediamo esistano tra i prodotti etici e quelli del mercato comune (guarda qui: <http://www.cambusecritiche.org/blog/2014/11/21/ma-fare-cambuse-critica-costa-di-piu/>)
3. Pensiamo anche che, attraverso l'unione di varie realtà, competenze, risorse e possibilità, si attivi una macchina che non può non destare attenzione e interesse soprattutto nei ragazzi stessi, che imparano a vivere secondo un modello alternativo, che propone continui stimoli e si prefigge l'obiettivo di guardare all'uomo e al creato come una meravigliosa risorsa da tutelare e valorizzare.







Perché una cambusa deve essere critica?

La produzione alimentare è un business enorme. Negli ultimi anni le grandi aziende e i supermercati hanno soppiantato i piccoli produttori e i commercianti sono stati letteralmente strangolati dai prezzi stracciati che solo le grandi multinazionali sono in grado di offrire. Le tradizioni alimentari del nostro paese stanno scomparendo, soppiantate dal cibo precotto, dal fast food, dagli alimenti conservati e veloci da consumare.

Nella nostra società, definita “liquida” perché in continuo cambiamento, tutto scorre velocemente e non si trova più il tempo per cucinare, per mangiare seduti a tavola con la famiglia, per comprare cibo di qualità, per coltivare l’orto, per riflettere, per prendersi cura della propria salute e per relazionarsi ed essere solidali con il nostro prossimo.

Acquistare il cibo non è un atto banale e innocuo quanto potrebbe sembrare, esso può avere un fortissimo impatto: dietro a questo semplice gesto quotidiano si nascondono problemi di portata planetaria, di natura sociale, sanitaria, politica ed ambientale.

Cambuse critiche si interrogano e vogliono conoscere meglio i produttori da cui rifornirsi: chi sono i gruppi italiani ed esteri che forniscono le nostre botteghe? Cosa fanno? Chi rappresentano? Quali sono le loro priorità? Hanno responsabilità nei confronti dell’ambiente? Quali rapporti hanno con i paesi poveri? Con il mondo delle armi? Con i paradisi fiscali? Qual è il grado di trasparenza delle informazioni che diffondono? Quale l’affidabilità? Come si comportano con i propri lavoratori? Quale cibo producono? C’è rispetto delle raccomandazioni scientifiche per la tutela della salute?

Il consumo critico è un comportamento che consiste nel comprare un prodotto sulla base non solo del prezzo e della qualità, ma anche dell’impatto sulla società, sulla salute e sull’ambiente. Queste valutazioni devono tener conto non solo del singolo prodotto che si vuole acquistare, ma più in generale anche del comportamento del produttore o del gruppo industriale che lo vende, e dell’impatto sulla salute delle persone.

Il consumo critico punta a far cambiare le imprese attraverso le loro stesse regole economiche fondate sul gioco della domanda e dell’offerta. Infatti, scegliendo cosa comprare e cosa scartare, non solo segnaliamo alle imprese i comportamenti che approviamo e quelli che condanniamo, ma sosteniamo le forme produttive corrette mentre ostacoliamo le altre. In definitiva, consumando in maniera critica è come se andassimo a votare ogni volta che facciamo la spesa. Attraverso acquisti consapevoli può nascere un nuovo modello di consumo sostenibile, che rafforzi la coesione e il benessere.

Consumo equo e solidale

Consumando in maniera disinvolta tutto quello che la pubblicità ci propone, sosteniamo il commercio di prodotti ottenuti in condizioni di sfruttamento e di degrado ambientale.

Il Commercio Equo e Solidale è un approccio alternativo al commercio convenzionale: il suo scopo è promuovere giustizia sociale ed economica e sviluppo sostenibile attraverso il commercio, la formazione, la cultura, l'azione politica, esso garantisce ai produttori un giusto guadagno e condizioni di lavoro dignitose, elimina le intermediazioni speculative e sostiene progetti di autosviluppo.



Tipici prodotti del commercio equo sono il caffè, il tè, lo zucchero di canna e il cacao. Altri prodotti agricoli sono: il miele, la quinoa, l'orzo, la frutta secca (anacardi, uvetta, mango), le banane, gli infusi (carcadè, camomilla, menta) e le spezie (pepe, cannella, chiodi di garofano, noce moscata).

Acquistando questi prodotti nelle Botteghe del Mondo si rende giustizia ai produttori di queste materie e si comincia a costruire un modello di sviluppo orientato alla solidarietà e non all'economia basata sullo sfruttamento del lavoro e delle risorse.

Un altro modo per attuare il consumo solidale è quello di operare con i GAS (Gruppi di Acquisto Solidali) o seguendo i criteri di scelta da essi proposti:

- acquistare da piccoli produttori locali;
- preferire i prodotti biologici;
- pagare il giusto prezzo (la corsa alla riduzione dei costi favorisce la diffusione di rapporti di lavoro che mortificano la persona)
- pretendere prodotti realizzati senza sfruttamento;
- preferire prodotti da cooperative sociali o da chi lavora con persone svantaggiate.

Consumo salutare

Gli scienziati sono arrivati alla conclusione che il consumo di massa di alimenti industriali a basso prezzo ha provocato la più grande crisi sanitaria del nostro tempo. Secondo gli esperti di salute, il vero problema è il cibo industriale ricco di zuccheri, grassi e sale. Gli scienziati lo dicono chiaramente: le patatine piene di sale, le bevande zuccherate e i prodotti alimentari troppo raffinati sono veleni onnipresenti, causa delle più frequenti malattie croniche che affliggono la nostra società (malattie del cuore e della circolazione, tumori e diabete).

Finora la potente lobby del settore alimentare è riuscita a soffocare sul nascere i tentativi dei movimenti che cercano di proteggere i cittadini dall'invasione di calorie promossa dall'industria

alimentare con l'aiuto di leggi o regolamenti. Associazioni per la difesa dei consumatori, aziende sanitarie e pediatri hanno preteso invano che i cibi dannosi per la salute fossero almeno contrassegnati in modo chiaro. Secondo gli esperti *“il business plan delle moderne industrie alimentari consiste nel produrre miscele di grasso, zucchero e sale, renderle disponibili 24 ore al giorno a ogni angolo di strada, e farlo sapere a tutti con una campagna promozionale basata sulle emozioni. Oggi i cibi industriali sono composti da tanti di quegli strati di grasso, zucchero e sale, che sotto è difficile trovarci ancora del cibo vero”*.⁶

Cibarsi in modo più sano significa prendersi il tempo per riflettere su queste cose, per leggere le etichette e fare degli acquisti più consapevoli, seguire la tradizione di una dieta mediterranea, prendersi il tempo di cucinare e sedersi a tavola per gustare il cibo piacevolmente in compagnia. Michael Pollan un giornalista americano ha riassunto in un manualetto 64 regole per mangiare bene. Tra queste citiamo:

- *Leggete le etichette. Evitate prodotti alimentari con più di 5 ingredienti. Evitate cibi le cui etichette elencano tra i primi ingredienti una qualunque forma di zucchero o dolcificante. Evitate i cibi pubblicizzati in televisione.*
- *Evitate prodotti con ingredienti che nessun essere umano normale terrebbe in dispensa: digliceridi etossilati? Cellulosa? Gomma xanthan? Propionato di calcio? Solfato di ammonio? Nessuno di noi li userebbe mai per cucinare. L'industria alimentare gioca al piccolo chimico con il nostro cibo: lo scopo è allungare i tempi di conservazione dei prodotti e farli sembrare freschi e appetitosi quando non lo sono, in modo da convincerci a mangiarne di più.*⁷

Consumo sostenibile

La situazione di inquinamento e consumo delle risorse naturali dovuto anche al nostro stile alimentare è molto grave, il mondo chiede il nostro aiuto!

In che modo l'alimentazione influenza l'inquinamento e il consumo delle risorse? Basta pensare agli allevamenti intensivi, ai mezzi di trasporto per portare il cibo dall'altro capo del mondo, all'uso di pesticidi che inquinano terreno e acqua, ai supermercati che utilizzano un packaging spropositato dei prodotti per attrarre i consumatori. Questi imballaggi presto si trasformano in rifiuti a casa del consumatore.

Anche l'utilizzo di stoviglie “usa e getta” ha un enorme impatto sull'ambiente. Fare le proprie scelte di acquisti anche pensando all'impatto che avranno verso l'ambiente, è doveroso.

Calcola la tua impronta ecologica con un test proposto dal WWF al seguente link:

http://www.wwf.ch/it/attivi/vivere_meglio/impronta_ecologica/

6 - Internazionale nr. 993 – 4 aprile 2013; pag.40 *“Nuoce gravemente alla salute”*

7 - Michael Pollan. Breviario di resistenza alimentare. BUR 2009

Per saperne di più consulta:

Rete di Gruppi di Acquisto Solidale (GAS)

<https://www.eventhia.com/it/gruppi-di-acquisto-solidale> oppure <http://www.economiasolidale.net/>

**Cibo “etico” e scoutismo**

In linea con il pensiero di Baden Powell, lo scoutismo con le sue leggi e con il suo peculiare modo di fare si presenta come una valida proposta educativa per far crescere donne e uomini secondo valori oggi più che mai importanti. L'attenzione per il prossimo, cioè per la società in cui viviamo, il rispetto e l'attenzione per l'ambiente e contro lo spreco, sono alcuni dei pilastri che ciascun ragazzo è chiamato a vivere.

Dal patto associativo AGESCI possiamo leggere come questi valori siano una vera e propria dichiarazione di intenti per cambiare il modo attuale di vivere il mondo:

“[...] Ci impegniamo a vivere e promuovere una cultura di responsabilità verso la natura e l'ambiente, coscienti che i beni e le risorse sono di tutti, non sono illimitati ed appartengono anche alle generazioni future. Ci impegniamo a sostenere nella quotidianità e a promuovere nell'azione educativa iniziative di equa redistribuzione delle risorse e scelte di economia etica”.

Che ruolo ha la Cambusa Critica (CC) in tutto questo?

Scopo di Cambuse Critiche è cambiare in modo sostanziale l'economia delle cambuse per promuovere un commercio giusto, trasparente e sostenibile, che tenga conto delle persone, della loro salute, del giusto guadagno e di condizioni lavorative dignitose più che degli interessi delle multinazionali.



Anche l'ambiente si giova del lavoro di una CC, sia per la bontà dei processi di produzione delle merci che vengono scelte, sia per il taglio significativo che viene fatto ai vari passaggi di trasporto e distribuzione convenzionali (Km zero, imballaggi ecocompatibili, etc.).



La CC inoltre ha un significativo impatto sui mercati locali in quanto, in analogia con le dinamiche di un Gruppo di Acquisto Solidale (GAS), riunisce capi scout, ragazzi e interi gruppi moltiplicando il potere d'acquisto di ciascun singolo individuo.

La parola a B.P.: “Nutrimento

Molte malattie derivano dal mangiare troppo o male. Mangia moderatamente, non divorare il contenuto del tuo piatto. Inghiotti adagio, dopo aver ben masticato. Buona parte della digestione incomincia in bocca. Non metterti mai a tavola senza esserti lavato le mani. E' una cosa necessaria sotto molti aspetti, ma soprattutto perché così eviti di assorbire una quantità prodigiosa di microbi. I dolci di ogni tipo mangiati senza regola sono nocivi alla salute. Non mangiarne, economizzerai così molto denaro. “ (B.P. Tappe)



Cibo sano e scoutismo

100 anni fa Baden Powell, il fondatore dello scoutismo, insegnava i **4 punti fondamentali** nel percorso educativo di ogni ragazzo: formazione del carattere, salute e forza fisica, abilità manuali e servizio verso il prossimo.

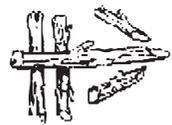
50 anni fa la salute veniva definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità: benessere fisico, mentale e sociale.

Ecco 3 dei punti di B.P.: la **salute e forza fisica** ovvero il benessere fisico, la **formazione del carattere** ovvero la salute mentale, il **servizio al prossimo** ovvero il benessere sociale. Accanto a questi 3 punti, un quarto, le competenze e le **abilità manuali**, strumenti per la realizzazione dell'individuo e dei suoi progetti.

Come influisce la Cambusa Critica (CC) sui 4 punti di B.P.?



Sulla salute e la forza fisica CC influisce positivamente proponendo cibi sani ed equilibrati. Un cibo più sano giova alla salute e mantiene la mente attiva.



Sul carattere CC aiuta a creare dei legami positivi e migliorare le attitudini dei ragazzi nei confronti del cibo più sano, introducendo i concetti del pensiero “critico” e insegnando a fare le scelte giuste in barba alle pressioni della pubblicità e del “cibo spazzatura”.



CC insegna ai ragazzi che preparare il cibo per gli altri significa mettersi al servizio del prossimo.



Le abilità manuali? Ovviamente servono competenze per cucinare e presentare il cibo in modo appetitoso e gradevole. Imparare a cucinare è un investimento per la vita, la salute e per il borsellino.

Ci siamo?

A questo punto è necessario acquisire le competenze necessarie per:



sapere perché conviene scegliere di mangiar bene



conoscere il cibo sano.



conoscere il “cibo spazzatura”



saper fare gli acquisti giusti



saper costruire un menù equilibrato



saper calcolare la quantità necessaria per cucinare per tante persone.



saper cucinare ricette sane, gustose e gradevoli senza dimenticare la tradizione scout e la dieta mediterranea



saper cucinare con (e senza) le ricette



saper scegliere cibi a basso impatto ambientale



Perché scegliere di mangiare bene?

Un sempre maggior numero di bambini e ragazzi nel nostro Paese adotta abitudini alimentari scadenti che sono causa di importanti problemi di salute.

Gli adolescenti in sovrappeso rischiano di essere esposti per maggior tempo alla cosiddetta “sindrome metabolica” che si accompagna ad esempio alla comparsa precoce del diabete, alle malattie cardiovascolari, ai problemi ortopedici e ai disordini mentali. Queste complicanze, un tempo ritenute peculiari degli adulti, purtroppo vengono oggi osservate nei giovani con frequenza sempre maggiore. Acquisire corrette abitudini alimentari da piccoli rappresenta un nodo critico, in quanto modificare i comportamenti alimentari da adulti può essere molto difficile. Si può dunque aiutare i giovani a migliorare le proprie abitudini alimentari attraverso strategie educative?

Quali sono i benefici di un cibo sano?

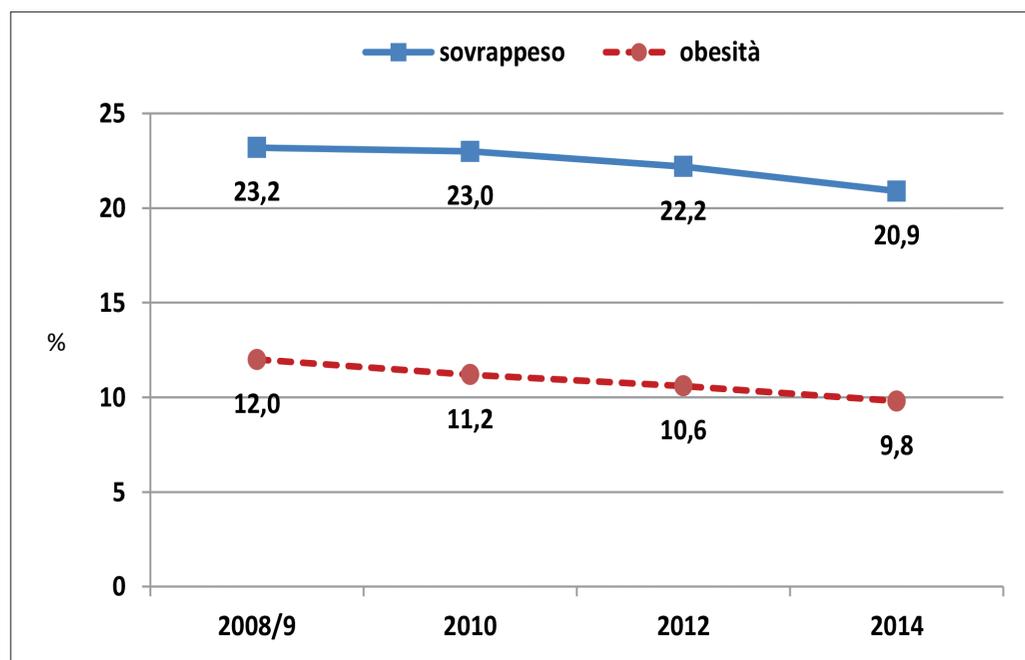
- Mangiare sano aiuta i giovani a crescere e ad affrontare al meglio le proprie attività sia scout, che di gioco e di studio
- Previene problemi di salute già nell'infanzia e adolescenza, quali acne, obesità e rischi correlati, disordini alimentari, carie dentali e carenza di ferro.
- Previene problemi di salute in età adulta (inclusi malattie cardiovascolari, tumori e ictus) che rappresentano le più importanti forme di invalidità oltre che le principali cause di morte.
- Permette di restare sani il più a lungo possibile in accordo con le potenzialità di ogni individuo.

Conseguenze di un'alimentazione poco salutare

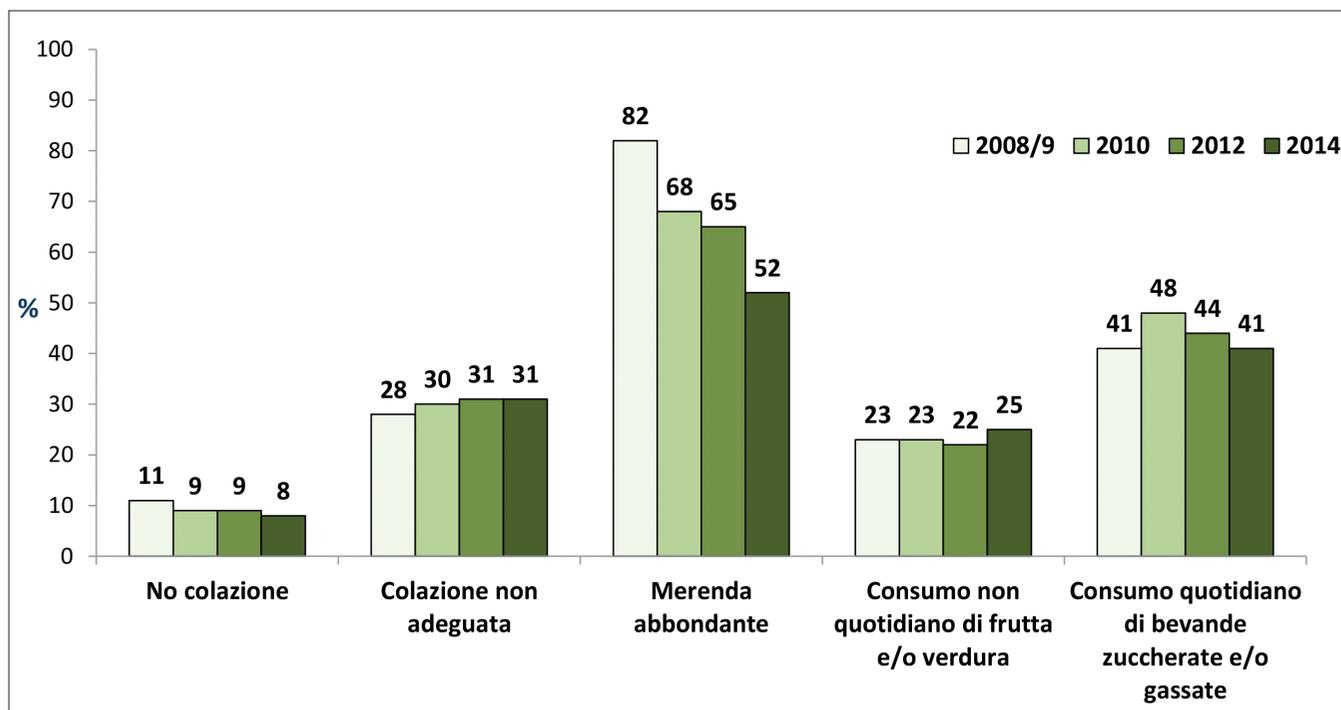
- Ricerche suggeriscono che il mancato consumo della prima colazione può influire sulla performance intellettuale. Bambini che saltano la prima colazione soffrono più spesso di problemi comportamentali e di apprendimento, lo stesso succede paradossalmente, se a colazione consumano troppi zuccheri. <https://www.youtube.com/watch?v=MgQOuBg8q54>
- Abitudini alimentari errate e inattività sono le cause principali del sovrappeso e dell'obesità. La percentuale di giovani in sovrappeso è quasi raddoppiata negli ultimi 20 anni.
- Un elevato Indice di Massa Corporea (IMC) durante l'adolescenza è associato ad un aumento delle malattie cardiovascolari nell'adulto, anche quando il peso corporeo in eccesso viene perso con la dieta; per cui il danno esercitato dall'obesità durante la giovane età è solo parzialmente reversibile negli anni successivi.
- Disturbi del comportamento alimentare quali l'anoressia e la bulimia - che possono causare gravi problemi di salute e anche la morte - sono in sensibile aumento tra i giovani.
- Malattie cardiovascolari, tumori e ictus sono la causa ogni anno di oltre 45.000 morti evitabili in Italia.

Comportamenti alimentari nei bambini italiani⁶

- Sono in sovrappeso il 21% dei bambini e il 10% è obeso (fig.1)



- Salta la prima colazione: l'8% dei bambini e fa una colazione inadeguata: il 31% dei bambini (troppi zuccheri e proteine)
- NON consuma quotidianamente frutta e verdura il 25% dei bambini
- Consuma tutti i giorni bibite dolcificate: il 41% dei bambini



Una grande opportunità: la vita scout

L'ambiente scout rappresenta il luogo ideale per dare ai ragazzi le abilità e il supporto che necessitano per adottare comportamenti alimentari salutari per tutta la vita. Il metodo scout agisce

⁶ dati di Okkio alla Salute 2014 Italia

migliorando le competenze individuali e quindi le capacità di fare scelte per la propria salute. I capi e i cambusieri possono contribuire facilitando esperienze positive e salutari.

La strategia

E' importante che la Comunità Capi condivida la scelta "critica" nei confronti del cibo e la inserisca come punto qualificante nel proprio Progetto Educativo (PEG).

Si raccomanda di:

- Offrire l'opportunità di consumare cibi salutari (frutta, verdura, cereali integrali)
- Scoraggiare la disponibilità di "cibo spazzatura", ricco di grassi, di sale e di zuccheri (bibite, caramelle, patatine fritte, merendine)
- Concedere tempi giusti per cucinare e consumare il pasto in un ambiente piacevole e sicuro
- Non utilizzare mai il cibo come premio
- Preferire cibi con meno imballaggio



Conoscere il cibo sano

Partiamo dalle raccomandazioni degli specialisti. Quelle che seguono sono le indicazioni più attuali che ci vengono fornite dai ricercatori in questo campo. Con il passare del tempo i ricercatori possono continuare gli studi e modificare alcune raccomandazioni o inserirne di nuove. Cerchiamo di restare aggiornati, non tanto su quello che ci dicono i giornali, ma informandoci presso le persone che vengono ritenute più competenti in questo specifico ramo.

In questo momento i nostri punti di riferimento sono rappresentati dall'**Istituto Superiore di Sanità** (Epicentro), l'**Organizzazione Mondiale della Sanità** (OMS – WHO), l'**Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro** (IARC).

Inoltre seguiamo con attenzione le proposte di un esperto di Milano: il dottor Franco Berrino, epidemiologo del Dipartimento di Medicina Predittiva e Preventiva, Istituto Nazionale dei Tumori.

Per chi fosse interessato agli studi epidemiologici che stanno dietro alle sue raccomandazioni, esse sono sintetizzate sul sito *www.lagrandevia.it*

Potete vedere qualche filmato su youtube:

https://www.youtube.com/results?search_query=dottor+berrino

Il Codice Europeo contro Il Cancro

Il **Codice Europeo contro il Cancro** è molto chiaro nelle sue raccomandazioni, fatte apposta per godere a lungo di una buona salute, si tratta di 12 regole che tutti possono seguire: è un'iniziativa di prevenzione della Commissione Europea. Si stima che il 30% dei tumori in Europa potrebbe essere evitato se tutti seguissero queste dodici regole:

1. Non fumare. Non fare uso di tabacco.

Il tabacco è la principale causa evitabile di malattia e morte nel mondo ed è anche la principale causa dello sviluppo di cancro.

2. Non fumare in casa. Appoggia le politiche contro il fumo sul luogo di lavoro.

Studi condotti su non fumatori hanno evidenziato come il fumo passivo raddoppi il rischio di sviluppare un tumore del polmone anche per chi non ha mai preso in mano una sigaretta.

3. Fai in modo di mantenere il peso salutare.

Rimanere normopeso seguendo una dieta sana e un regime di attività fisica regolare, orientandosi con il proprio indice di massa corporea (IMC)⁶, può aiutare a prevenire non solo alcuni tipi di tumore, ma anche problemi cardiaci e il diabete.

4. Sii fisicamente attivo tutti i giorni. Limita il tempo che trascorri seduto.

Essere fisicamente attivi diminuisce il rischio di ammalarsi di tumore al colon-retto, alla mammella e all'endometrio indipendentemente dal proprio peso corporeo, ma i benefici sulla linea contribuiscono alla protezione di altri organi dal tumore (reni, pancreas, esofago e vescica).

5. Segui una dieta sana

- Mangia principalmente cereali integrali, legumi, verdura e frutta.
- Limita i cibi ad alto contenuto calorico (cibi con alto contenuto di zuccheri e grassi) ed evita le bevande zuccherate.
- Evita la carne conservata; limita la carne rossa e i cibi ad alto contenuto di sale.

6. Se bevi alcolici, limitane l'assunzione. Per la prevenzione del cancro non è consigliabile bere alcolici.

Il consumo di alcol è correlato allo sviluppo dei tumori della bocca, della gola, del colon-retto e del seno. Più bevande alcoliche si consumano, più il rischio si innalza.

7. Evita lunghe esposizioni al sole, con particolare attenzione ai bambini. Usa le protezioni solari. Non utilizzare lampade solari.

I raggi ultravioletti (UV) causano danni alla pelle che possono portare, nel tempo, allo sviluppo di tumori. I tumori della pelle sono i più diffusi tra le popolazioni con la pelle chiara e la loro incidenza è aumentata negli ultimi decenni anche per la moda dell'abbronzatura e l'utilizzo di lettini solari.

8. Sul luogo di lavoro, proteggiti dall'esposizione ad agenti cancerogeni seguendo le istruzioni in merito alla sicurezza.

9. Controlla se in casa sei esposto ad alti livelli di radiazioni radon. Attivati per ridurre i

⁶ **IMC= peso/altezza²** dove il peso è espresso in kg e l'altezza in metri.
<18,5 sottopeso; 18,5-24,9 normopeso; 25-29,9 sovrappeso; >30 obesità

livelli di esposizione al radon.

10. Per le donne

- **L'allattamento** riduce il rischio di cancro nella donna. Se puoi, allatta il tuo bambino. Allattare i bambini fino al sesto mese di età li protegge da malattie tipiche dell'età infantile e da patologie croniche da adulti. Inoltre diminuisce il rischio per la madre di sviluppare un tumore alla mammella.
- **La terapia ormonale sostitutiva (HRT)** aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso dell'HRT.

11. Assicurati che il tuo bambino sia vaccinato per

- Epatite B (per i neonati)
- Papillomavirus (HPV) (per le ragazze)

Circa un quinto dei casi di tumore nel mondo sono provocati da agenti infettivi, inclusi virus e batteri.

12. Aderisci ai programmi di screening per

- Cancro all'intestino (uomini e donne),
- Cancro al seno (donne),
- Cancro alla cervice (donne)

I programmi di screening permettono di individuare alcuni tipi di tumore ancora prima che compaiano i sintomi, quando sono più curabili.

Per saperne di più:

- <http://www.istitutotumori.mi.it/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=582>
- https://www.youtube.com/watch?v=8Bzy44YjIio&feature=youtu.be&list=PLypySQBbpagOXO5TpxIx_j7muR7zveI-sz
- <http://www.airc.it/prevenzione-tumore/per-tutti/codice-europeo-contro-il-cancro/>

Leggi:

- *Il cibo dell'uomo. La via della salute tra conoscenza scientifica e antiche saggezze.* Franco Berrino. Ediz. Franco Angeli Self-help

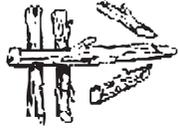
In parole povere, questi esperti ci dicono che per mangiare più sano dovremmo:



consumare più frutta e verdura (almeno 5 porzioni al giorno)



consumare più varietà di cereali tutti i giorni prediligendo quelli integrali



diminuire il consumo di grassi di origine animale, ma soprattutto quelli di origine vegetale ad alto contenuto di grassi saturi (olio di palma, olio di colza) e **quelli artificiali** (trans idrogenati) tipici della pasticceria industriale e degli snack confezionati



diminuire il consumo di zuccheri, per dolcificare utilizzare frutta secca, per esempio uvetta, albicocche e fichi secchi



consumare meno sale: aggiungerne meno ai cibi cucinati, ma soprattutto evitare il consumo di cibi conservati (il sale serve proprio a conservare i cibi)

Organizziamo quindi il nostro menù privilegiando questi cibi:



i cereali integrali
i legumi
gli ortaggi
la frutta fresca e secca



Tra le carni privilegiamo il pesce e le carni bianche (pollo, coniglio, tacchino)
Tra i condimenti preferiamo l'olio ExtraVergine di Oliva (EVO)





Conoscere il “cibo spazzatura”

Perché si chiama “cibo spazzatura”?

“Cibo spazzatura” è un termine popolare per definire del cibo poco salutare e di scarso valore nutritivo, per lo più commercializzato da multinazionali. Ha origine dal termine inglese “junk food”. Tipicamente il “cibo spazzatura” contiene molti grassi, molto sale e/o molto zucchero, numerosi conservanti (come il glutammato di sodio e la tartrazina), per contro il “cibo spazzatura” manca di sostanze importanti, in particolare vitamine e fibre.

Per conoscere meglio il cibo spazzatura è necessario leggere le etichette. Scopriremo ad esempio che tra i grassi aggiunti a dolci e merendine sono indicate in etichetta diciture come olio di palma, olio di cocco, olio/grasso vegetale idrogenato, crema di latte, margarine vegetali. Gli oli di cocco e di palma, anche se oli vegetali sono ricchi di grassi “saturi”, come quelli provenienti dal mondo animale; causano l'aumento significativo di sostanze infiammatorie e del colesterolo nel sangue, proprio come accade per i grassi di origine animale. Nei grassi idrogenati, inoltre, sono presenti particolari tipi di acidi grassi nella forma “trans” che sono particolarmente dannosi per il sistema cardiocircolatorio. Spesso i dolci confezionati contengono anche additivi (conservanti, coloranti, aromi, ecc.)

Il “cibo spazzatura” è molto gradito ai commercianti perché costa poco (e vale poco), si conserva a lungo e non ha bisogno di essere tenuto in frigorifero come invece i cibi freschi. Purtroppo è molto popolare presso i consumatori perché si trova dappertutto, non richiede preparazione, è conveniente e molto saporito (gusto artificiale dato dal troppo sale o troppo zucchero o grassi di scarsa qualità, dagli aromi artificiali e dai conservanti).

Il consumo di questo cibo oltre a fare ingrassare e provocare carie ai denti, causa alla lunga malattie gravi come infarto, tumori e diabete.

Cibo Spazzatura	Molto Grasso	Molto Sale	Molto Zucchero	Poche fibre e vitamine	Costa poco	È molto saporito
Patatine fritte	X	X	X	X	X	X
Hamburger	X	X	X	X	X	X
Bibite zuccherate			X	X	X	X
Merendine e biscotti	X		X	X	X	X
Caramelle			X	X	X	X
Snack	X	X	X	X	X	X
Grissini e salatini	X	X	X	X	X	X

Le **bibite dolci, lisce o gassate ad esempio**, sono una vera truffa miliardaria. Sono per la quasi totalità acqua con l'aggiunta di bollicine, coloranti, zucchero o edulcoranti artificiali, additivi e acido fosforico; calorie senza vitamine e valori nutritivi, in aggiunta a lattine e plastica ad ingrassare le discariche di tutto il mondo.

A differenza di alimenti importanti come la frutta, che si contiene zuccheri, ma è ricca di fibre che ne modulano l'assorbimento ed ha un alto contenuto di sostanze utili come vitamine, minerali e fitonutrienti, le bevande zuccherate sono prive queste di sostanze fondamentali per il nostro organismo. Il nutriente principale di queste bevande è lo zucchero; bere una lattina di bevanda zuccherata da 33cl comporta assumere 7 cucchiaini di zucchero da 5g; se il consumo diventa giornaliero, solo con queste bibite in un mese si può arrivare ad assumere fino a 1kg di zucchero! Inoltre l'assunzione di bevande zuccherate induce dei meccanismi che possono avere delle ripercussioni sui normali sistemi fisiologici dell'organismo e a cascata influenzare il peso corporeo. Risultati di studi indicano che il consumo fuori pasto di bevande zuccherate può sfuggire alla normale regolazione biologica dell'appetito e dell'assunzione di cibo, qualora queste vengano offerti di continuo.

La cultura alimentare della nostra società è molto carente, lo scoutismo può dare il suo contributo a migliorare le competenze dei ragazzi nella scelta dei cibi più sani a dispetto delle pressioni commerciali.



Saper fare gli acquisti giusti

Alcune regole

Scegliamo i cibi dove si riconosca ancora la materia prima di origine: se prendiamo la carne, compriamo fresca e scegliamo dei pezzi magri. Evitiamo i cibi elaborati: bonrol, salsicce, wurstel, salami, mortadella, carne in scatola. In questi preparati non possiamo vedere né sapere con esattezza cosa è contenuto, e se consultiamo l'etichetta, vedremo che possono contenere sostanze come conservanti, aromi artificiali e coloranti.

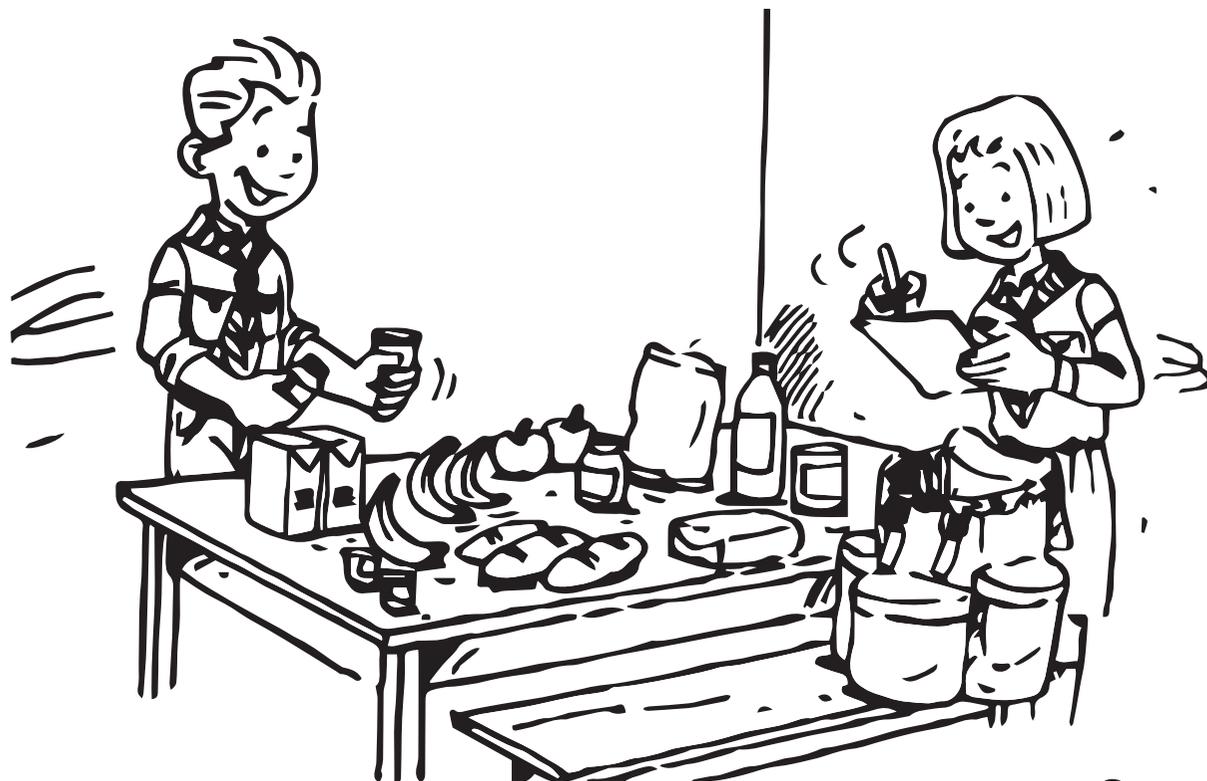
Se compriamo **cibi integrali** assicuriamoci che il **primo ingrediente della lista** sia la farina integrale biologica.

Se prendiamo il formaggio, è meglio scegliere un taglio di formaggio fresco, piuttosto che sottilette o formaggini fuso o filanti, o grattugiati.

Anche la frutta e verdura è meglio scegliere quella fresca, rispetto a quella in scatola. In ogni caso i prodotti surgelati sono meglio di quelli in scatola. Se proprio non potete farne a meno controllate le etichette, potreste avere delle brutte sorprese comprando un'aranciata, dove la frutta c'è solo per il 12%... e il resto? Acqua, zucchero e aromi artificiali ... ovvero "cibo spazzatura".

Scegliete ove possibile cibi prodotti in Italia, i cibi dovrebbero essere più freschi e maturi, inci-

derete meno sull'inquinamento ambientale, inoltre le etichette saranno più leggibili. Se riuscite a trovare anche dei prodotti a km 0, magari dal contadino accanto al vostro campo, la vostra impronta ecologica si alleggerirebbe! Fate caso che nei prodotti industriali gli imballi, e quindi di conseguenza i rifiuti, spesso sono maggiori rispetto a quelli dei cibi freschi.



Perché scegliere il biologico?

Ci sono tanti motivi, alcuni di salute, altri ambientali o commerciali. Vediamoli.

- **Motivi di salute:** i cibi bio contengono meno sostanze tossiche, antiparassitari, antibiotici e fertilizzanti. La scelta biologica è più importante per alcuni cibi: i **legumi**, i **cereali** e le **farine integrali** sono alimenti che devono essere consumati integralmente, i nutrienti contenuti nell'involucro sono molto importanti, ma proprio nell'involucro si raccoglie la maggior parte degli inquinanti. Per questo è molto importante sostenere le coltivazioni biologiche; anche per carne, uova e latticini sarebbe meglio la scelta biologica: i grassi infatti legano di più le sostanze inquinanti.
- **Motivi ambientali:** gli antiparassitari inquinano la falda acquifera, così li ritroviamo sia nei cibi che nelle acque. La produzione è più sostenibile e rispetta di più la natura.
- **Motivi commerciali:** se è vero che i cibi biologici sono più costosi degli altri, è anche vero che se la domanda di biologico aumenta, i produttori si orienteranno di più verso il biologico e i prezzi dovrebbero diminuire, in questo modo i cibi biologici diventerebbero più accessibili per tutti.

Per saperne di più: http://ec.europa.eu/agriculture/organic/index_it.htm

Attenzione! Non basta che il cibo sia biologico perché sia anche salutare. Alimenti come lo zucchero, la farina 00 e l'olio di palma non fanno bene anche se son bio!

Leggi l'etichetta!

L'etichetta serve a difendere il consumatore. Quando acquistate un prodotto confezionato, leggete sempre l'etichetta, contiene informazioni utili riguardo alla data di scadenza, come conservare l'alimento e soprattutto ci dice cosa stiamo effettivamente mangiando. Sull'etichetta tutti gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di quantità presente nel prodotto. È necessario leggerla per sapere quello che mangiamo! Sull'etichetta la lettera "E" seguita da un numero indica che nel prodotto è presente un additivo autorizzato nell'Unione Europea.

LEGGERE LE ETICHETTE

Lezione 1: LA LISTA DEGLI INGREDIENTI

- Sono indicati tutti gli ingredienti presenti in quantità > 1%
 - L'elenco è in ordine decrescente di peso
- Quindi ... attenzione ai primi ingredienti!



Esempio:

INGREDIENTI:

PATATE 19%, FAGIOLI 12,5%, POMODORI 10,5%, CAROTE 10%, PISELLI 9%, SEDANO 8,5%, ZUCCHINE 7,5%, FAGIOLINI, VERZA, ZUCCA, BIETOLA, PORRI, PREZZEMOLO, BASILICO, AGLIO.



SmartFood

LEGGERE LE ETICHETTE

Lezione 2: IMMAGINI IN CONFEZIONE

È obbligatorio riportare la quantità di un ingrediente quando:

- è presente con un'immagine sulla confezione
- è parte del nome commerciale del prodotto (es. "yogurt alla pesca")



Esempio:

INGREDIENTI:

YOGURT INTERO, PESCHE NETTARINE 12%, ZUCCHERO.

SmartFood

LEGGERE LE ETICHETTE

Lezione 3: PRODOTTI INTEGRALI

- La farina integrale deve essere il primo ingrediente
- Attenzione alle farine bianche con aggiunta di crusca (leggete tra parentesi!)



Esempio:

INGREDIENTI:

farina di frumento integrale 95,5% (farina di frumento 88%, crusca 12%), grasso vegetale non idrogenato, fibra di frumento, glutine di frumento, sale, correttore di acidità: carbonato acido di sodio, estratto di malto d'orzo e mais, farina d'orzo maltato, aromi, lievito di birra.

SmartFood

LEGGERE LE ETICHETTE

Lezione 4: GRASSI AGGIUNTI

- "olio/grasso vegetale" quasi sempre indica l'utilizzo di oli tropicali ricchi di grassi saturi
- Basta controllare i grassi saturi nella tabella nutrizionale



VALORI MEDI PER 6 BISCOTTI	
Energia	204 kcal
Proteine	3,6 g
Carboidrati	31,8 g
di cui zuccheri	11,4 g
Grassi	6,6 g
di cui saturi	3,6 g
Fibra	1,2 g
Sodio	0,09 g

biscotti con olio vegetale

VALORI MEDI PER 6 BISCOTTI	
Energia	168 kcal
Proteine	3 g
Carboidrati	23,4 g
di cui zuccheri	8,4 g
Grassi	6,0 g
di cui saturi	1,2 g
Fibra	3,6 g
Sodio	0,18 g

Biscotti con olio di mais

SmartFood

N.B. Grazie alla nuova normativa europea (Regolamento (UE) 1169/2011) in tema di etichettatura alimentare, ad oggi non si trova più la dicitura "grassi/oli vegetali" bensì è obbligatorio specificare la provenienza del grasso.

SmartFood è il programma in scienze della nutrizione e comunicazione promosso dall'Istituto Europeo di Oncologia di Milano. Le immagini sono tratte dalla pagina facebook "Smart Food Istituto Europeo di Oncologia"

Altroconsumo, una associazione per la tutela dei consumatori, ci insegna a leggere alcune etichette. Ad esempio: **"Merendine e snack: grassi nascosti"**

I prodotti alimentari industriali contengono molti grassi e spesso di cattiva qualità. Nella maggior parte delle merendine, dei biscotti e degli snack salati vengono usati oli tropicali, come l'olio di palma, poco cari, di grande resa, ma anche molto ricchi di grassi saturi pericolosi per la salute perché contribuiscono ad alzare il livello di colesterolo cattivo nel sangue".

<http://www.altroconsumo.it/nutrizione/merendine-e-snack-grassi-nascosti-s239443.htm>

Cosa sono gli additivi e perché si usano?

Gli additivi sono sostanze aggiunte agli alimenti per prolungarne la conservazione, preservarli da contaminazioni microbiche e irrancidimento, e migliorarne il sapore, il colore e la consistenza, in particolare **nei cibi industriali**.

Gli additivi si classificano in base allo scopo per cui si utilizzano. I **conservanti** rallentano lo sviluppo di microbi, gli **antiossidanti** i processi di irrancidimento. Vi sono poi additivi utilizzati per migliorare le caratteristiche sensoriali e la consistenza degli alimenti: **coloranti, addensanti, emulsionanti, dolcificanti ed esaltatori di sapidità**. Infine, alcuni additivi, come gli **antiagglomeranti**, facilitano la lavorazione degli alimenti ma non hanno una funzione nel prodotto finale. La stragrande maggioranza degli additivi utilizzati nella preparazione dei cibi nell'industria alimentare non costituisce un pericolo per la salute umana.

*Fanno eccezioni i **nitriti e i nitrati**, utilizzati soprattutto nella conservazione di carni e insaccati; di per sé non sono pericolosi, ma possono essere convertiti dal metabolismo in nitrosammine, composti cancerogeni il cui eccessivo consumo può aumentare il rischio di tumori gastrici, dell'esofago e dell'intestino. È consigliabile quindi evitare alimenti che contengono nitriti e nitrati, preferendo carni e salumi privi di conservanti o riducendone il consumo a favore di una dieta ricca di frutta e verdura che contengono antiossidanti e vitamine, inibitori della formazione delle nitrosammine.



Fonte: Associazione Italiana per la ricerca sul cancro.

<http://www.airc.it/cancro/disinformazione/additivi-conservanti-alimentari/>







Fare la spesa: organizzati per tempo!



Per acquistare i cibi non deperibili **contatta la Pattuglia di Cambuse Critiche della tua zona**: saprà consigliarti i migliori produttori sul territorio e potrà darti una mano nell'acquisto. Nel posto dove vai a fare il campo chiedi se ci sono **produttori locali** di carne, pesce o formaggio, di frutta e verdura. Aiuterai il commercio locale e avrai cibi più freschi. Ora vediamo i principali cibi da comprare, uno per uno:

Pasta: compra la pasta di semola di grano duro e qualche volta anche quella integrale bio.

Riso: compra il riso semintegrale, parboiled o il riso basmati

Altri Cereali: scegli tra orzo e farro decorticati, avena, grano, miglio, meglio bio.

Pane: scegli il pane integrale bio, meglio di grano duro, con semi di sesamo, lino, girasole. Qualche volta cuoci da te il tuo pane integrale con farine bio, mescola farine e semi per produrre un pane sempre diverso e sano.

Farine: evita la farina di tipo 00 e 0. Preferisci quelle integrali o semintegrali biologiche, farina di grano duro, farina di grano tenero (meglio di tipo 2 o 1), farina di mais, di grano saraceno, di farro, di segale, di riso.

Legumi: meglio freschi o secchi possibilmente biologici, tipo ceci, lenticchie, fagioli, fave e piselli. Se sono precotti è meglio surgelati o in contenitori di vetro.

Frutta: fresca di stagione, matura, sana e pulita. Frutta secca: noci, nocciole, mandorle.

Ortaggi: freschi di stagione, evitate se potete quelli in scatola. Pomodori come condimento, meglio freschi o conserve di pelati interi senza additivi.

Latte: parzialmente scremato e se possibile fresco pastorizzato (se avete il frigorifero).

Yogurt: controlla che sia veramente yogurt e non crema di yogurt o altro, scegli quelli al naturale senza additivi e senza zucchero, puoi aggiungere tu della frutta fresca o un cucchiaino di marmellata, miele o scaglie di cioccolato amaro.

Formaggi: scegli quelli freschi (crescenza, mozzarella, ricotta e primo sale) o quelli d'alpeggio; tra quelli stagionati scegli formaggi senza additivi, ad esempio il parmigiano, il grana o il pecorino. Evita i formaggi fusi e filanti, i formaggini e quelli grattugiati dal contenuto incerto.

Pesce: scegli il pesce, preferibilmente di piccola taglia (contiene meno mercurio/metalli pesanti); anche surgelato, ad esempio pesce azzurro, (sgombro, tonno, acciughe, sardine, sarde) seppioline, polpo, merluzzo, nasello. Limita l'uso di quello in scatola o di quello precotto già impanato o fritto. Ricordate che il pesce piccolo è il migliore (alici, sgombro) perché è quello in grado di assorbire meno veleni per la sua vita più breve.

Inoltre alcune specie pregiate sono a rischio di estinzione (pesce spada, tonno e nasello del mediterraneo).

Per saperne di più: http://awsassets.wwf.it/panda.org/downloads/sai_che_pesci_pigliare.pdf

Carne: scegli preferibilmente carni fresche, meglio bianche come tacchino, pollo e coniglio, meglio bio.

Salumi, affettati, salsicce e wurstel: si tratta di cibi conservati, si consiglia di utilizzarli solo in via del tutto eccezionale e non più di una volta per la durata del campo. Nel caso non ci fosse altra scelta, acquistate il prosciutto DOP (Parma e San Daniele ad esempio non utilizzano nitriti e nitrati come conservanti). Controllate l'etichetta!

Uova: scegli uova fresche da galline allevate a terra, meglio bio.

Condimenti: meglio usare l'olio di oliva e non cercate di risparmiare sull'olio, compratelo extravergine (EVO), significa che per spremerlo non sono state usate sostanze chimiche. In alternativa, per condire a crudo si può usare l'olio di mais o di girasole (spremuti a freddo). I dadi non vanno usati, si possono sostituire col brodo di verdure, spezie e sale marino integrale.

Marmellata: scegli quella con più frutta e meno zucchero (almeno il 60% deve essere frutta), oppure fate, nel vostro gruppo scout, la marmellata all'inizio del campo e tenetela in frigo. E' possibile fare la composta di frutta casalinga, purché sia consumata in giornata e, se la frutta è matura, non c'è bisogno di zucchero.

Spezie e piante aromatiche: possono essere fresche o secche, basilico, salvia, prezzemolo, rosmarino, origano, alloro, menta e timo. Aglio e cipolle non devono essere germogliati. Via libera per zafferano, curcuma, zenzero, curry e per i semi: finocchio, cumino, sesamo, girasole, zucca.

Se puoi, i seguenti cibi comprali bio: tutti i cibi integrali, i legumi, le carni, le uova e i latticini.



Saper costruire un menù equilibrato

Detto questo, lasciate perdere il “cibo spazzatura”, serve solo a ingrassare le multinazionali a spese dei consumatori, i quali da questi acquisti ne ricavano solo fregature: il basso costo del *junk food* equivale in questo caso a scarsa resa, in termini di qualità del cibo, di salute e di gusto. Se eliminate i “cibi spazzatura” sarà molto più semplice costruire un menù equilibrato.

Il cibo più importante, contrariamente a quanto raccontano molte diete alla moda, è rappresentato dai **cereali** meglio se **integrali**, che però devono essere **biologici**, infatti gli antiparassitari se usati in agricoltura, si concentrano maggiormente proprio nel rivestimento dei semi. **Fumento, grano saraceno, riso, farro, orzo, avena, segale, mais, miglio, quinoa, kamut** sono alcuni tra i più noti, li troviamo nel pane, nella pasta, nel riso, nella polenta, nei pizzoccheri, possiamo usarli nei piatti asciutti o nelle minestre, nelle insalate di riso, farro o orzo. Ogni giorno possiamo

consumarne 5 porzioni divise nei 3 pasti principali: colazione, pranzo e cena. Frutta e verdura di stagione sono da consumare 5 volte al giorno.

Carne e uova: non è necessario mangiarne tutti i giorni, è bene alternarli con **i legumi e il pesce**. **Latte o yogurt**, contrariamente a quanto si pensava prima, non è necessario consumarli in grandi quantità, come pure i formaggi, che essendo grassi sono da consumare a piccole dosi, ad esempio per condire un piatto completo.

I grassi di origine animale, le margarine, gli alimenti molto salati o zuccherati sono da ridurre, consumiamone pochi, abbiamo visto che sono gli ingredienti privilegiati dei “cibi spazzatura”.

Leggi:

- *Grassi, dolci, salati: come l'industria alimentare ci ha ingannato e continua a farlo; di Michael Moss.*

Il menù equilibrato per le Vacanze di Branco

Per prima cosa, visitate la cucina che avrete a disposizione:

- C'è il frigorifero? Quanto è capiente? Questo vi serve per programmare gli acquisti dei cibi freschi che vanno tenuti in frigorifero (latte, yogurt, carne, pesce, formaggi).
- C'è una dispensa? Serve un luogo fresco dove tenere il cibo al riparo da insetti e roditori.
- Quanti fuochi ha la cucina? C'è il forno? Vi serve per capire quali ricette potete cucinare.
- Quanti lavandini ci sono? Ne servono due, uno serve per lavare la frutta e la verdura, l'altro per lavare i piatti.

È molto bello che la cambusa coinvolga i lupetti in alcuni momenti educativi per proporre un menù ricco di frutta e verdura e cibi integrali. Questo può essere fatto attraverso giochi di Kim come annusare, assaggiare e riconoscere la frutta e la verdura, o preparare una macedonia, fare la marmellata o il pane integrale o cucinare. Fate conoscere la quantità giusta di frutta e verdura da mangiare (5 porzioni al giorno) dando a questo cibo molta importanza nell'ambientazione che avete scelto per le Vacanze di Branco (ad esempio: mitologia? frutta e verdura il cibo degli dei...; Supereroi? frutta e verdura per i superpoteri...; Bosco di Sherwood? frutta e verdura da rubare allo sceriffo...; Star Wars? Frutta e verdura la Forza che entra nel Jedi...).

Il menù equilibrato per il Campo Estivo

La cambusa del campo estivo deve tenere conto di alcune variabili:

- sarà un campo mobile o fisso?
- saranno costruite delle cucine dai ragazzi?
- quanto dista il paese per i rifornimenti?

Possiamo solo dare qualche suggerimento e indicazione: rileggete bene la parte sul “cibo spazzatura” perché la tentazione di usarlo è molto forte, specie se fate un campo mobile...

Quando si cucina al campo la cosa più conveniente è fare dei “piatti completi” o piatti con verdura, ad esempio pizzoccheri, pasta pasticciata, insalata di riso, riso e lenticchie, riso e piselli o pasta con zucchine o altre verdure, riso e spinaci,.

Il “piatto completo” è molto importante per un menù semplice ed equilibrato, è fatto da una combinazione di cereali (pasta, riso, orzo, farro, mais, ecc.) e da legumi o da piccole dosi di cibo di origine animale (uova, formaggio, carne, pesce). Il “piatto completo” contiene una proporzione di carboidrati, proteine e grassi che si avvicina molto a quelle raccomandate per una sana alimentazione, che sarebbero:

- Carboidrati >60% dell'energia totale
- Grassi <30% dell'energia totale
- Proteine 10% dell'energia totale
- Fibre alimentari ½ grammo al giorno per chilo di peso corporeo (20-30 g di fibre)

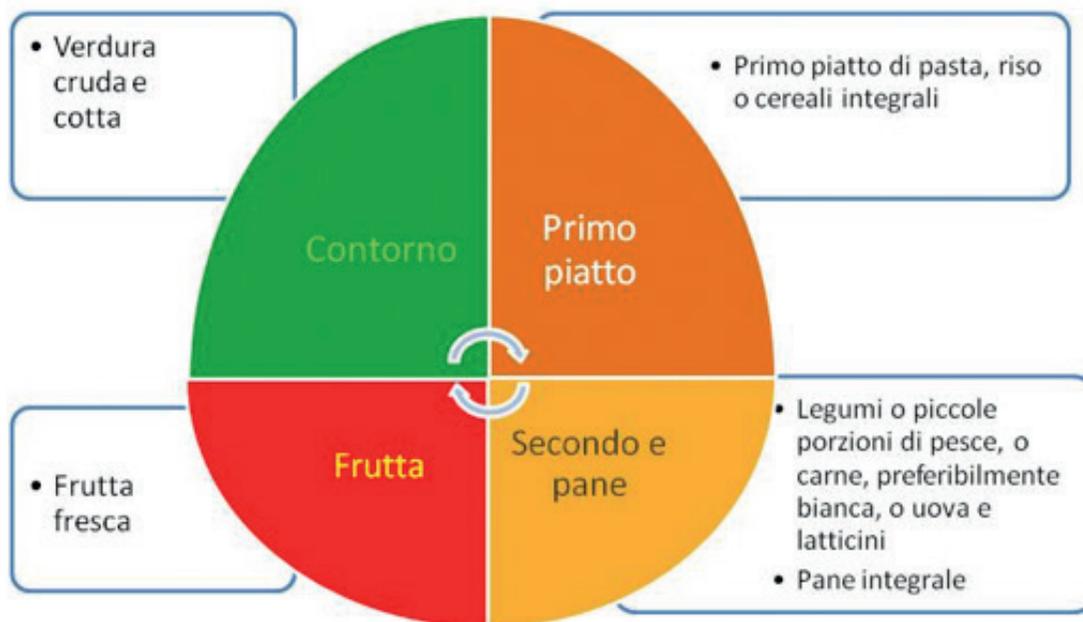
Si riporta in tabella il frazionamento calorico consigliato dalle Linee Guida dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

Frazionamento del fabbisogno giornaliero di energia (calorie) nei 3 pasti principali	
Colazione	20% del fabbisogno di energia totale
Pranzo	40 – 45% del fabbisogno di energia totale
Cena	35 – 40% del fabbisogno di energia totale

Il piatto sano

Un piatto sano dovrebbe essere composto per metà da frutta e verdura, l'altra metà da cereali e legumi o piccole porzioni di pesce, carne, uova o latticini.

Pranzo



Cena



Le portate da scegliere: quali e quante

Per un campo fisso con costruzione di cucine vi proponiamo questo schema:

Piatto da cucinare	Quante volte?
Verdure e frutta	5 porzioni al giorno
Piatto completo con legumi 🍴🍴	più volte alla settimana
Piatto completo con pesce, carne, formaggio o uova 🍴🍴🍴🍴🍴🍴	3-4 volte alla settimana
Primi di pasta	3-4 volte alla settimana
Primi di riso	1-2 volta alla settimana
Minestroni	1-2 volta alla settimana
Altri primi: orzo, farro, polenta, cus-cus	1-2 volte alla settimana
Piatti con patate (al posto del pane)	Non più di 1 volta alla settimana
Secondo di legumi 🍴🍴	1-2 volta alla settimana
Secondo di pesce 🍴🍴	1-2 volte alla settimana
Secondo di carni bianche: pollo, tacchino, coniglio 🍴🍴	1-2 volte alla settimana
Secondo di carne rossa: vitello, vitellone o maiale 🍴🍴	1 volta alla settimana
Altri secondi: uova o formaggio 🍴🍴🍴🍴	1 volta alla settimana

Evitare carni conservate e insaccati

Programmate con attenzione il vostro menù sano ed equilibrato, seguendo lo schema indicato a pagina seguente.

I secondi piatti devono variare, come pure gli alimenti proteici nei piatti completi:

🍴🍴 legumi

🍴🍴 pesce

🍴🍴 carne bianca

🍴🍴 carne rossa

🍴🍴 uova

🍴🍴 formaggi

Lo schema di menù per il campo di reparto

Per costruire il vostro menù, sostituite il piatto generico (ad esempio “primo di pasta”) con una ricetta specifica dall’elenco delle ricette (vedi pag.43).

Scegliete se possibile sempre frutta e verdura di stagione

giorno	pranzo	cena
1	Pranzo al sacco da casa	Piatto completo con legumi 🍴🌿, contorno, pane e frutta
2	Primo di riso, 🍴🍗 secondo di formaggio, contorno, pane e frutta	Piatto completo con pesce, carne o uova 🍴🐟🍴🍗🍴🍳🍴🍌, contorno, pane e frutta
3	Primo di pasta, 🍴🍗 secondo di carne bianca, contorno, pane e frutta	Piatto completo con legumi 🍴🌿, contorno, pane e frutta
4	Primo di riso, 🍴🌿 secondo di legumi, contorno, pane e frutta	Piatto completo con pesce, carne, formaggio o uova 🍴🐟🍴🍗🍴🍳🍴🍌, contorno, pane e frutta
5	Primo di pasta, 🍴🍌 secondo di uova, contorno, pane e frutta	Piatto completo con legumi 🍴🌿, contorno, pane e frutta
6	Piatto a base di patate, 🍴🐟 secondo di pesce, contorno, pane e frutta	Piatto completo con carne, formaggio o uova 🍴🍗🍴🍳🍴🍌, contorno, pane e frutta
7	Minestrone, 🍴🍗 secondo di carne bianca, contorno, pane e frutta	Piatto completo con legumi 🍴🌿, contorno, pane e frutta
8	Primo di riso, 🍴🌿 secondo di legumi, contorno, pane e frutta	Piatto completo con pesce, carne, formaggio o uova 🍴🐟🍴🍗🍴🍳🍴🍌, contorno, pane e frutta
9	Altro primo, 🍴🍗 secondo di carne rossa, contorno, pane e frutta	Piatto completo con legumi 🍴🌿, contorno, pane e frutta
10	Minestrone, 🍴🍌 secondo di uova, contorno, pane e frutta	Piatto completo con pesce, carne, formaggio 🍴🐟🍴🍗🍴🍳🍴🍌, contorno, pane e frutta
11	Pranzo trapper, pane e frutta	Piatto completo con legumi 🍴🌿, contorno, pane e frutta
12	Altro primo, 🍴🍗 secondo di carne bianca, contorno, pane e frutta	Piatto completo con pesce, formaggio o uova 🍴🐟🍴🍳🍴🍌, contorno, pane e frutta
13	Primo di pasta, 🍴🐟 secondo di pesce, contorno, pane e frutta	Piatto completo con legumi 🍴🌿, contorno, pane e frutta
14	Pranzo portato dai genitori	

A colazione si può offrire un’ampia scelta tra: lattici (di mucca o di cereali), tè, yogurt, succo di frutta (100% frutta) o spremuta con pane e marmellata, müsli, cereali o biscotti secchi.

Suggerite ai genitori, durante la giornata dedicata a loro, di portare piatti sani, insalate di riso o di pasta, torte di verdure ed evitate se possibile la carne o salsicce alla griglia; **raccomandate l’uso dell’acqua** al posto delle bibite zuccherate.

Il pranzo al sacco

Solitamente il pranzo al sacco sostituisce un pasto, vi consigliamo (solo per queste occasioni):

- panino con prosciutto crudo DOP*: 1 volta alla settimana
- panino e formaggio: 1 volta alla settimana
- panino con uovo sodo: 1 volta alla settimana
- tra le scatolette/tetrapak da utilizzare, consigliamo quelle di legumi (fagioli, ceci, piselli) o alici/ sardine/ sgombro;
- succhi di sola frutta (100%), marmellate e cioccolato fondente
- frutta e verdura resistenti all'hyke: mele, arance, meloni, carote, cetrioli, rapanelli, finocchi, ma anche qualche sacchetto di frutta secca o semi (mandorle, nocciole, noci, albicocche, uvetta, semi di girasole e di zucca).

* *il prosciutto crudo DOP (di Parma o San Daniele) è noto che non utilizza nitrati/nitriti per la conservazione*



Calcolare la quantità necessaria per cucinare per tante persone

Quale è la giusta quantità di cibo da cucinare per soddisfare il bisogno di energia e di sostanze utili alla salute? Si calcola in base all'età e all'attività. In questo menù le dosi di carboidrati sono maggiori rispetto al consumo normale, perché ai campi estivi l'attività fisica è molto maggiore rispetto al resto dell'anno. Le dosi sono quindi indicative. Questo elenco ti può facilitare a calcolare le quantità che servono. Moltiplica le dosi per il numero di lupetti/e, esploratori/guide, capi e cambusieri e otterrai le quantità da comprare. In tabella il fabbisogno energetico medio (Larn 2014):

età	maschi	femmine
8	1870	1720
9	2000	1840
10	2300	2090
11	2440	2210
12	2600	2340
13	2780	2440
14	2960	2490
15	3110	2510
16	3210	2510
17	3260	2510

I valori si riferiscono ad attività non sedentaria.

Fabbisogno energetico per un livello di attività fisica mediana



Le Grammature

Le grammature si riferiscono agli alimenti crudi e **al netto degli scarti**.

Categoria	Cibo	L/C	E/G	R/S	CoCa
PRIMI PIATTI	Pasta o riso o farro o orzo asciutti	70-80 g	90-100g	100 g	90 g
	Pasta o riso per minestra	40-45 g	50-55 g	55 g	50 g
	Ravioli asciutti	130-150 g	180 g	190 g	180 g
	Gnocchi di patate	180-195 g	240 g	250 g	230 g
PIATTI COMPLETI	Impasto per pizza (piatto completo)	220-230 g	280 g	290 g	275 g
	Pasta o riso o Cous cous	80-90 g	110 g	115 g	100 g
	farina di mais per Polenta	80-90 g	110 g	115 g	100 g
	pizzocheri	80-90 g	110 g	115 g	100 g
	patate	150 g	160 g	165 g	160 g
VERDURA CRUDA	Insalata	50-60g	60-70g	60-70g	60-70g
	Pomodori, carote o finocchi	200g	250g	250g	250g
VERDURA COTTA	Fagiolini, carote, finocchi, zucchine, peperoni, spinaci, zucca, radicchio, indivia, coste, cavolfiore, broccoli	200g	250g	250g	250g
SECONDI DI CARNE/PESCE	Tacchino e pollo petto, vitellone,	80-90 g	100-110g	115 g	110 g
	Pollo cosce	140-150 g	150-160g	170 g	160 g
	Merluzzo, palombo, nasello	120 g	130 g	140 g	130 g
SECONDI DI LEGUMI	Freschi (piselli, ceci, fagioli, lenticchie)	120-140 g	150 g	150 g	150 g
	Secchi (fave, fagioli, ceci, lenticchie)	30-40 g	50 g	50 g	50 g
ALTRI SECONDI	Formaggio fresco	70 g	80g	85 g	80 g
	uova	1 unità	1½ unità	2 unità	1½ unità
AL SACCO	Prosciutto crudo	40 g	50 g	50 g	50 g
	Formaggio stagionato	40 g	50 g	50 g	50 g
CONDIMENTI	Olio EVO per condire i primi piatti	5 g	5 g	5 g	5 g
	Olio EVO per condire a crudo	10 g	10 g	10 g	10 g
	Olio EVO per cuocere	3 g	3 g	3 g	3 g
	Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	5 g

Categoria	Cibo	L/C	E/G	R/S	CoCa
	Limone succo	5 g	10 g	10 g	10 g
	sale	0,3 -0.75 g			
PRIMA COLAZIONE	Latte	125 ml	125 ml	125 ml	125 ml
	yogurt	125 ml	125 ml	125 ml	125 ml
	Spremuta d'arancia	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
	múсли	35-40 g	45 g	50 g	45 g
	Zucchero o miele per il tè	5 g	5 g	5 g	5 g
	Biscotti secchi	35 g	40 g	45 g	40 g
	Cacao amaro	5 g	5 g	6 g	5 g
	marmellata	15-20 g	20 g	20 g	20 g
	miele				
MERENDE	tarallini	25 g	30 g	30 g	30 g
	Fresella	25 g	30 g	30 g	30 g
	Semi di mais per popcorn	25 g	30 g	30 g	30 g
	Cioccolato fondente	35 g	40 g	45 g	40 g
ALTRO	Pane bianco	50 g	55 g	60-70 g	65 g
	Pane integrale	60 g	65 g	80 g	75 g
	Frutta fresca (2 volte al giorno)	140 g	150 g	150 g	150 g

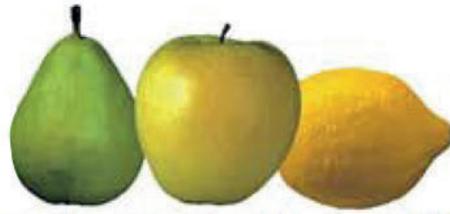


Quale verdura di stagione

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Aglio												
Asparagi												
Barbabietole												
Bietola da costa												
Carciofi												
Carote												
Cavolfiore												
Cavolo broccolo												
Cavolo cappuccio												
Cavolini Bruxelles												
Cavolo verza												
Cetriolo												
Cipolla												
Fagioli												
Fagiolini												
Fave												
Finocchio												
Insalata												
Melanzana												
Peperone												
Piselli												
Pomodori												
Porri												
Prezzemolo												
Radicchio												
Ravanello												
Sedano												
Spinaci												
Zucca												
Zucchine												



Quale frutta di stagione



	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Albicocche												
Anguria												
Arance												
Caki												
Castagne												
Ciliegie												
Clementine												
Fichi												
Fragole												
Kiwi												
Lamponi												
Limoni												
Mandarini												
Mele												
Meloni												
Mirtilli												
Nespole												
Noci												
Pere												
Pesche												
Pompelmo												
Susine												
Uva												



Saper cucinare ricette sane, gustose e gradevoli senza dimenticare la tradizione scout

Gara di cucina

Nella gara di cucina, sono i ragazzi che scelgono le ricette, ma in qualche modo potete influire attraverso i punteggi da attribuire alla gara. Stabilite regole chiare, chiarite che cosa verrà valutato e con quanti punti.

Fornite ad ogni squadriglia i consigli per una sana alimentazione e mettete anche la salute del cibo preparato tra le regole del gioco per la valutazione del punteggio.

Regole per la gara di cucina:

- bontà dei piatti: 15 punti al massimo suddivisi nelle portate
- primo e secondo = 4+4 punti; oppure
- piatto unico = 8 punti da solo,
- verdure e frutta = 7 punti
- costo dei piatti/qualità del cibo: 5 punti (valutate il costo rispetto alla qualità del cibo acquistato: frutta e verdura possono avere costi più alti della carne in scatola, anche il “cibo spazzatura” costa poco...)
- salute: 5 punti (scegliendo le ricette è stato tenuto conto che: è meglio la carne bianca di quella rossa; i legumi e la verdura sono cibi più sani delle uova e del formaggio; il prosciutto, il salame e la pancetta non sono sani per niente; i cereali integrali sono meglio di quelli raffinati)
- tecnica: 10 punti (sicurezza della cucina e del fuoco, igiene in cucina, velocità in rapporto all’elaborazione e alla presentazione dei piatti)

Gara di panini

Se riempiamo i panini di maionese e ketchup, salame e pancetta, non possiamo pensare di aver fatto un buon lavoro. Chiariamo le regole del gioco per la premiazione del panino migliore:

- bontà del panino: 5 punti
- costo/qualità del panino: 3 punti (valutate il costo rispetto alla qualità del cibo acquistato)
- salute del panino: 5 punti (il panino contiene cibi freschi e salutari (insalata e verdure, pezzetini di pollo, salsa di ceci, frittata o formaggio fresco) oppure cibi conservati e poco salutari? (salame, tonno, carne in scatola, prosciutto, maionese, ketchup)
- presentazione: 5 punti (a questo punto la creatività diventa più importante del panino in sé e va premiata)

Cucina alla trapper

Salsicce e wurstel l’hanno sempre fatta da padroni nella cucina trapper, ma in realtà questi cibi, oltre ad essere molto poco salutari, con questo sistema di cottura peggiorano, dato che bruciando

direttamente le carni sul fuoco o sulla carbonella, si producono sostanze molto pericolose⁶. Questi cibi vengono scelti per la cucina alla trapper esclusivamente perché sono semplici da cucinare e richiedono il minimo sforzo. Ma con poco sforzo in più è possibile mangiare un po' meglio.

Il segreto della cucina alla trapper è fare una buona brace. Non bisogna dunque avere fretta e si deve accendere il fuoco almeno mezz'ora prima.

*ammine aromatiche eterocicliche

La parola a B.P.: **“Pane allo spiedo:**

Prendi un fazzoletto, lavati bene le mani, fai un mucchietto di farina in mezzo al fazzoletto. Fai un buco al centro del mucchietto e versaci dell'acqua. Mescola col dito fino ad amalgamare la farina all'acqua. Unisci sale e lievito e impasta a lungo con forza. Quando la pasta non si incolla più alle mani vuol dire che è pronta. Lasciala riposare per un'ora o due. Per farla cucinare ci sono tanti modi. Uno consiste nel fare con la pasta un lungo rotolo che si avvolge a spirale attorno ad un ramo verde precedentemente scortecciato e unto. Appoggia il ramo su due piccole forcole piantate in terra, sopra ad un fuoco di brace. Quando il pane è cotto, puoi togliere facilmente il ramo, perché l'olio gli ha impedito di attaccarsi.” (Tappe)

Pollo allo spiedo: arrotolare delle fettine di pollo su un ramo verde e scortecciato, leggermente unto con olio d'oliva; aggiungere qualche foglia di salvia o rosmarino mentre si arrotola la carne, poco sale e pepe; avvolgere tutto con la carta stagnola e deporre sulla brace, girando lo stecco di tanto in tanto.

Spiedini: infilzare dei pezzetti di pollo o tacchino nello spiedo, alternandoli a pezzetti di peperone e patata; aggiungere qualche foglia di salvia, poco sale e pepe; avvolgere tutto con la carta stagnola e deporre sulla brace, girando lo stecco di tanto in tanto.

Gli spiedini possono essere fatti anche con la sola verdura: peperoni, patate, pomodorini, cipolla, melanzane. Avvolgere bene nella carta stagnola, per permettere una cottura uniforme, senza carbonizzare il cibo. Le parti carbonizzate vanno comunque eliminate.

Patate alla brace: avvolgere le patate nella stagnola, con un po' di rosmarino. Mettere direttamente nella brace e girarle ogni tanto.

Uovo e patata alla brace: tagliare una patata grande in due parti, una grande e una piccola; fare un bel buco nella parte più grande e versarci un uovo intero; chiudere la patata con la parte piccola e avvolgere strettamente nella stagnola. Appoggiare sulla brace e girarla dopo almeno 15 minuti.

6 ammine aromatiche eterocicliche



Idee per le ricette

Per costruire il vostro menù potete scegliere le ricette tra i gruppi di questo elenco, ma con un po' di abilità potrete utilizzarne altre adattandole alle semplici regole di cui abbiamo parlato. Per le quantità (grammatura) fate riferimento all'elenco a pagina 41 e 42.

Frutta e verdura sono al primo posto nell'elenco perché devono essere sempre proposte, tutti i giorni, 5 porzioni al giorno.

Ricordatevi di utilizzare le **erbe aromatiche**, per insaporire le ricette: prezzemolo, basilico, origano, timo, salvia, alloro e rosmarino. Per una cucina "esotica" si può sperimentare curcuma, cumino, curry e zenzero.

Verdura

Verdure crude: insalata singola o mista con lattuga, scarola, radicchio, romana, iceberg, soncino, valeriana, rucola, spinacino, antipasto di verdure crude, carote julienne, cetrioli, cipollotti, finocchi all'arancia, peperoni, pinzimonio di verdure, pomodori, rapanelli,

Verdure cotte: broccoli e cipolla saltati, carciofi in padella, cipolle agli aromi, fagiolini all'olio, fagiolini ripassati, fagiolini alla menta, spinaci saltati, coste o biette saltate in padella, carote al prezzemolo, cavolfiore in insalata, finocchi al forno, verdure alla griglia, cavolini di Bruxelles e mele, cavolini di Bruxelles e uvetta, indivia al forno, melanzane, peperoni trifolati, peperonata con patate, ratatouille di verdure in padella, spaghetti di carote, caponata, zucca al forno, zucchine trifolate, zucchine alla menta.

Frutta

Frutta di stagione: frutto intero o macedonia di frutta fresca

Piatto completo con legumi

Riso semintegrale o basmati, cus-cus, pasta, polenta, orzo, farro o patate con legumi, ad esempio: pasta e ceci, pasta e ceci e broccoletti, pasta e fagioli, pasta e lenticchie, pasta con zucchine e cannellini, riso e lenticchie, risotto con fagioli, riso e piselli, pasta con fave, crema di legumi con crostini, riso e ceci, pasta e piselli, polenta e spezzattino, lasagne al ragù di fagioli e lenticchie, sformato di patate e ceci, pasta e piselli, orzo e piselli, farro con lenticchie.

Piatto completo con pesce

Riso semintegrale o basmati, cous-cous, pasta, polenta, orzo, farro o patate con pesce in umido, ad esempio: insalata di riso con tonno e olive, cous cous con verdure e merluzzo, polenta e baccalà, bocconcini di merluzzo e pomodori con patate.

Piatto completo con carne rossa o bianca

Riso semintegrale o basmati, cous-cous, pasta, polenta, orzo, farro o patate con carne rossa (manzo, vitellone, vitello, lonza, agnello, cavallo) o con carne bianca (pollo, tacchino, coniglio), ad esempio: polenta e spezzatino, polenta e brasato, patate col brasato, pasta al ragù, riso con arrosto, cous cous con scaloppine, patate con carne alla griglia, insalata di farro e pollo.

Piatto completo con formaggio

Riso semintegrale o basmati, cus-cus, pasta, polenta, orzo, farro o patate con formaggio, ad esempio: lasagne alle verdure e formaggio, pasta ai 3 formaggi, pizza margherita, bruschetta con mozzarella e pomodoro, torta salata con verdure e ricotta, ditalini con ricotta, risotto alla parmigiana, risotto al formaggio, pasta al pesto, riso al latte, gnocchetti sardi pomodoro e ricotta, riso gratinato, pasta pasticciata, polenta pasticciata, torta di spinaci e ricotta, pizzoccheri, insalata di riso, insalata di farro, pasta in insalata, spätzle o canederli, risotto con carote e crescenza, cus-cus con verdure. Ricorda che l'utilizzo del formaggio va limitato, non usarlo troppo spesso.

Primo di pasta, riso o altri cereali:

Primo di pasta, ad esempio: penne aromatiche, maccheroni al sugo di pomodoro, pasta alla vesuviana, pasta alla Norma, rigatoni all'ortolana, pasta ai broccoli, pasta con zucchine, pasta al ragù di verdure, pasta col cavolo, pasta con i fagiolini, pasta aglio olio e peperoncino, pasta con gli aromi, pasta in crema, fusilli all'isolana, penne al pomodoro fresco e basilico.

Primo di riso semintegrale o basmati, ad esempio: risotto con erbette, risotto con porri, risotto alla piemontese, risotto con carciofi, risotto con melanzane, riso al radicchio, risotto con la zucca, risotto con la rucola, risotto primavera, risotto rosa, risotto spinaci e fagiolini, riso giallo, riso verde, riso ai funghi, riso e patate, risotto al rosmarino, risotto con aromi, risotto al pomodoro.

Altri primi, ad esempio: cous cous con verdure, insalata di orzo o farro con verdure, orzotto alle verdure, gnocchi al pomodoro, ravioli di magro.

Pane: integrale o di grano duro

Minestre:

Minestrone, passati e creme, ad esempio: minestra d'orzo/riso/farro con verdure, minestra calabrese, minestrone genovese, minestra con porri, passato di verdure con crostini, minestra di riso e verza, minestra di farro e patate, minestra di pasta e fagiolini cannellini, minestra di patate e ceci, minestra di legumi, minestrone invernale, crema di carote e lenticchie, crema di zucca, crema di piselli, vellutata di ceci con crostini, vellutata di fave con erbette.

Piatti con patate: (al posto del primo)

Fagiolini e patate in umido, patate e peperoni, patate al forno, croquette di patate al forno, puré di patate, patate in insalata.

Secondo di legumi:

Croquette estive, polpettine di fave, sformato di ceci, falafel, piselli alla salvia, lenticchie al pomodoro, fave in umido, fagioli e cipolle, fagioli al pomodoro (borlotti, cannellini), fagioli in insalata

(fagiolini all'occhio, fagioli rossi e cannellini), ceci al prezzemolo, piselli al pomodoro, ezze, farinata di ceci, purè di fave, lenticchie all'indiana.

Secondo di pesce:

Se avete l'opportunità di comprare il pesce fresco, potete cucinarlo in qualunque modo: in padella alla pizzaiola, al forno, al cartoccio. Ecco alcune ricette: cotoletta di sogliola, filetti di pesce impanato, merluzzo alla pizzaiola, tortino di nasello.

Secondo di carni bianche: pollo, tacchino, coniglio

Al forno, alla brace, al limone, alla cacciatora, fettine di pollo/tacchino, polpette, arrosto, in umido, al curry non piccante. Involtini di tacchino, scaloppine alla pizzaiola, scaloppine al prezzemolo, pollo o tacchino in salsa di cipolle, polpettine di pollo o tacchino con sedano e carote, scaloppine con porro e mais, tacchino o pollo con salsa di carote, arrosto di tacchino, pollo caratterizzato, pollo alla brace, straccetti di pollo agli aromi.

Secondo di carne rossa (vitello, vitellone o lonza)

Spezzatino, scaloppine alla pizzaiola, scaloppine alla pizzaiola, cotoletta, brasato, arrosto, lonza alla zucca, scaloppine al prezzemolo, polpette al forno, hamburger, spezzatino di manzo o lonza alle olive.

Secondo con uova

Frittata semplice, frittata di zucchine, frittata di asparagi, frittata di ricotta, omelette, uova sode, sformato di patate con uova o verdura, croquette ai carciofi, polpettone di fagiolini, salame di uova e spinaci, frittata con yogurt, frittata di melanzane al sesamo, polpettone di fagiolini.

Secondo con formaggi o prosciutto

Polpette di melanzane, polpettine di groviera e ricotta, sformato di broccoli, torta di formaggio, zucchine al formaggio, insalata con scaglie di parmigiano e noci, crescenza, mozzarella, ricotta, crocchette di ricotta e spinaci, torta di formaggio, mozzarella in carrozza, .

NB il prosciutto crudo di Parma o San Daniele (DOP) è l'unico salume che non contiene nitriti o nitrati come conservanti.

Prima colazione

Latte o yogurt o spremuta o tè con: pane e marmellata, pane con miele, pane con noci, con mandorle, con uvetta, con fichi secchi, fiocchi di cereali, müsli, frutta fresca, biscotti secchi tipo "Marie".

Merende

Frutta fresca, macedonia, spremuta, frullato, tarallini, fresella al pomodoro o con olive, bruschetta con pomodoro fresco, pane e salsa verde, pane con olio e aromi, pane con le olive, pane con le noci, pane con le uvette, pane con ricotta e cacao, crostata di frutta, focaccia al rosmarino, torta di mele, gelato, frullato di frutta, sorbetto, torta di pane, pane e marmellata, pane e cioccolato fondente, yogurt con frutta fresca o cucchiaino di marmellata, frutta secca.





3

IL RICETTARIO

Ricette per tutte le stagioni

Le ricette sono calcolate per 1 lupetto (media tra 1 maschio e 1 femmina) in attività leggera. Per una attività più movimentata, aumentare la dose di pane, di un panino integrale.

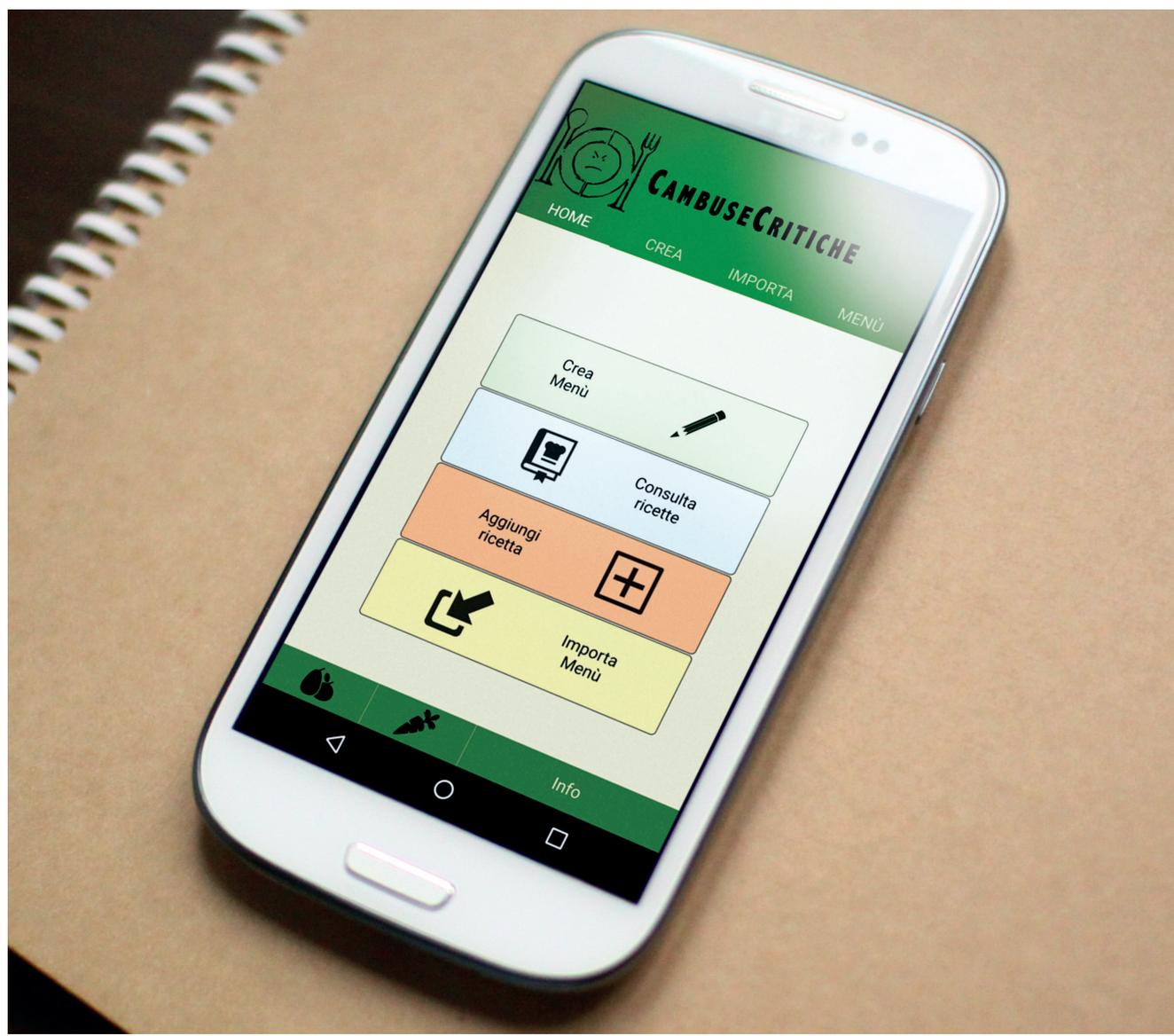
Fabbisogno medio lupetti in attività leggera: 1920 calorie

Fabbisogno medio lupetti in attività da campo: 2058 calorie

Per avere la quantità giusta di ingredienti per ogni ricetta, con la lista della spesa e le grammature per più persone, o per branche differenti o attività sedentaria, è possibile utilizzare la app per android: **“Cambusa critica app”** scaricabile gratuitamente sul Google Play.



Cambusa Critica App
by *Marco Lucchini*
Scarica gratis l'applicazione
“Cambusa Critica”



VERDURE CRUDE

Carote Julienne (circa 136 calorie a testa)

Carote 130 g, olio EVO 10 g, limone 3 ml, sale marino 0,75 g.

Pulire e lavare le carote. Con l'aiuto di una grattugia sminuzzare le carote in scaglie. Condire con olio e limone.

Finocchi all'arancia

Finocchi 100 g, ½ arancia, olio EVO 10 ml, sale marino 0,75 g, pepe q.b.

Lavare bene i finocchi rimuovendo le parti esterne, quindi tagliarli per il lungo finemente. A parte pelare a vivo l'arancia, ovvero eliminare anche la pellicina bianca che riveste gli spicchi, poi farla a pezzettini. Unire arancia e finocchi e condirli con olio, sale e pepe.

Insalata mista

Insalata verde 40 g, cetrioli 50 g, carote 50 g, pomodori 60 g, ravanelli 5 g, olio EVO 10 ml, succo di limone 3 ml, sale marino 0,75 g.

Lavare bene tutte le verdure e tagliarle. Quindi condire l'insalata con olio, sale e succo di limone.

Insalata mista con cetrioli

Lattuga romana 50 g, cetrioli 50 g, ravanelli 10 g, olive 10 g, olio EVO 10 ml, sale marino 0,75 g.

Pulire e lavare bene tutta la verdura. L'insalata va spezzata con le mani anziché tagliata. Pelare il cetriolo e affettarlo. Affettare i rapanelli. Unire le verdure, condire con olio e olive.

Insalata con olive

Lattuga romana 60 g, olive 10 g, olio EVO 10 ml, sale marino 0,75 g.

Lavare bene la lattuga, asciugarla e unirvi i ravanelli tagliati a rondelle sottili. Condire con olio, sale e qualche foglia di menta.

Insalata mista con peperoni

Lattuga 50 g, peperoni gialli 60 g, olive 10 g, olio EVO 10 ml, sale marino 0,75 g.

Pulire e lavare bene la lattuga e i peperoni. Tagliare i peperoni a strisce sottili. Condire lattuga e peperoni con olio e olive.

Insalata di verza

Verza bianca 60 g, acciughe 10 g, olio EVO 10 ml, sale marino 0,75 g, limone 5 ml, pepe q.b.

Pulire la verza togliendo le foglie più dure e le nervature più grosse. Dividere la verza in due parti e tagliarla a listarelle sottili. Lavarla bene sotto l'acqua e sgocciolarla. Porre in una zuppiera. Tagliare le acciughe a pezzettini e metterle in una scodella. Aggiungere l'olio d'oliva. Cospargere la verza con sale e pepe. Versare il limone, aggiungere le acciughe con l'olio e servire.

Lattuga e carote Julienne

Lattuga 50 g, carote 70 g, olio EVO 10 ml, limone 3 ml, sale marino 0,75 g.

Lavare bene la lattuga e asciugarla con uno strofinaccio pulito. Pulire le carote e lavarle. Con l'aiuto di una grattugia sminuzzarle in scaglie. Mescolare l'insalata e le carote e condire con olio e limone.

Pinzimonio di verdure

Finocchi 60 g, carote 60 g, cetrioli 60 g, olio EVO 10 ml, limone 3 ml, origano o basilico q.b., sale marino 0,75 g.

Lavare bene i finocchi rimuovendo le parti esterne e le foglie, quindi tagliarli per il lungo. Pelare carote e cetrioli e farli a striscioline. Preparare il pinzimonio con olio, sale, succo di limone e origano. Gustare le verdure crude nell'atingolo.

Pomodori in insalata

Pomodori 200 g, olio EVO 10 ml, origano o basilico q.b., sale marino 0,75 g.

Lavare bene i pomodori, tagliarli e infine condirli con sale, olio e qualche erba aromatica, si consiglia basilico o origano.

VERDURE COTTE**Broccoli e cipolle saltati**

Broccoli 200 g, cipolla 30 g, olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g.

Pulire e lavare i broccoli e tagliarli in fioretti piccoli. Tagliare le cipolle in spicchi. Saltare le verdure in padella e poi coprire con il coperchio finché i broccoli si saranno ammorbiditi. Aggiustare di sale.

Caponata

Melanzane 100 g, peperoni 80 g, cipolle 20 g, sedano 5 g, pomodori 25 g, olive nere 10 g, capperi 5 g, pinoli 5 g, olio EVO 5 ml, basilico q.b., sale marino 0,75 g, aceto 3 ml.

Pulire tutte le verdure e lavarle. Tagliarle a cubetti. Prima saltare le cipolle, i peperoni e il sedano in padella per 15-20 minuti con 4 cucchiaini d'acqua.

Tagliare i pomodori freschi e lasciarli scolare a parte. Aggiungere nella padella i capperi, le olive e i pinoli per pochi minuti, poi trasferire tutto in una insalatiera. Ora mettere nella padella le melanzane e rosolare con un po' d'olio per qualche minuto. Trasferirle nella insalatiera. Aggiungere i pomodori e un goccio di aceto. Lasciare riposare tutto.

Carciofi in padella

Carciofi 200 g, limone 5 ml, olio EVO 5 ml, aglio 1 spicchio, menta q.b., sale marino 0,75 g.

Pulire i carciofi, semplicemente togliendo la parte di gambo più dura, le foglie esterne ed eliminando la barba interna e le punte. Sciacquarli bene, quindi tagliarli a fettine (più sono sottili più cuociono prima). Nell'attesa lasciarli in una ciotola con acqua fredda e succo di limone per evitare che anneriscano. Insaporire l'olio con uno spicchio d'aglio, che sarà poi eliminato, le foglie di menta fresca e un po' della scorza di limone. Aggiungere i carciofi scolati e lasciare cuocere aggiungendo acqua se necessario. Sono pronti quando sono morbidi al taglio e il sughetto si è ristretto.

Carote al prezzemolo

Carote 130 g, olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g, aglio e prezzemolo q.b.

Pulire e lavare le carote e il prezzemolo. Lessare le carote al dente. Tagliare le carote a rondelle e saltarle in padella insieme all'aglio. Alla fine aggiungere il prezzemolo tritato e aggiustare di sale.

Cavolfiore in insalata

Cavolfiore bianco 200 g, olio EVO 5 ml, pepe q.b., sale marino 0,75 g.

Pulire il cavolo e lavarlo. Tagliare i singoli fiori del cavolo e lessare o cuocere al vapore. Controllare la cottura che deve essere al dente. Scolare e condire con olio, pepe e sale.

Cavolfiore rosato

Cavolfiore bianco 200 g, olio EVO 5 ml, parmigiano 5 g, latte intero 130 ml, farina 15 g, salsa di pomodoro 10 g, sale marino 0,75 g.

Disporre in una teglia il cavolfiore. A parte preparare la bechamelle rosata: stemperare la farina con il latte, aggiungere metà olio e la salsa di pomodoro, cuocere adagio mescolando sempre fino al bollore, togliere dal fuoco. Versare sui cavolfiori la besciamella e il parmigiano grattugiato. Infornare fino a doratura della superficie.

Cavolini di Bruxelles e mele

Cavolini di Bruxelles 200 g, ½ mela, timo e pepe q.b., aceto 3 ml, olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g.

Mondare i cavolini di Bruxelles e tagliarli in quattro; sbucciare e fare a quadretti le mele. Insaporire gli ingredienti con un'emulsione di olio, aceto, sale, timo. Infornare a 180° per circa 25 minuti. Dare un giro di pepe prima di servire.

Cavolini di Bruxelles e uvetta

Cavolini di Bruxelles 200 g, uvetta 5 g, timo e pepe q.b., aglio q.b., olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g.

Mondare i cavolini di Bruxelles e tagliarli in quattro; poi saltarli in padella con un filo d'olio. Mettere in ammollo l'uvetta in acqua tiepida per 10 minuti circa quindi strizzarla e aggiungerla ai cavolini di Bruxelles. Insaporire gli ingredienti con timo fresco, pepe e sale.

Cipolle agli aromi

Cipolle bianche 200 g, olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g, rosmarino q.b., timo q.b., aceto 3 ml.

Pulire e lavare le cipolle. Tagliarle in spicchi. Saltare in padella con l'olio e cuocere per 10-15 minuti. Amalgamare 1 cucchiaino a persona di timo e rosmarino. Cuocere ancora per un minuto. Spruzzare con un cucchiaino di aceto e servire.

Coste in padella

Coste 200 g, aglio q.b., olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g

Pulire le coste togliendo le foglie esterne, tagliare la parte finale del gambo e separare tutte le foglie tagliandole in due o tre parti. Lavare bene le coste. Mettere a bollire in una capiente pentola dell'acqua salata e quando ha raggiunto il bollore mettere le coste a cuocere per 10 minuti. Strizzare bene le coste e metterle in un piatto. Prendere una padella e fare soffriggere l'olio con l'aglio e il peperoncino ed aggiungere le coste. Regolare di sale e pepe per insaporirle bene. Servire caldo.”

Fagiolini e patate in umido

Patate 70 g, fagiolini freschi o surgelati 110 g, pomodori pelati 20 g, olio EVO 5 ml, cipolla 15 g, menta q.b., sale marino 0,75 g.

Preparare un sugo con il pomodoro, l'olio, la cipolla e gli aromi. Lessare i fagiolini e le patate. Unire il tutto e far insaporire.

Fagiolini alla menta (circa 68 calorie a testa)

Fagiolini freschi o surgelati 200 g, menta q.b., olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g, aglio q.b.

Prima lessare i fagiolini. Poi in padella soffriggere l'aglio e saltare i fagiolini. Alla fine aggiungere le foglioline di menta.

Fagiolini ripassati

Fagiolini freschi o surgelati 180 g, cipolla 10 g, pomodori pelati 20 g, olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g.

Sbollentare i fagiolini in acqua salata. A parte soffriggere la cipolla tagliata finemente nell'olio e aggiungervi i pomodori pelati. Scolare i fagiolini a cottura quasi ultimata e poi ripassarli nel sugo.

Finocchi all'arancia

Finocchi 180 g, ½ arancia, pepe q.b., olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g.

Lavare bene i finocchi rimuovendo le foglie esterne e le foglie, quindi tagliarli per il lungo finemente. A parte pelare a vivo l'arancia, ovvero eliminare anche la pellicina bianca che riveste gli spicchi, poi farla a pezzettini. Unire arancia e finocchio e condirli con olio, sale e abbondante pepe.

Finocchi al forno

Finocchi 200 g, olio EVO 5 ml, pepe q.b., pane grattugiato 8 g, sale 0,75 g, pepe q.b., parmigiano 3 g, sale marino 0,75 g.

Pulire e lavare i finocchi. Lessare i finocchi. Tagliare i finocchi in quarti e disporli in una teglia con l'olio. Ricoprire con pane grattugiato e parmigiano.

Mettere a rosolare in forno. Aggiustare di sale e pepe.

Finocchi al pomodoro

Finocchi 150 g, pomodori pelati 60 g, latte intero 30 ml, prezzemolo e pepe q.b., olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g.

Pulire e lavare i finocchi, tagliarli a spicchi. Sistemarli in un tegame, salare e bagnare con un bicchiere d'acqua e cuocerli a fuoco moderato per 10 minuti. In un altro tegame mettere i pomodori già pelati con l'olio e cuocere per 10 minuti a fuoco molto basso. Unire i finocchi al pomodoro, aggiungendo sale e pepe. Fare insaporire tutto insieme per altri 5 minuti, versare il latte e cuocere per altri 5 minuti. Unire metà del prezzemolo tritato e mescolare. Aggiungere il resto del prezzemolo prima di servire.

Indivia al forno

Indivia belga 200 g, pepe q.b., olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g.

Lavare bene i cespi di indivia Belga, eliminare le foglie più esterne e tagliarla in quarti per il lungo. Disporre gli spicchi su una teglia in modo che siano ben aperti e distanziati tra loro; salare, pepare in abbondanza e fare un giro d'olio. Infornare a 180 gradi per almeno mezz'ora, quando è le foglie di indivia sono ben dorate il vostro contorno è pronto per essere servito.

Peperonata con patate

Peperoni 180 g, patate 30 g, cipolla 30 g, olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g.

Pulire i peperoni e le cipolle, e tagliare a pezzetti. Pelare le patate e tagliare a cubetti. Soffriggere prima le cipolle, aggiungere poi i peperoni e le patate. Cuocere finché peperoni e patate si sono ammorbiditi. Aggiustare di sale.

Peperoni trifolati

Peperoni 200 g, olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g, aglio q.b., prezzemolo q.b.

Pulire i peperoni togliendo il picciolo e i semi. Lavare e tagliare a strisce. In una padella rosolare l'aglio nell'olio, aggiungere i peperoni e cuocere fino a che non sono appassiti. Alla fine aggiungere il prezzemolo tritato e aggiustare di sale

Radicchio alla mentuccia

Radicchio veronese 200 g, acciughe 10 g, olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g, mentuccia, q.b., pepe e aglio q.b.

Lavare bene l'insalata e togliere le foglie più esterne. Fare cuocere le foglie per 7 minuti in una pentola con poca acqua bollente salata. Scolare e lasciare raffreddare. Tagliare ogni cespo in 4 parti. Tritare i filetti di acciuga. In un tegame soffriggere l'aglio nell'olio, aggiungere i filetti di acciuga e mescolare finché non saranno sciolti. Disporre nel tegame l'insalata, cospargere di sale e pepe e lasciare insaporire sul fuoco per 5 minuti. Servire aggiungendo la mentuccia tritata.”

Ratatouille di verdure

Melanzane 50 g, peperoni 50 g, zucchine 50 g, carote 30 g, cipolla 20 g, pomodori pelati 20 g, olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g.

Lavare bene e mondare tutte le verdure, quindi tagliarle a dadini. Iniziare la cottura facendo soffriggere le carote e le cipolle (non troppo sottili, altrimenti bruciano!); poi proseguire con ordine: peperoni, melanzane e infine le zucchine. Aggiungere un po' di acqua per evitare che le verdure brucino, e quando sono ormai cotte, aggiungere i pomodori pelati (non è un sugo, servono solo per dare un po' di colore, quindi non esagerare!)

Spaghetti di carote

Carote 200 g, prezzemolo q.b., olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g.

Mondare le carote con il pela patate. Con lo stesso strumento creare delle chips molto sottili e lunghe di carote, in mancanza del pela patate usare il coltello ma procedere nella stessa maniera per ottenere delle fettine le più sottili possibile. Scaldare in una padella antiaderente l'olio, quindi aggiungere le carote e farle saltare per qualche minuto insieme al prezzemolo. Aggiustare di sale e servire.

Spinaci saltati

Spinaci freschi o surgelati 200 g, pinoli 5 g, uvetta 5 g, parmigiano 3 g, aglio q.b., olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g.

Far insaporire l'olio con un spicchio d'aglio, quindi eliminarlo. Quando è ben caldo aggiungere gli spinaci freschi (se usate quelli surgelati, prima di saltarli in padella dovete scongelarli in un po' di acqua) e saltarli. A parte tostare i pinoli e ammolare l'uvetta in acqua tiepida. Quando gli spinaci sono ormai appassiti aggiungervi l'uvetta ben strizzata e i pinoli. Servire ben caldi con una spolverata di parmigiano.”

Tortino di porri e patate

Porri 150 g, patate 50 g, cipolle 30 g, olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g, pepe e timo q.b..

Accendere il forno a 180°C e attendere che raggiunga la temperatura. Pulire i porri e tagliarli a pezzettini. Pulire anche le patate e tagliarle a rondelle. In una padella soffriggere la cipolla (tagliata a pezzettini) nell'olio. Aggiungere nella padella anche i porri e cuocerli per qualche minuto (lasciarli comunque al dente perché poi la loro cottura proseguirà nel forno). Mettere i porri sul fondo di una terrina, aggiungere le patate tagliate a rondelle (sottili). Dopo aver salato e pepato, aggiungere il brodo, qualche fogliolina di timo e infornare. Cuocere per un'ora, fin quando non si saranno ben gratinati sulla superficie, e servire ben caldo.

Verdure alla griglia

Melanzane 70 g, peperone 80 g, zucchine 50 g, aglio q.b., basilico q.b., sale marino 0,75 g, olio EVO 5 ml.

Pulire e lavare la verdura. Tagliare le melanzane a fette, le zucchine e i peperoni per la lunghezza. Rosolare su una griglia. Condire in un piatto con l'aglio, l'olio e il basilico. Aggiustare di sale.

Zucca al forno

Zucca 200 g, olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g, pepe q.b.

Lavare bene la zucca, togliere le estremità e aprirla in due. Eliminare i semi e tagliarla a fettine seguendo la sua forma naturale a U. Disporle su una teglia in modo che non si accavallino troppo, salare, pepare e fare un giro d'olio. Infornare a 180 gradi per almeno mezz'ora, quando è asciutta e ben dorata è pronta per essere servita.

Zucchine alla menta

Zucchine 200 g, aglio q.b., olio EVO 5 ml, sale marino 0,75 g.

Scaldare l'olio con uno spicchio d'aglio intero, poi toglierlo e aggiungere le zucchine precedentemente tagliate a rondelle. Se dovessero cominciare ad attaccarsi alla pentola aggiungere un po' d'acqua. Quando sono quasi pronte, unire le foglioline di menta ben lavate e asciugate. Fare insaporire e aggiustare di sale.



PIATTI COMPLETI

PIATTI COMPLETI CON LEGUMI

Cous cous con verdure (circa 435 calorie a testa)

Cous cous 80 g, piselli surgelati (o in scatola) 50 g, cipolla 20 g, zucchine 20 g, ceci in scatola 20 g, fave surgelate o fresche 20 g, zucca 20 g, olio EVO ml 5, sale marino 0,3 g.

Cuocere il cous cous come descritto sulla confezione. Pulire la verdura e cuocerla al vapore o lessa o in padella. Al termine aggiungere i ceci e piselli (già cotti precedentemente o in scatola). Condire con l'olio e il sale. Aggiungere le verdure delicatamente al cous cous e servire caldo.

Pasta e ceci (circa 450 calorie a testa)

Pasta 80 g, ceci in scatola 100 g (o secchi 30 g), olio EVO 5 ml, parmigiano 3 g, cipolla 10 g, rosmarino q.b., brodo vegetale 30 cl, sale marino 0,3 g.

Tritare finemente la cipolla e farla appassire in poco olio, unire i ceci cotti e un rametto di rosmarino. Aggiungere il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire la pasta, farla cuocere e a fine cottura condire con il restante olio e il parmigiano. Se si ha il tempo di usare ceci secchi (calcolare 30g a persona) è necessario metterli in ammollo 12/24 ore prima, cuocerli a parte e prima di buttare la pasta assicurarsi che siano ben cotti.

COME CUOCERE I LEGUMI SECCHI

Ammollo:

È buona regola prima della cottura tenere in acqua abbondante tutti i legumi secchi. La lunghezza dell'ammollo varia secondo le loro caratteristiche di grossezza e di specie. Ad esempio: lenticchie 2 ore, fagioli piccoli 6 ore, fagioli medi con buccia tenera 8 ore, fagioli con buccia dura 12-14 ore, ceci e cicerchie 24 ore.

Cottura:

Scolare i legumi e metterli in una pentola pesante. Coprirli con abbondante acqua e cuocerli a fuoco medio. A ebollizione raggiunta, mantenerla per 2-3 minuti e togliere eventuali impurità dalla superficie. Continuare a cuocere a calore medio fino a che diventano teneri. Per profumare l'acqua di cottura potete inserire erbe aromatiche e, a scelta, sedano, cipolla, aglio e carota. Dopo tre quarti d'ora, solo a fine cottura, mettere il sale.

Pasta con ceci e broccoletti (circa 420 calorie a testa)

Pasta 70 g, ceci secchi 25 g (o in scatola 80 g), broccoletti 80 g, pomodori pelati 20 g, aglio q.b., prezzemolo q.b., parmigiano 3 g, olio EVO 5 ml, sale marino 0,3 g.

Lessare i ceci precedentemente ammollati per 12 ore in acqua fredda. Scolarli e farli stufare in una pentola antiaderente con l'aglio, l'alloro, ed i pomodori per circa 30 minuti. Salare, aggiungere i broccoletti e continuare la cottura. Lessare la pasta e condirla con il sugo di ceci e broccoletti, parmigiano e un filo d'olio extravergine d'oliva.

Pasta con crema di fave (circa 425 calorie a testa)

Pasta 80 g, fave fresche o surgelate 70 g, cipollotti 20 g, parmigiano 5 g, olio EVO 5 ml, sale marino 0,3 g, aglio q.b.

Lessare la pasta in acqua bollente. Nel frattempo sbollentare le fave e i cipollotti, metterli nel

mixer con l'olio, l'aglio, il sale e metà del parmigiano. Frullare ottenendo una salsa omogenea. Quando la pasta è cotta condirla con la salsa ed il resto del parmigiano.

Pasta e fagioli (circa 445 calorie a testa)

Pasta 80 g, fagioli borlotti secchi 30 g (in scatola 65 g), olio EVO 5 ml, parmigiano 3 g, pelati 20 g, prezzemolo q.b., aglio q.b., sale marino 0,3 g.

Mettere in ammollo i fagioli 12 ore prima. Farli cuocere. Tritare il prezzemolo e l'aglio. Passare al setaccio metà dei fagioli. Far scaldare poco olio con l'aglio, i pelati, i fagioli interi e quelli passati. Unire l'acqua di cottura dei fagioli e far cuocere per pochi minuti. Aggiungere la pasta e a fine cottura unire il prezzemolo tritato, il parmigiano e il restante olio.

Pasta e lenticchie (circa 445 calorie a testa)

Pasta 80 g, lenticchie secche 30 g (in scatola 65 g), pelati 20 g, olio EVO 5 ml, parmigiano 3 g, cipolla 20 g, prezzemolo q.b., carote 10 g, sedano 10 g, sale marino 0,3 g.

Preparare un soffritto di carote, sedano e cipolla a cui unire le lenticchie cotte. Quando sono bene insaporite aggiungere la quantità d'acqua sufficiente per cuocere la pasta. Quando è pronta condirla con un filo d'olio, del prezzemolo e il parmigiano.

Pasta e piselli (circa 400 calorie a testa)

Pasta 80 g, piselli in scatola o surgelati 100 g, cipolla 20 g, parmigiano 3 g, olio EVO 5 ml, sale marino 0,3 g.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. In un tegame rosolare la cipolla e aggiungere i piselli. Quando tutto è cotto unire la pasta ai piselli e condire col parmigiano.

Pasta con zucchine e cannellini (circa 445 calorie a testa)

Pasta 80 g, zucchine 35 g, fagioli cannellini secchi 30 g (in scatola 65 g), parmigiano 3 g, olio EVO 5 ml, prezzemolo q.b., aglio q.b., basilico q.b., brodo vegetale q.b., sale marino 0,3 g.

Stufare l'aglio con del brodo vegetale, aggiungere le zucchine tagliate a dadini, salare e cuocere. Una volta pronte frullare finemente con $\frac{3}{4}$ dei fagioli, cotti precedentemente, il prezzemolo, il basilico e l'olio extravergine d'oliva. Lessare la pasta e condirla con la salsa ottenuta e il parmigiano ed i restanti fagioli.

Polenta infagiolata (circa 450 calorie a testa)

Farina di mais 80 g, fagioli secchi 30 g (o in scatola 65 g), pomodori pelati 890 g, olio EVO 5 ml, rosmarino q.b., sale marino 0,3 g.

Cuocere la polenta come descritto sulla confezione, tenendo presente di non farla troppo morbida. (L'acqua, in genere, è 4 volte il peso della farina).

Se avete usato i fagioli secchi, dovete bollirli per 45 minuti dopo averli messi a bagno per una notte. A parte fare un sugo di pomodoro con un po' di rosmarino. A fine cottura incorporare i fagioli nella polenta. Rovesciare la polenta su un tagliere. Tagliare a fette e servire con il sugo di pomodoro

Riso e lenticchie (circa 415 calorie a testa)

Riso parboiled 80 g, lenticchie secche 30 g (in scatola 80 g), aglio q.b., prezzemolo q.b., olio EVO 5 ml, sale marino 0,3 g.

Cuocere le lenticchie in abbondante acqua salata e saltarle in padella con l'aglio. Bollire e scolare il riso. Unire riso e lenticchie e aggiungere prezzemolo fresco tritato.

Risi e bisi (circa 410 calorie a testa)

Riso 80 g, piselli surgelati o in scatola 150 g, olio EVO 5 ml, parmigiano 3 g, prezzemolo q.b., cipolla 20 g, brodo vegetale q.b., sale marino 0,3 g.

Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio, aggiungere i piselli e poco brodo vegetale; unire il riso e portarlo a cottura. A fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato, l'olio e il parmigiano. Variante: RISOTTO CON LEGUMI sostituire ai piselli con altri legumi come fagioli, lenticchie o con un misto di essi.

Risotto con fagioli alla valtellinese (circa 450 calorie a testa)

Riso 80 g, fagioli borlotti freschi o surgelati 50 g, cavolo (facoltativo) 20 g, olio EVO 5 ml, parmigiano 3 g, sedano 20 g, carote 20 g, sale marino 0,3 g.

Cuocere in abbondante acqua i fagioli con la carote e il sedano. A parte cuocere il riso e il cavolo (facoltativo). A cottura ultimata unire i fagioli al risotto e condire con parmigiano e olio.



PIATTI COMPLETI CON PESCE

1. riso/cous-cous con pesce in umido;
2. patate lesse/polenta con pesce;
3. pasta/riso al pesce (con filetti di pesce al pomodoro o in bianco, al tonno...).

Pasta alla viareggina

Pasta 80 g, pelati 70 g, frutti di mare freschi o surgelati 40 g, EVO 5 ml, prezzemolo e aglio q.b., sale marino 0,3 g.

Tritare finemente l'aglio e il prezzemolo e fare insaporire in poco olio. Aggiungere i pomodori e i frutti di mare. Cuocere la pasta e condirla con il sugo preparato e il restante olio.

Pizzocheri con broccoli e acciughe (circa 465 calorie a testa)

Pizzocheri 80 g, broccoli 110 g, acciughe 10 g, pomodorini secchi 5 g, olio EVO 5 ml, parmigiano 6 g, aglio q.b., pepe q.b., sale marino 0,3 g.

Pulire i broccoli e togliere le parti dure. Lavarli e lessarli in acqua salata bollente. Tagliare a pezzi i pomodorini e tritare le acciughe. In un tegame soffriggere con un po' d'olio l'aglio, i broccoli e le acciughe. Aggiungere i pomodorini e saltare in padella. Cuocere i pizzocheri e condire con il soffritto.

PIATTI COMPLETI CON CARNE

Lasagne di ragù con carni bianche (circa 553 calorie a testa)

Lasagne verdi 80 g, petto di tacchino macinato 80 g, latte intero 130 ml, farina 15 g, olio EVO 3 ml, scalogno 10 g, parmigiano 6 g, salvia e rosmarino q.b., sale, pepe e noce moscata 0,3 g.

Soffriggere in metà dell'olio le erbe aromatiche tritate con lo scalogno, aggiungere la carne macinata e farla rosolare per 10 minuti con sale e pepe. A parte preparare la bechamelle: stemperare la farina con il latte, aggiungere metà olio e la noce moscata grattugiata, cuocere adagio mescolando sempre fino al bollore, togliere dal fuoco. In una pentola fare bollire l'acqua e cuocere le lasagne una alla volta. Certe lasagne sottili possono essere utilizzate senza che sia necessario cuocerle prima, in tal caso tenere la bechamelle un po' più liquida. Adagiare le lasagne sul fondo di una teglia unta e coprire con il ragù, la bechamelle e il parmigiano. Cuocere in forno a 180° per 40 minuti.

Pasta al ragù (circa 480 calorie a testa)

Pasta 80, pomodori pelati 80, vitellone magro tritato 80 g, cipolla 20 g, sedano 10 g, carote 20 g, olio EVO 3 ml, sale marino 0,3 g.

Preparare il ragù per prima cosa: pulire e lavare le verdure; tagliarle a cubetti. Metterle in padella con un po' d'olio e soffriggere. Aggiungere la carne trita e soffriggere. Unire i pomodori e cuocere per 30-40 minuti a fuoco basso. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Scolare e condire con il ragù.

Polenta e brasato (circa 475 calorie a testa)

Farina di mais 80 g, vitellone in pezzo unico 80, carote 50 g, cipolla 40 g, sedano 10 g, olio EVO 3 ml, sale marino 0,3 g.

Cuocere la polenta secondo le indicazioni sulla confezione. (L'acqua, in genere, è 4 volte il peso della farina). Cuocere la carne in una pentola capiente e rosolare con un po' d'olio. Pulire le verdure e tagliarle a pezzi. Aggiungerle alla carne nella pentola. Cuocere a fuoco basso per 40-50

minuti. Togliere la carne dal fuoco, lasciar raffreddare un po' e tagliare a fette. Rimettere le fette nella pentola e insaporire ancora per 10 minuti. Servire con la polenta.
Se vi piace con tanto sugo potete aumentare un po' la quantità di verdure.

Polenta e spezzatino (circa 480 calorie a testa)

Farina di mais 80 g, vitellone 80 g, pomodori pelati 80 g, cipolla 20 g, carote 20 g, sedano 10 g, farina tipo zero 4 g, olio EVO 3 ml, sale marino 0,75 g.

Preparare un soffritto di carote, sedano e cipolla; quindi far rosolare per bene il manzo tagliato a cubetti e infarinato. Quando ha cambiato colore (non deve essere più rosa!) aggiungere i pelati e lasciare cuocere per un'oretta; nel caso in cui il sugo si stia asciugando troppo aggiungere dell'acqua. Nel frattempo portare a ebollizione l'acqua, per la quantità controllate le indicazioni scritte sulla confezione della polenta. (L'acqua, in genere, è 4 volte il peso della farina). Quando si cominciano a vedere le prime bollicine, versare a pioggia la farina e mescolare con una frusta. Far cuocere a fuoco lento per 40 minuti. Servire la polenta con accanto il sugo e lo spezzatino.

PIATTI COMPLETI CON FORMAGGIO

Gnocchetti sardi al pomodoro e ricotta

Gnocchetti sardi 80 g, pomodori pelati 70 g, ricotta di pecora 35 g, olio EVO 5 ml, sale marino 0,3 g.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Cuocere i pelati come per un normale sugo. Aggiungere un po' di acqua di cottura alla ricotta in una ciotola, per stemperarla. Scolare la pasta e condirla col sugo e la ricotta e l'olio a crudo.

Insalata di farro (circa 440 calorie a testa)

Farro 80 g, mozzarella 35 g, pomodori freschi 35 g, olio EVO ml 5, basilico q.b., sale marino 0,3 g.

Cuocere il farro nell'acqua bollente come per il riso e la pasta. Assaggiare per la cottura al dente. Scolare il farro e condire con olio, mozzarella e pomodori a pezzetti e foglie di basilico tritato.

Insalata di riso

Riso parboiled 80 g, olive 15 g, piselli freschi o surgelati 50 g, mozzarella 35 g, olio EVO 5 ml, sale marino 0,3 g., prezzemolo q.b.

Cuocere il riso in abbondante acqua salata insieme ai piselli (se sono freschi o surgelati). Scolare e unire le olive e la mozzarella tagliata a pezzetti. Condire con l'olio e prezzemolo.

Pasta ai 3 formaggi (circa 480 calorie a testa)

Pasta 80 g, provolone dolce 10 g, crescenza 20 g, parmigiano 6 g, latte 16 ml, olio EVO 3 ml, pepe q.b., sale marino 0,3 g.

Fondere la crescenza e il provolone dolce in poco latte. Cuocere la pasta e condirla con il sugo preparato, il parmigiano, l'olio e abbondante pepe.

Pasta agli aromi (circa 437 calorie a testa)

Pasta 90 g, porri 30 g, ricotta fresca 30 g, parmigiano 6 g, olio EVO 3 ml, zafferano q.b., timo q.b., brodo vegetale q.b., sale marino 0,3 g.

Mondare e affettare i porri, stufarli in una pentola antiaderente con il timo e qualche cucchiaino di brodo vegetale; infine ridurli al passaverdura. Quindi mescolarli insieme alla ricotta, un pizzico

di sale e lo zafferano sciolto in un po' di acqua tiepida fino a ottenere una salsina cremosa e fluida. Nel frattempo cuocere la pasta, scolarla al dente e condirla con la salsa di porri, il parmigiano e l'olio extravergine d'oliva.

Pasta al pesto di broccoli/zucchine/carciofi

Pasta 90 g, broccoli (o zucchine o carciofi) 100 g, pinoli 6 g, aglio q.b., parmigiano 6 g, olio EVO 6 ml, sale marino 0,3 g.

Cuocere le cime di broccoli dopo averle lavate. (cuocere le zucchine o i carciofi). Tenerne da parte qualche pezzo intero e passare il resto al tritatutto con i pinoli e l'aglio. Mettere la crema ottenuta in una terrina, unire metà parmigiano e l'olio extravergine d'oliva e mescolare. Cuocere la pasta, condirla con le cime di broccoli intere e con il pesto, precedentemente diluito con qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta per renderlo della giusta cremosità. Aggiungere il resto del parmigiano

Pasta al pesto fagiolini e patate (circa 460 calorie a testa)

Pasta 80 g, pinoli 6 g, basilico 30 g, aglio q.b., fagiolini 20 g, patate 20 g, parmigiano 6 g, olio EVO 6 ml, sale marino 0,3 g.

Frullare nel mixer le foglie di basilico con i pinoli, l'aglio e l'olio extravergine d'oliva, incorporare alla fine il parmigiano. Tagliare patate e fagiolini e cuocerli in acqua bollente salata per 10 minuti, aggiungere la pasta. Scolare il tutto e condire con il pesto.

Pizza margherita (circa 470 calorie a testa)

Impasto lievitato per pizza 150 g, (ovvero 90 g di farina più 60 ml d'acqua più lievito, sale q.b. e olio 3 ml.) mozzarella 30, pomodori pelati gr 35, olio EVO gr 3, basilico q.b., pepe q.b., sale marino 0,3 g.

Per fare l'impasto: mettere la farina in una ciotola, unire l'acqua, il lievito, il sale e una parte dell'olio, mescolare e impastare, lasciare riposare per almeno 1 ora. Stendere l'impasto per la pizza in una teglia oliata e lasciare riposare un'altra mezz'ora. Intanto scaldare il forno fino a 230°. Aggiungere il pomodoro condito con sale e pepe, quindi infornare. Verso la fine della cottura (25-30 minuti) aggiungere la mozzarella tagliata a fettine sottili e infornare per altri 5 minuti. Aggiungere il basilico prima di servire.

Pizza alle verdure (circa 490 calorie a testa)

impasto lievitato per pizza 150 g, (ovvero 100 g di farina più 65 ml d'acqua più lievito, sale q.b. e olio 3 ml.) mozzarella gr 30, pomodori pelati gr 35, verdure (melanzane, zucchine, peperoni) 100 g, olio EVO gr 3, sale marino 0,3 g.

Lavare la verdura. Tagliare le melanzane a rondelle, le zucchine e il peperone a listerelle, lavarle bene e cuocerle al dente in acqua e aceto o sulla griglia. Stendere l'impasto per pizza e lasciarlo riposare mezz'ora. Intanto scaldare il forno fino a 230°. Aggiungere il pomodoro condito con sale e pepe, la mozzarella tagliata a fettine sottili e le verdure; condire con origano, basilico e olio. Infornare per 30-40 minuti.

Pizzoccheri classici (circa 420 calorie a testa)

Pizzoccheri 80 g, patate 50 g, verze 60 g, formaggio 20 g (bitto o casera o parmigiano), olio EVO 5 ml, aglio q.b., salvia q.b., sale marino 0,3 g.

Portare a ebollizione abbondante acqua salata, quindi versarci verze e patate pulite e tagliate grossolanamente; ripreso il bollore, calare i pizzoccheri. Raggiunta la cottura (20 minuti circa), scolare il tutto e condire con l'olio aromatizzato con salvia e aglio. Unire il parmigiano grattato

giato e il casera fatto a dadini. Si può sostituire la verza con le coste che sono di stagione tutto l'anno. **VARIANTE:** i pizzoccheri si possono condire con un sugo di pomodoro e parmigiano

Ravioli di magro (circa 420 calorie a testa)

Ravioli di ricotta e spinaci 130 g, olio EVO 3 ml, parmigiano 6 g, salvia q.b., sale marino 0,3 g.

Aromatizzare l'olio scaldandolo con la salvia. Cuocere i ravioli in abbondante acqua salata, scolare e condire con olio alla salvia e parmigiano.

Riso gratinato

Riso parboiled 80 g, pomodori pelati 30 g, piselli freschi o surgelati 50 g, uovo (1 unità ogni 5 lupetti), mozzarella 25 g, parmigiano 6 g, olio EVO 3 ml, sale marino 0,3 g.

Cuocere il riso in abbondante acqua salata. Mescolare il riso con i pomodori, i piselli, l'uovo e la mozzarella tagliata a cubetti. Distribuire in una teglia larga, e cospargere di parmigiano e olio. Infornare per ottenere la gratinatura.

Risotto al parmigiano

Riso semintegrale 90 g, olio 3 ml, parmigiano 20 g, cipolla 20 g, brodo vegetale q.b., sale marino 0,3 g.

Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio. Unire il riso e portarlo a cottura con il brodo vegetale. Mescolare il risotto per non farlo attaccare al fondo. A fine cottura aggiungere il parmigiano e il restante olio.

Risotto con crescita e carote

Riso semintegrale 80 g, carote 60 g, crescita 30 g, parmigiano 6 g, olio EVO 3 ml, brodo vegetale q.b., pepe q.b., sale 0,3 g.

Appassire la cipolla tritata con poco brodo vegetale; versare il riso e mescolare fino a tostatura. Portate a cottura unendo il brodo vegetale poco per volta e aggiustando di sale. A metà cottura, aggiungere le carote. Quando il riso è al dente, procedere alla mantecatura con la crescita, il parmigiano e un filo di olio extravergine di oliva. Coprire e lasciare riposare alcuni minuti fuori dal fuoco prima di servire. Eventualmente le carote possono essere cotte a parte, frullate ed incorporate al riso insieme alla crescita in fase di mantecatura.

INSALATONE

Sostituiscono il secondo, accompagnate dal pane possono rappresentare un **PIATTO COMPLETO**

Insalata greca (circa 453 calorie a testa)

Pomodori 200 g, peperoni 30 g, cetrioli 20 g e cipollotto (facoltativo) 5 g, formaggio fresco (feta) gr 40, olive nere gr 10, olio EVO 10 ml, sale marino 0,5 g, pane integrale 90 g.

Affettare, dopo averle accuratamente lavate, le verdure. Tagliare a dadini il formaggio. Condire con olio e sale.

Insalata ricca (circa 461 calorie a testa)

Lattuga romana 60 g, rucola 10 g, pomodorini 20 g, noci 10 g, olio EVO 10 ml, parmigiano in scaglie gr 20, sale marino 0,75 g, pane integrale 90 g.

Lavare bene la lattuga e la rucola, asciugarla e unirvi il parmigiano in scaglie e le noci a pezzetini. Condire con olio e sale.



PRIMI PIATTI

PRIMI PIATTI DI PASTA

Pasta aromatica (circa 368 calorie a testa)

Pasta 80 g, patate 30 g, olio EVO 5 ml, cipolla 20 g, brodo vegetale q.b., basilico q.b., maggiorana q.b., rosmarino q.b., origano q.b., sale marino 0,3 g.

Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio, unire le patate tagliate a dadini, aggiungere poco brodo vegetale e farle cuocere per qualche minuto. Unire le erbe aromatiche e portare a cottura le patate. Cuocere la pasta, scolarla e condirla con il sugo di patate.

Pasta con carote e zucchine

Pasta 80 g, carote e zucchine 80 g, parmigiano 3 g, olio EVO 5 ml, sale marino 0,3 g, prezzemolo q.b.

Pulire e lavare le carote e le zucchine. Tagliarle a strisce sottili per la lunghezza, con un pelapatate. In una pentola antiaderente far saltare le carote e le zucchine con un po' di olio e uno spicchio d'aglio, a fine cottura, aggiungere il prezzemolo tritato. Lessare la pasta e condirla con le carote e le zucchine, l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano.

Pasta al pomodoro fresco

Pasta 80 g, pomodoro freschi 80 g, olio EVO 5 ml, ricotta salata 3 g, erbe aromatiche (maggiorana, basilico, dragoncello, aglio) q.b., sale marino 0,3 g.

Tritare finemente le erbe aromatiche e l'aglio. Bollire la pasta, scolarla e raffreddarla; condire quindi la pasta con il trito di erbe aromatiche i pomodori maturi ridotti a cubetti, l'olio e la ricotta salata grattugiata.

Pasta al pomodoro classica

Pasta 80 g, pomodori pelati 80 g, cipolla 20 g, olio EVO 5 ml, parmigiano 3 g sale marino 0,3 g.

Preparare il sugo per prima cosa: pulire la cipolla e sminuzzarla; fare il soffritto con poco olio, quindi aggiungere i pelati. Lasciar cuocere per 30 minuti a fuoco basso, aggiungendo acqua se necessario. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Scolare e condire con il sugo e il parmigiano.

Pasta alla vesuviana

Pasta 80 g, pomodori pelati 80 g, olive nere snocciolate 20 g, olio EVO 5 ml, ricotta salata 6 g, aglio q.b., capperi 3 g, origano e sale marino 0,3 g.

Preparare il sugo con i pomodori pelati, i capperi, le olive snocciolate, l'origano e il sale; a fine cottura aggiungere l'olio. Cuocere la pasta e condirla con il sugo e la ricotta salata grattugiata.

Pasta al pesto di rughetta (rucola)

Pasta 80 g, rucola 25 g, parmigiano 3 g, pecorino 3 g, semi di girasole 2 g, semi di zucca 2 g, aglio q.b., olio EVO 6 ml, sale marino 0,3 g.

Per il pesto: macinare assieme i semi di zucca e girasole con parmigiano, pecorino e foglie di rughetta; aggiungere olio a filo e sale. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Scolarla e condire con il pesto.

Pasta all'ortolana

Pasta 80 g, verdure miste (zucchine, melanzane, carote, cipolla...) 80 g, olio EVO 3 ml, parmigiano 3 g, basilico fresco q.b., sale marino 0,3 g.

Tritare finemente la cipolla e farla appassire in poco olio, aggiungere le verdure tagliate a cubetti e soffriggere a fuoco basso per 30 minuti, a fine cottura aggiungere il basilico fresco. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Scolarla e condire con le verdure e il parmigiano.

Pasta e broccoli

Pasta 80 g, broccoli 60 g, acciughe 10 g, parmigiano 3 g, olio EVO 5 ml, aglio q.b., sale marino 0,3 g.

Lavare accuratamente i broccoli, e scottarli nell'acqua dove cuocerà la pasta. Scaldare poco olio con gli spicchi d'aglio interi, da togliere poco prima di aggiungere le acciughe e i broccoli. Dopo averli aggiunti, usare dell'acqua di cottura per renderli più soffici e farli cuocere per qualche minuto. Scolare la pasta e condirla con il sugo di broccoli, il parmigiano e il restante olio.

Pasta con zucchine

Pasta 80 g, zucchine 60 g, olio 3 ml, ricotta salata 6 g, prezzemolo e aglio q.b., sale marino 0,3 g.

Cuocere la pasta normalmente in abbondante acqua salata. Lavare le zucchine senza sbuciarle. Con l'aiuto di una grattugia sminuzzare le zucchine in scaglie. A parte in un tegame soffriggere aglio e aggiungere le scaglie di zuccina. Far saltare in padella finché sono un po' rosolate. Scolare la pasta e condire con le zucchine, l'olio, il prezzemolo tritato e la ricotta in scaglie.

Pasta alla Norma

Pasta 80 g, melanzane 60 g, pelati 60 g, olio EVO 5 ml, ricotta salata 6 g, basilico 1 g, sale marino 0,3 g.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Lavare le melanzane e tagliarle a rondelle. Scottarle su una griglia oppure in padella con poco olio. Metterle da parte. Ora cuocere i pelati per un nor-

male sugo al pomodoro. Scolare la pasta e condirla col sugo, aggiungendo le melanzane, l'olio, le foglie di basilico e grattando sopra la ricotta salata.

Pasta e patate in brodo

Pasta 60 g, patate gr 80, olio EVO 5 ml, parmigiano 3 g, brodo vegetale, cipolla 20 g, prezzemolo q.b., sale marino 0,3 g.

Tritare finemente la cipolla e farla appassire in poco olio, unire le patate tagliate a dadini, aggiungere poco brodo vegetale e farle cuocere per qualche minuto. Aggiungere la pasta e portare a cottura con il brodo vegetale necessario. A fine cottura unire il prezzemolo tritato, il restante olio e il parmigiano.

Pasta con crema di melanzane e peperoni

Pasta 80 g, melanzane e peperoni 40 g, cipolla 25 g, aglio q.b., prezzemolo q.b., parmigiano 3 g, olio EVO 5 ml, sale 0,3 g.

Stufare il trito di cipolla e aglio, le melanzane e i peperoni tagliati a pezzetti in una pentola antiaderente. Aggiungere un po' di acqua della pasta e lasciare stufare per qualche minuto. Successivamente frullare il tutto con il passaverdura. Cuocere la pasta e condirla con la salsa ottenuta, aggiungendo parmigiano, olio extravergine d'oliva a crudo e prezzemolo.

Pasta con la zucca

Pasta 80 g, zucca 60 g, cipolla 20 g, parmigiano 3 g, olio EVO 5 ml, brodo vegetale, sale 0,3 g.

Pulire la zucca da buccia e semi e tagliarla a tocchetti; mondare le cipolle e affettarle finemente. In un tegame antiaderente porre entrambe le verdure e stufarle, a pentola coperta, con del brodo vegetale. Non appena la zucca sarà ben cotta, scoperchiare, condire con sale. Lessare nel frattempo la pasta e condirla con il sugo di zucca, il formaggio grattugiato ed un filo di olio extravergine d'oliva.

Pasta aglio, olio e prezzemolo

Pasta 85 g, olio EVO 5 ml, aglio q.b., prezzemolo q.b., sale marino 0,3 g., limone.

Per i più E/G e R/S può essere aggiunto il peperoncino a piacere. In tal caso aggiungerlo nel soffritto.

Scaldare metà dell'olio con gli spicchi d'aglio (da togliere prima di condire la pasta), il prezzemolo tritato e qualche cucchiaino dell'acqua di cottura della pasta. Cuocere la pasta al dente e farla saltare nell'olio aromatizzato.

Pasta al ragù di verdure

Pasta 80 g, cipolla 20 g, zucchine 35 g, pomodori pelati 50 g, sedano 10 g, carote 20 g, basilico fresco q.b., parmigiano 3 g, olio EVO 5 ml, sale marino 0,3 g.

Pulire e lavare le verdure. Tagliare la cipolla, carote, zucchine e sedano a cubetti. Soffriggere le verdure in padella e aggiungere il pomodoro. Cuocere per almeno 30 minuti. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Scolare e condire con il ragù e il basilico fresco e il parmigiano.



PRIMI PIATTI DI RISO

Risotto con radicchio

Riso semintegrale 80 g, radicchio 60 g, olio 5 ml, parmigiano 3 g, cipolla 25 g, brodo vegetale, sale marino 0,3 g.

Lavare e tagliare sottilmente il radicchio e dividerlo in tre parti. Tritare finemente la cipolla e farle appassire in poco olio, aggiungere 1/3 di radicchio e il riso da tostare leggermente. Portare a cottura aggiungendo il brodo vegetale a necessità. A metà cottura aggiungere ancora 1/3 di radicchio e a cottura ultimata aggiungere l'ultimo terzo di radicchio, l'olio e il parmigiano.

Risotto con carciofi

Riso semintegrale 80 g, carciofi 1 unità, olio EVO 5ml, parmigiano 3 g, aglio q.b., prezzemolo q.b., brodo vegetale, limone ½ unità, sale marino 0,3 g.

Tagliare i carciofi a spicchi, dopo aver accuratamente eliminato foglie dure e spine e porli in acqua acidulata con limone per evitare che anneriscano. Soffriggere olio e aglio, unire i carciofi sgocciolati e farli insaporire per 10 minuti. Quindi unire il riso e portarlo a cottura con il brodo vegetale. Mescolare fino a fine cottura e aggiungere il parmigiano.

Risotto ai funghi

Riso semintegrale 80 g, funghi freschi 40 g, cipolla 25 g, olio EVO 5 ml, parmigiano 3 g, prezzemolo q.b., brodo vegetale q.b., sale marino 0,3 g.

Sciogliere i funghi sotto l'acqua corrente e raschiare via la terra, quindi tagliarli a fettine non troppo sottili. Far soffriggere la cipolla in poco olio insieme ai funghi; quando insaporiti aggiungere il riso per la tostatura (deve diventare trasparente!). Portare a cottura aggiungendo il brodo vegetale a necessità. Quando il riso è pronto, mantecarlo fuori dal fuoco con il prezzemolo, l'olio e il parmigiano.

Riso e coste

Riso semintegrale 80 g, coste 100 g, aglio q.b., olio EVO 5 ml, parmigiano 3 g, salvia e pepe q.b., brodo vegetale q.b., sale marino 0,3 g.

Pulire le coste e tagliare i gambi a strisce. Mettere a lessare riso e gambi. Rosolare a parte l'olio con l'aglio e la salvia. Unire le foglie verdi nel soffritto e cuocere. Scolare il riso e i gambi e versare tutto in una terrina con il resto delle coste soffritte. Condire con parmigiano e pepe.

Risotto con zucca al gratin

Riso semintegrale 80 g, zucca 150 g, cipolla 30 g, olio EVO 5 ml, emmenthal 15 g, pangrattato 15 g, pepe e noce moscata q.b., brodo vegetale q.b., sale marino 0,3 g.

Pulire la zucca togliendo buccia e semi. Tagliare la zucca a fettine sottili e passarla in forno fino a cottura. Passare la zucca nello schiacciapate per ottenere un puré di zucca. Nel frattempo tritare la cipolla e soffriggerla con un po' d'olio. Unire il riso e lasciare insaporire. Salare, unire poi la noce moscata, il puré di zucca. Mescolare e unire il brodo di verdure fino a cottura completa. Prima di scodellare unire dell'emmenthal grattugiato. Il risotto può essere servito subito o versato in una profila. Nel secondo caso, cospargere del pane grattugiato sul risotto e gratinare in forno per 16 minuti.

Risotto giallo

Riso semintegrale 80 g, cipolla 25 g, olio EVO 5 ml, parmigiano 6 g, zafferano q.b., brodo vegetale q.b., sale marino 0,3 g.

Mondare e tritare la cipolla finemente, quindi soffriggerla in poco olio. Tostare bene il riso (i chicchi devono diventare trasparenti!), poi portarlo a cottura aggiungendo man mano il brodo. A circa metà aggiungere lo zafferano in polvere, se si usano i pistilli (circa 10 a testa) è necessario stemperarli in un po' di acqua tiepida prima di incorporarli al riso. Mantecare fuori dal fuoco con il parmigiano e il restante olio.

Risotto con le erbe e o riso verde

Riso semintegrale 80 g, bietole 70 g, cipolla 25 g, olio EVO 5 ml, parmigiano 3 g, aglio, brodo vegetale q.b., sale marino 0,3 g.

Lessare leggermente le bietole, tagliarle e insieme alla cipolla tritata soffriggere in poco olio per formare il fondo per il riso. Prima di aggiungere il brodo per la cottura far tostare bene il riso (deve diventare trasparente!). Al termine della cottura, mantecare fuori dal fuoco con il parmigiano e il restante olio.

Risotto con la verza

Riso semintegrale 80 g, verza 100 g, cipolla 30 g, olio EVO 5 ml, parmigiano 3 g, aglio q.b., prezzemolo q.b., brodo vegetale q.b., pomodori pelati 60 g, pepe q.b., sale marino 0,3 g.

Pulire la verza e togliere le foglie dure. Lavare e tagliare le foglie grossolanamente. Soffriggere in olio, l'aglio, la cipolla tritata e aggiungere, quando la cipolla è appassita, la verza a pezzi. Salare e cuocere per 10 minuti. Aggiungere i pelati tagliati a pezzi. Cuocere per altri 20 minuti a fiamma bassa. Unire il riso e il brodo. Cuocere e aggiungere brodo fino a cottura completa. Alla fine aggiungere parmigiano e prezzemolo tritato.

Risotto con porri

Riso semintegrale 80 g, porri 40 g, olio EVO 5 ml, parmigiano 3 g, cipolla 20 g, timo e alloro q.b., brodo vegetale q.b., sale marino 0,3 g.

Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio, aggiungere i porri a rondelle e privati della parte verde. Unire il riso, il timo e l'alloro e aggiungere la dose necessaria di brodo vegetale. A cottura ultimata aggiungere il parmigiano e il restante olio.

Risotto alla piemontese

Riso semintegrale 80 g, parmigiano 3 g, olio EVO 5 ml, salvia e aglio q.b., sale marino 0,3 g.

Fare insaporire in poco olio le foglie di salvia e l'aglio. Cuocere il riso in abbondante acqua salata, scolarlo al dente e condirlo con l'olio aromatizzato, il restante olio e il parmigiano.

Risotto con melanzane

Riso semintegrale 80 g, melanzane 50 g, olio EVO 5 ml, parmigiano 3 g, aglio e prezzemolo q.b., brodo vegetale q.b., sale marino 0,3 g.

Tagliare a dadini la melanzana, salarla e lasciarla riposare per ½ ora. Lavarla accuratamente e cuocerla in poco olio con il prezzemolo tritato e portarla a cottura con il brodo vegetale. Unire il riso, a cottura ultimata unire il parmigiano e il restante olio.

Riso primavera

Riso Basmati 80 g, carote 30 g, fagiolini 30 g, piselli 30 g, cipolla 30 g, sedano 10 g, olio EVO 5 ml, prezzemolo fresco q.b., sale marino 0,3 g.

Tritare sedano, cipolla, e carote e farli appassire in poco olio. Unire i fagiolini tagliati a pezzetti. Cuocere il riso in abbondante acqua salata insieme ai piselli e scolare. Unire alle altre verdure e

saltare in padella. Togliere dal fuoco e unire il prezzemolo fresco lavato e tritato. A piacere possono essere aggiunte altre verdure quali ad esempio: peperoni e carciofi.

Risotto rosa

Riso semintegrale 860 g, cavolo rosso 50 g, cipolle 20 g, olio EVO 5 ml, parmigiano 3 g, brodo vegetale q.b., sale marino 0,3 g.

In una pentola antiaderente stufare la cipolla tritata finemente con il brodo vegetale, unire il cavolo spezzettato, salare e continuare la cottura per alcuni minuti. Aggiungere il riso, mescolare e bagnare con il brodo. Ultimare la cottura del riso aggiungendo di volta in volta brodo vegetale. Servire aggiungendo l'olio e il parmigiano.

Riso con verdure (zucchine, spinaci e fagiolini)

Riso semintegrale 80 g, zucchine 30 g, spinaci 30 g, fagiolini 30 g, olio EVO 5 ml, parmigiano 3 g, prezzemolo q.b., brodo vegetale q.b., sale marino 0,3 g.

Mondate le verdure, lavatele e tagliatele. Mettete a scaldare il brodo; al primo bollore, unite i fagiolini e, dopo qualche minuto, il riso e le zucchine. Cuocete a calore moderato per 15 minuti circa, rimescolando di tanto in tanto. All'ultimo minuto aggiungete gli spinaci e, fuori dal fuoco, amalgamate con l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano.



MINESTRE

Crema di zucca (circa 309 calorie a testa)

Zucca delica 200 g, patate 50 g, cipolle 30 g, crostini di pane 60 g, passata di pomodoro 30 g, brodo di verdure q.b., olio EVO 5 ml, zenzero e cannella q.b., sale marino 0,3g.

Preparate i crostini di pane con pane raffermo tagliato a tocchetti, un goccio d'olio e passateli in forno caldo.

Mondate la zucca, le cipolle e le patate e soffriggetele con un po' d'olio. Aggiungete la passata di pomodoro. Aggiungete del brodo e cuocere per mezz'ora. Frullate o passate il composto al setaccio. Rimettetelo sul fuoco per tenerlo caldo e unite zenzero e cannella.

Servite con il resto di olio extravergine ed i crostini di pane.

Crema di carote (o zucca) e lenticchie rosse con riso (circa 300 calorie a testa)

Riso semintegrale 40 g, carote 60 g, lenticchie rosse secche 30 g, parmigiano 3 g, olio EVO 5 ml, prezzemolo q.b., brodo vegetale q.b., sale marino 0,3 g.

Tagliare le carote a rondelle sottili e porle insieme alle lenticchie, precedentemente ammollate, in una casseruola con del brodo vegetale. Dopo 30 minuti di cottura frullare finemente la minestra e aggiungere il riso. A fine cottura guarnire con il trito di prezzemolo, parmigiano e con un filo di olio extravergine d'oliva.

Vellutata di ceci con crostini (circa 309 calorie a testa)

Ceci secchi 30 g oppure in scatola 110 g, aglio q.b., salvia q.b., crostini di pane 50 g, parmigiano 3 g, olio EVO 5 ml, brodo vegetale q.b., sale marino 0,3 g.

Lessare i ceci dopo averli lasciati in ammollo in acqua fredda per 12 ore, versarli nel passaverdura e passarli. Tagliare a pezzetti l'aglio e la salvia e stufarli in una pentola antiaderente con il brodo vegetale. Aggiungere successivamente i ceci passati e altro brodo vegetale. Salare e portare ad ebollizione, mescolando spesso. A cottura ultimata aggiungere olio extravergine d'oliva, parmigiano e servire con crostini di pane a parte.

Minestra d'orzo (circa 304 calorie a testa)

Orzo 60 g, patate 50 g, porri o verdure miste 60 g, olio EVO 5 ml, parmigiano 3, aromi, brodo vegetale, sale marino 0,3 g.

Pelare le patate e tagliarle a pezzetti; lavare accuratamente i porri, o la verdura mista, e tagliarli a rondelle. Far cuocere in abbondante brodo vegetale le patate e i porri, o la verdura mista, e portare a cottura. Unire l'orzo e lasciar cuocere per più di 1 ora. A fine cottura unire l'olio, il parmigiano e gli aromi.

Minestra alla calabrese (circa 300 calorie a testa)

Pasta 50 g, legumi misti freschi o surgelati 60 g (fagioli, fave, piselli), (oppure secchi 20 g), carote 20 g, cipolle 20 g, cavolo gr 10, olio EVO 5 ml, rosmarino q.b., sale marino 0,3 g.

Mettere a bagno i legumi secchi per 12 ore. Preparare un trito di cipolla e carote e farlo appassire in poco olio. Aggiungere acqua a sufficienza, per la cottura dei legumi e della pasta, portare ad ebollizione, aggiungere i legumi e portarli a cottura. Aggiungere il cavolo tagliato alla julienne e far cuocere. Aggiungere la pasta e a fine cottura unire l'olio rimanente.

Minestrone alla genovese (circa 295 calorie a testa)

Pasta 50 g, fagioli freschi o surgelati 50 g (oppure secchi 20 g), zucca 20 g, fagiolini 20 g, sedano 10 g, pomodori 20 g, carote 20 g, prezzemolo q.b, basilico q.b, olio EVO 5 ml, sale marino 0,3 g.

Lessare i fagioli. Tritare le verdure e farle cuocere. Aggiungere i fagioli e la pasta, a cottura ultimata condire con olio e un trito di basilico e prezzemolo.

Minestra di porri con la pasta (circa 290 calorie a testa)

Porri 50 g, patate 60 g, pasta 50 g, parmigiano 3 g, olio EVO 5 ml, 30 cl brodo vegetale, sale marino 0,3 g.

Pulire i porri, tagliarli a fettine e farli stufare in poco brodo vegetale. Aggiungere poi le patate a rondelle e il resto del brodo. Aggiustare di sale, unire la pasta e portare a termine la cottura. Condire con l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano grattugiato.

Minestrone di verdure (circa 240 calorie a testa)

Patate 100 g, fagioli freschi o surgelati 40 g, piselli freschi o surgelati 50 g, bietole 80 g, carote 40 g, sedano 40 g, fagiolini 40 g, pomodoro 40 g, cipolla 40 g, brodo vegetale 60 cl, olio EVO 11 ml, parmigiano 6 g, sale marino 0,3 g.

Pelare le patate e pulire la verdura, tagliuzzare a piccoli pezzi, mettere in pentola con il brodo o acqua e sale grosso e cuocere per 50 minuti. Alla fine aggiungere l'olio e il parmigiano.

ALTRI PRIMI PIATTI

Gnocchi al pomodoro e basilico (circa 331 calorie a testa)

Gnocchi di patate 170 g, pelati 30 g, olio 5 ml, parmigiano 3 g, basilico, aromi, sale marino 0,3 g.

Mettere a bollire abbondante acqua salata. Nel frattempo preparare il sugo di pomodoro, buttare gli gnocchi e, appena vengono a galla, scolarli e condirli.

Orzotto alle verdure (circa 348 calorie a testa)

Orzo 80, piselli freschi o surgelati 30 g, carota 20 g, sedano 10 g, cipolla 10 g, basilico q.b., parmigiano 3 g, olio EVO 5 ml, brodo vegetale, sale marino 0,3 g.

Tagliate le verdure, fate un battuto di cipolla, carota e sedano; scottate i piselli in acqua bollente e salata per alcuni minuti. In una casseruola antiaderente lasciate ammorbidire il battuto di verdure con un po' di brodo vegetale, quindi unite le verdure e lasciate insaporire. Versate l'orzo, mescolate per qualche minuto, e portate a cottura unendo un mestolo di brodo caldo alla volta.

Una decina di minuti prima di spegnere aggiungete i piselli. Mantecate l'orzotto con il parmigiano, l'olio extravergine d'oliva e un po' di basilico tritato. Mescolate con cura, coprite e lasciate riposare prima di servire.

Miglio al forno (circa 328 calorie a testa)

Miglio decorticato 70 g, melanzane 20 g, pomodori 20 g, peperoni 20 g, zucchine 20 g, cipolla 20 g, aglio q.b., parmigiano 3 g, olio EVO 5 ml, brodo vegetale, sale marino 0,3 g.

Tagliate le verdure. In una pentola antiaderente fate appassire cipolla, poi successivamente le verdure, l'aglio e cuocete a tegame coperto per circa 15 minuti, aggiungendo eventualmente brodo vegetale. Aggiustate di sale e mescolate il miglio, precedentemente cotto, alle verdure. Stendete il tutto in una teglia antiaderente, spolverizzate di parmigiano e mettete in forno caldo a fuoco medio per 10 minuti. Servite con un filo di olio extravergine d'oliva.



CUOCERE IL MIGLIO

Prima di cuocere il miglio bisogna lavarlo molte volte, sotto l'acqua corrente, fino a che l'acqua risulti completamente trasparente e priva di torbidezze. Finito il lavaggio riporlo in un colino e lasciarlo scolare per bene, almeno 15 minuti. Versare in una pentola antiaderente con pochissimo olio per farlo tostare a fuoco vivace tra i tre e i cinque minuti. Coprirlo poi con una quantità d'acqua quasi bollente pari al doppio del volume. Portare a ebollizione a fiamma alta. Regolare di sale e abbassare la fiamma lasciando cuocere il miglio coperto possibilmente con un frangi fiamma sotto la pentola. Non è necessario girare più di tanto il miglio in cottura. Dopo 20 minuti circa (dipende un po' dal tipo di miglio utilizzato) sarà pronto, si può allontanare dal fuoco lasciarlo riposare per almeno 10 minuti in modo da fargli assorbire l'eventuale acqua in eccesso.

PIATTI A BASE DI PATATE (sostituiscono i carboidrati del pane)

Pure' di patate (circa 251 calorie a testa)

Patate 200 g, olio EVO 5 ml, latte 30 ml, noce moscata q.b., parmigiano gr 5, sale marino 0,3 g.

Sbollentare le patate, pelarle e passarle allo schiaccia patate. Scaldare il latte, quindi aggiungerlo alle patate. Mescolare fino a rendere cremoso il puré, nel caso sia troppo duro aggiungere dell'acqua. Insaporire con sale e noce moscata. Mantecare fuori dal fuoco con il parmigiano e un filo d'olio.

Patate in umido (circa 218 calorie a testa)

Patate 200, olio EVO 5 ml, pomodori 30 g, aromi e sale marino 0,3 g.

Preparare un sugo con il pomodoro, l'olio e gli aromi. Unire le patate lessate al dente e terminare la cottura con un pizzico di sale.

Patate in insalata (circa 210 calorie a testa)

Patate 200 g, olio EVO 5 ml, prezzemolo o rosmarino q.b., aceto o limone q.b., sale marino 0,3 g.

Lessare le patate in acqua salata. Farle a tocchetti e condirle con olio, aceto e prezzemolo (limone e rosmarino)

SECONDI PIATTI

SECONDI DI LEGUMI

Piselli alla salvia (circa 153 calorie a testa)

Piselli freschi o surgelati 200, cipolla gr 30, salvia una foglia, olio EVO ml 5, sale marino 0,75g.

Soffriggere la cipolla tagliata finemente nell'olio, poi aggiungere i piselli e lasciare cuocere. Quando sono quasi pronti aggiungere la salvia per insaporire e aggiustare di sale.

Fave in umido

Fave fresche 200 g, cipolla 25 g, pomodori pelati 25 g, olio EVO ml 5, sale marino 0,75g.

Soffriggere la cipolla tagliata finemente nell'olio, poi aggiungere le fave fresche (anche surgelate vanno bene) e lasciare cuocere. Quando sono quasi pronti colorare con i pomodori pelati e aggiustare di sale.

Crocchette estive di piselli e carote (circa 196 calorie a testa)

Piselli freschi o surgelati 100 g, carote 50 g, patate 50 g, uova (n. 1 ogni 5 bambini), parmigiano 3 g, pangrattato 10 g, prezzemolo q.b., olio EVO 3 ml, sale marino 0,75g.

Lessare le patate, passarle e preparare una purea con qualche cucchiaio d'acqua. Nel frattempo cuocere le carote e a parte i piselli. Passare al passaverdura le carote con circa metà dei piselli, unirli alla purea di patate e mescolare. Incorporare al composto le uova, il parmigiano, il prezzemolo tritato ed i piselli rimasti interi. Formare delle polpette, passarle nel pangrattato e cuocerle in forno o in padella antiaderente.

Polpette di legumi (circa 208 calorie a testa)

Fagioli secchi 20 g, piselli freschi o surgelati 40 g, carote 20 g, zucchine 40 g, uova (n.1 ogni 5 bambini), parmigiano grattugiato 3 g, pangrattato 10 g, semi di sesamo 3 g, olio EVO 3 ml, sale marino 0,75g.

Mettere i legumi in ammollo e successivamente lessarli in acqua salata. Grattugiare zucchine e carote, scottarle per meno di 1 minuto tuffandole in acqua bollente salata, scolarle e unirle ai legumi. Aggiungere il parmigiano, metà dell'uovo, un pizzico di sale. Amalgamare e formare delle polpette. Battere le uova rimaste con un pizzico di sale e mescolare il pangrattato ai semi di sesamo. Passare le polpette prima nell'uovo e poi nel pangrattato. Adagiarle in una teglia antiaderente e metterle in forno già caldo a 220°C per circa 10 minuti.

Sformato di ceci (circa 192 calorie a testa)

Ceci secchi 30 g (o in scatola 110 g), patate 30 g, parmigiano 3 g, uova (n.1 ogni 5 bambini), salvia e aglio q.b., olio EVO 3 ml, sale marino 0,75g.

Dopo averli tenuti in ammollo tutta la notte, lessare i ceci insieme alla salvia e all'aglio e una volta cotti passarli al passaverdura. In una pentola antiaderente far appassire l'aglio con la purea di ceci a cui aggiungere le uova ed il parmigiano, unendo se necessario l'acqua di cottura dei legumi. Tagliare le patate a fettine sottili con le quali rivestire una teglia antiaderente unta con poco olio. Aggiungere la purea di ceci, livellare bene, ricoprirla con uno strato di fette di patate, spolverizzare di parmigiano e cuocere in forno.

Falafel (circa 284 calorie a testa)

Ceci secchi o fave secche o lenticchie secche 30 g, cipolla 40 g, patate 40 g, farina 10 g, spezie (origano, prezzemolo, curry, semi di cumino, semi di finocchio) q.b., olio EVO 10 ml, sale marino 0,75g.

Dopo aver tenuto in ammollo i legumi tutta la notte metterli nel mixer e frullarli insieme agli altri ingredienti (tutto a crudo). Lasciare in frigo per 15 minuti. Riscaldare l'olio, fare delle palline con l'impasto e friggerle. Scolare le polpette sulla carta assorbente.

Legumi in umido (circa 172 calorie a testa)

Legumi secchi a scelta gr 40 (oppure freschi, o surgelati 140 g), pomodori 20 g, sedano 10 g, carote 20 g, cipolle 20, alloro, aglio e sale marino q.b. olio EVO 3 ml, sale marino 0,75g.

Cuocere in acqua salata i legumi. Scolarli e, dopo aver preparato un sugo con i pomodori, il sedano, le carote, la cipolla e l'aglio, mescolare il tutto e lasciare insaporire.

SECONDI DI PESCE**Insalata di mare** (circa 190 calorie a testa)

Misto di seppie, vongole, gamberetti, polipi, calamari gr 140, olio EVO 10 ml, limone q.b., sale marino 0,75g.

Lessare il misto di pesce in acqua leggermente salata. Scolarli e condirli con olio e limone

Gratinato al forno (circa 184 calorie a testa)

Pesce a filetti gr 140, pangrattato 10 g, prezzemolo, pomodoro fresco 40 g, olio EVO 3 ml, limone q.b., sale marino 0,75g.

Impanare i filetti con uovo e pangrattato. Sbollentare il pomodoro, spellarlo e farne dei filetti. Adagiare il pesce in una pirofila unta di olio, guarnirlo con i filetti di pomodoro e del prezzemolo tritato. A fine cottura servirlo con una spruzzata di succo di limone

Filetti alla pizzaiola

Pesce a filetti gr 140, olio EVO 5 ml, pomodori pelati gr 20, origano, sale marino 0,75g.

Preparare un sugo con il pomodoro e l'olio. Unire i filetti di pesce e portare a cottura. Prima di servire cospargere con origano.

Involtini al pomodoro

Pesce a fettine gr 140, olio EVO 5 ml. Per il ripieno: prezzemolo e aglio q.b., pangrattato 10 g, sale marino 0,75g.

Preparare il ripieno con pangrattato, prezzemolo e aglio. Adagiare le fettine e mettere al centro un cucchiaino di composto ed arrotolarle. Disporre gli involtini su di una pirofila e mettere in forno preriscaldato fino a cottura.

Pesce lessato

Pesce in tranci gr 140, olio EVO 5 ml, brodo vegetale, aromi e limone q.b., sale marino 0,75g.

Lessare il pesce con un mazzetto di aromi in brodo vegetale. Scolarlo e condirlo con un filo di olio e limone.

Polpettine al forno

Pesce a filetti gr 120, uova (n.1 ogni 5 bambini), parmigiano 5 g, olio EVO 5 ml, patate 30 g, pangrattato 10 g, aromi q.b., sale marino 0,75g.

Lessare il pesce con un mazzetto di aromi. Scolarlo e tritarlo finemente e unirlo alle patate lesse. Aggiungere le uova, amalgamare e modellare dei bastoncini che andranno passati nel pangrattato e cotti in forno.

Filetti di pesce al forno

Pesce (sogliola o palombo) 140 g, olio EVO 5 ml, cipolla 20 g, prezzemolo, limone, aceto, sale marino 0,75g.

Preparare una marinata con l'olio, la cipolla, il prezzemolo tritato e poco aceto e farvi insaporire i filetti di pesce. Trasferire il pesce con la marinata in una teglia e cuocere in forno moderato.

Palombo con piselli

Palombo 140 g, piselli surgelati 40 g, olio EVO 5 ml, pomodori pelati 20 g., prezzemolo, cipolla, sale marino 0,75g.

Affettare finemente la cipolla e farla scaldare nell'olio con il prezzemolo tritato. Unire i piselli e i pomodori pelati e cuocere per qualche minuto, aggiungere le fette di palombo e cuocere in forno.

Bocconcini di merluzzo e pomodori con patate

Merluzzo 140 g, patate 40 g, pomodori 40 g, olio EVO 5 ml, limone, salvia, prezzemolo, origano, rosmarino q.b., sale marino 0,75g.

Tagliate il pesce a quadrotti e, in una fondina, unite il succo di limone il prezzemolo e l'origano e lasciate marinare in frigorifero. Intanto sbucciate, lavate le patate e tagliatele a fettine molto sottili, mettetele in una teglia antiaderente e cospargetele di rosmarino, un pizzico di sale e infornate a 180°C per circa 25 minuti. Togliete il pesce dalla marinatura e mettetelo in una pentola antiaderente, aggiungendo i pomodori, il limone e cuocete a fuoco lento. A fine cottura irrorate con un filo di olio extravergine di oliva, salate e servite con le patate.

Merluzzo alle olive

Merluzzo 140 g, olive verdi snocciolate 10 g, olio EVO 3 ml, cipolla 20 g, passata di pomodoro 20 g, prezzemolo, aglio, limone, brodo vegetale q.b., sale marino 0,75g.

Tritate finemente la cipolla, l'aglio e separatamente il prezzemolo e la mezza buccia di limone ben lavata. Fate appassire l'aglio e la cipolla in una pentola antiaderente, aggiungendo eventualmente acqua o brodo vegetale, unite i filetti di pesce, le olive snocciolate e tagliate a pezzetti, la buccia di limone tritata e un pizzico di sale. Bagnate con il brodo vegetale e fate cuocere per circa 15 min. rigirando i filetti. A fine cottura cospargete il pesce con il prezzemolo tritato, un filo d'olio extravergine d'oliva e il sugo rimasto. Se gradita aggiungete passata di pomodoro durante la cottura.

Sformato di merluzzo e verdure

Merluzzo 140 g, zucchine 20 g, carote 20 g, piselli freschi 20 g, patate 20 g, uova (1 ogni 5 bambini), pangrattato 10 g, sale marino 0,75g.

Fate lessare la platessa nel brodo vegetale preparato con le verdure. Nel frattempo lessate le patate e, una volta raffreddate schiacciatele con una forchetta. Separate i tuorli dagli albumi, uniteli alle verdure, al pesce e alle patate. Frullate il tutto in modo da ottenere un composto omogeneo e soffice. Montate a neve gli albumi, uniteli delicatamente alla purea e ponete il composto in una teglia antiaderente, spolverizzate di pangrattato e cuocere in forno.

Spezzatino di palombo

Trancio di palombo 140 g, piselli freschi o surgelati 40 g, pomodori maturi o pelati 40 g, olio EVO 5 ml, cipolla 20 g, brodo vegetale, aglio, prezzemolo, basilico q.b., sale marino 0,75g.

Tagliate a pezzetti i tranci di palombo. Fate stufare in una pentola antiaderente con del brodo vegetale, la cipolla e l'aglio tritati finemente. Fate scottare per 10 minuti i piselli in acqua salata, poi scolateli e uniteli alle cipolle insieme con i pomodori privati dei semi e tritati. Unite il pesce al sugo. Coprite con un coperchio e continuate la cottura, eventualmente aggiungete brodo vegetale, se il sugo si asciugasse troppo. Prima di spegnere spolverizzate con basilico e prezzemolo tritato e a fine cottura aggiungete un filo di olio extravergine d'oliva.

Tortino di nasello

Filetto di nasello 140 g, patate 40 g, uova (1 ogni 5 bambini), farina 15 g, latte 130 ml, pangrattato 10 g, olio EVO 3 ml, noce moscata q.b., sale marino 0,75g.

A parte preparare la besciamella: stemperare la farina con il latte, aggiungere metà olio e la noce moscata, cuocere adagio mescolando sempre fino al bollore, togliere dal fuoco. Cuocere il pesce con le patate tagliate a pezzetti, mettere poi il tutto in una terrina, aggiungere le uova, la besciamella ed il sale. Mescolare, amalgamando bene tra loro tutti gli ingredienti. In una teglia antiaderente versare il composto da cospargere con del pane grattugiato. Infornate a 220°C per circa un'ora.



SECONDI DI CARNE

SECONDI DI CARNE BIANCA: DI POLLO O TACCHINO

Polpette o polpettone al forno (circa 200 calorie a testa)

Carne di tacchino macinata gr 90, patate gr 30, uova (1 ogni 5 bambini), parmigiano gr 3, olio EVO 3 ml, latte 5 ml, pangrattato 5 g, (da mettere nell'impasto e da tenere da parte per rivestire le polpette), prezzemolo q.b., sale marino 0,5 g.

Unire in una ciotola tutti gli ingredienti, formare delle palline che passerete in un poco di pangrattato. In una teglia da forno rivestita da apposita carta, disporre le polpettine. Mettere in forno caldo a 200 gradi per il tempo necessario alla cottura (dipende dalle dimensioni della polpetta)
Variante: polpettine al pomodoro utilizzare un sugo di pomodoro

Pollo arrosto (circa 137 calorie a testa)

Pollo (coscia) gr 90, olio EVO 3 ml, aromi q.b., sale marino 0,5g.

Pulire e fiammeggiare il pollo e cospargerlo con gli aromi con poco sale. Mettere le cosce nella teglia da forno e condire con un filo di olio. Passare in forno caldo a 200 gradi per ½ - ¾ d'ora
Varianti: pollo arrosto al limone, all'arancia.

Cosce di pollo alla cacciatora (circa 160 calorie a testa)

Cosce di pollo gr 90, sedano 10 g, carote 20 g, cipolle 20 g, pomodori pelati 20 g, olio EVO 3 ml, aromi q.b., sale marino 0,5g.

Pulire e fiammeggiare il pollo e cospargerlo con gli aromi con poco sale. Nel frattempo preparare un battuto con sedano, carote e cipolle. Fare stufare le verdure in una padella con un filo di olio e poca acqua, aggiungere il pollo e portare a cottura.

Arrosto di tacchino con crema di verdure

Tacchino petto 90 g, carote 20g, cipolle 20g, sedano 10 g, olio EVO 3 ml, farina 10 g, brodo vegetale, salvia, rosmarino q.b., sale marino 0,5g.

Lavate, pelate e tagliate a dadini sedano, carote e cipolle. Disponete le verdure in una teglia antiaderente. Mettete la carne sopra le verdure, aggiungendo salvia e rosmarino in rametti. Non salate la carne e cuocete a forno preriscaldato a 200°C. Lasciatela rosolare da entrambi i lati senza bucare la carne. Bagnate con il brodo vegetale, lasciare evaporare e aggiungete del brodo vegetale anche durante la cottura. A cottura ultimata, togliere la carne dalla teglia. Cospargete le verdure con la farina, lasciatela asciugare completamente in forno. Passate la verdura al passaverdura, aggiungendo del brodo finchè si ottiene una salsa fluida ma non liquida. Infine aggiustate di sale. Tagliate la carne e ricoprite le fette con il sugo di verdure.

Involtini di tacchino con ripieno di spinaci e grana

Fettine di tacchino o pollo 90 g, spinaci 40 g, parmigiano 10 g, olio EVO 3 ml, sale marino 0,5g.

Lessare gli spinaci in poca acqua salata e, successivamente, tritarli con il grana. Porre questo impasto sulle fettine di tacchino leggermente pestate. Chiudere gli involtini con degli stecchini e, dopo averli riposti in una teglia, cuocerli nel forno a 160° per 30 minuti.

Pollo o tacchino in salsa di cipolle

Petto di pollo o di tacchino 90 g, cipolle bianche 40 g, olio EVO 3 ml, brodo vegetale q.b., sale marino 0,5g.

Stufare le cipolle affettate sottilmente in una pentola antiaderente con del brodo vegetale, unire la carne, salare leggermente .

Far cuocere, a pentola coperta e a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto .. A fine cottura aggiungere un filo di olio extravergine d'oliva.

Polpettine di pollo o tacchino con sedano e carote

Petto di pollo o tacchino 90 g, uova (1 ogni 5 bambini), carote 20 g, sedano 10 g, parmigiano 3 g, olio EVO 3 ml, pangrattato 10 g, prezzemolo q.b., sale marino 0,5g.

Cuocere le verdure con il prezzemolo legato a mazzetto. Nel frattempo preparare le polpette: in una terrina amalgamare tra loro la carne trita, le uova, il pangrattato, il parmigiano e un pizzico di sale. Con l'impasto ottenuto formare delle polpettine da cuocere in forno, in una teglia antiaderente. A fine cottura servire le polpettine con le verdure cotte a cui aggiungere un filo di olio extravergine d'oliva. Variante: tritare le verdure cotte grossolanamente ed aggiungerle all'impasto. Quindi formare le polpettine e cuocerle in forno.

Scaloppine di pollo o tacchino con porro e mais

Petto di pollo o tacchino 90 g, porri 30 g, mais 20 g, farina 10 g, olio EVO 3 ml, brodo vegetale q.b., sale marino 0,5g.

Tagliare il porro, verde compreso, a fettine e farlo stufare in una pentola antiaderente, aggiungere il mais, salare e continuare la cottura. Infarinare la carne e rosolarla in un'altra padella antiaderente, aggiungere, se necessario, del brodo vegetale e completarne la cottura. Metterla nel tegame insieme alle verdure e scaldare il tutto per qualche minuto. Servire con un filo di olio extravergine d'oliva.

Tacchino o pollo con salsa di carote

Petto di pollo o tacchino 90 g, carote 20 mg, olio EVO 3 ml, brodo vegetale, limone, aglio, timo, erba cipollina q.b., sale marino 0,5g.

In una pentola antiaderente stufare l'aglio pestato, unire la carne, salare e cuocere a pentola coperta. Nel frattempo pulire e tagliare la carote, unirle alla carne e continuare la cottura, aggiungendo del brodo vegetale. Al termine eliminare l'aglio, scolare le carote dal fondo di cottura e frullarle con il succo di limone, l'olio ed un pizzico di sale fino ad ottenere una salsa densa ed omogenea. Servire le scaloppine con questa salsa cosparsa del trito di timo ed erba cipollina.

SECONDI DI CARNE ROSSA: MANZO, VITELLO, MAIALE**Spezzatino alla campagnola**

Carne 90 g, piselli freschi o surgelati 20 g, patate 30, olio EVO 3 ml, sedano 10 g, carote 20 g, cipolle 20 g, farina 10 g, sale marino 0,5g.

Preparare un battuto con sedano, carote e cipolle. Aggiungere l'olio con dell'acqua e far stufare per qualche minuto. Nel frattempo infarinare i tocchetti di carne ed aggiungerli al battuto. Tagliare a tocchetti le patate. Unire alla carne le patate e i piselli. Portare a cottura. Se necessario aggiungere del brodo vegetale.

Spezzatino di vitellone o lonza alle olive verdi

Vitellone o lonza a cubetti 90 g, olive verdi 10 g, olio EVO 3 ml, cipolla 40 g, farina 10 g, brodo vegetale, alloro, rosmarino, timo q.b., sale marino 0,5g.

In una pentola antiaderente stufare la cipolla tritata con gli aromi aggiungendo se necessario, del brodo vegetale. Unire la carne infarinata, bagnare con il brodo che lascerete evaporare, quindi aggiungete le olive spezzettate, salate e continuate la cottura, bagnando di tanto in tanto la carne con il brodo. Servite con un filo di olio extravergine d'oliva.

Scaloppine alla pizzaiola

Vitellone 90 g, pomodori pelati 20 g, farina 10 g, olio EVO 3 ml, origano, aglio q.b., sale marino 0,5g.

Passare nella farina le fettine di carne. Nel frattempo preparare un sugo con olio, aglio e pelati. Aggiungere le fettine di carne e portare a cottura. Aggiungere l'origano prima di servire.

Cotoletta al forno

Vitellone 90 g, uova (1 ogni 5 bambini), olio EVO 5 ml, pangrattato 10 g, sale marino 0,5g.

Impanare le fettine con uova e pangrattato. Adagiare le fettine sulla placca del forno debitamente rivestita con carta da forno leggermente oliata. Passare nel forno preriscaldato e portare a cottura (quando la fettina risulta dorata da una parte, girarla).

Brasato con o senza pomodoro

Vitellone 90 g, pomodori 20 g, olio EVO 5 ml, sedano 15 g, carote 25 g, cipolle 30 g, aromi q.b., sale marino 0,5g.

Preparare un battuto di verdure miste. Aggiungere un poco di olio e acqua e i pomodori, adagiare la carne sulle verdure e portare a cottura lenta. Prima di servire aggiungere gli aromi prescelti (rosmarino, salvia, timo, maggiorana, ecc).

Arrosto

Vitellone o lonza 90 g, olio EVO 5 ml, rosmarino q.b., sale marino 0,5g.

Adagiare la carne in una pirofila leggermente unta con olio. Mettere in forno preriscaldato a 180 ° e portare a cottura. VARIANTI: ARROSTO agli aromi, al latte, alle mele, alle prugne, alle verdure, all'arancia, al mandarino all'uva.

SECONDI DI FORMAGGI

Polpette di melanzane (circa 220 calorie a testa)

Melanzane 130 g, asiago 30 g, parmigiano 10 g, uova (1 ogni 5 bambini), pangrattato 10 g, basilico, menta q.b., sale marino 0,5g.

Sbucciare le melanzane, tagliarle a dadini e cuocerle per 10-15 minuti in acqua salata, scolarle e lasciarle raffreddare sotto un peso in modo che perdano il più possibile l'acqua di cottura. Tritarle e amalgamarvi il parmigiano grattugiato, le uova sbattute, il pangrattato necessario per avere un composto sodo, il basilico e la menta tritati. Aggiungere infine l'asiago a dadini. Fare delle polpette rotonde e passarle nel pangrattato; metterle in una teglia antiaderente e cuocere in forno.

Polpettine di groviera e ricotta

Ricotta 20 g, groviera 30 g, patata 40 g, uova (1 ogni 5 bambini), pangrattato 10 g, prezzemolo q.b., sale marino 0,5g.

Mescolare in una terrina la ricotta, il groviera grattugiato, il pane grattugiato, la patata lessa, le uova sbattute e il prezzemolo tritato. Aggiungere un pizzico di sale e mescolare ancora fino ad ottenere un composto omogeneo. Formare quindi delle polpette rotonde, sistemarle in una teglia antiaderente e infornare. Lasciare cuocere le polpette per una ventina di minuti, sino a che avranno preso un bel colore dorato.

Sformato di broccoli

Broccoli 100 g, patate 30 g, ricotta fresca 40 g, uova (1 ogni 5 bambini), farina 10 g, sale marino q.b. Per la salsa (facoltativa): yogurt intero bianco 20 ml, dragoncello q.b., sale marino 0,5 g.

Lessare i broccoli e frullarli. Mescolarli alla ricotta, salate, aggiungere le patate cotte e ridotte in purea, le uova e la farina. Mettere il composto in una teglia antiaderente e infornare a 180°C per circa 20-25 minuti. Per la salsa (facoltativa): frullare lo yogurt, il sale e il dragoncello e servirla con lo sformato.

SECONDI DI UOVA**Frittata dell'orto** (circa 153 calorie a testa)

1 Uovo, patate 20 g, carote 40 g, olio EVO 3 ml, parmigiano 3 g, prezzemolo q.b., sale marino 0,5 g.

Sbattere le uova con il parmigiano e il prezzemolo, unire le patate e le carote lessati e tagliati a dadini. Mescolare bene e cuocere la frittata in forno o in tegame antiaderente. Nel tegame è necessario usare il coperchio e girare la frittata.

Frittata con verdure (circa 129 calorie a testa)

1 Uovo, zucchine 50 g, olio EVO 3 ml, parmigiano 3 g, latte 5 ml, aromi q.b., sale marino 0,5 g.

Sbattere le uova con il parmigiano e gli aromi, unire le verdure miste lessate tagliate a dadini. Mescolare bene, unire il latte e cuocere la frittata in forno o in tegame antiaderente. Nel tegame è necessario usare il coperchio e girare la frittata.

Frittata con mozzarella (circa 200 calorie a testa)

1 Uovo, mozzarella 30 g (o altro formaggio fresco), olio EVO 3 ml, parmigiano 3 g, latte 5 ml, aromi q.b., sale marino 0,5 g.

Sbattere le uova con il parmigiano e gli aromi, unire la mozzarella tagliata a dadini. Mescolare bene, unire il latte e cuocere la frittata in forno o in tegame antiaderente. Nel tegame è necessario usare il coperchio e girare la frittata.

Frittata con legumi (circa 150 calorie a testa)

1 Uovo, piselli o fave fresche 40 g, olio EVO 3 ml, parmigiano 3 g, latte 5 ml, sale marino 0,5 g

Sbattere le uova con il parmigiano, unire i legumi lessati, il latte ed il prezzemolo. Mescolare bene e cuocere la frittata in forno o in tegame antiaderente. Nel tegame è necessario usare il coperchio e girare la frittata.

Frittata di melanzane al sesamo (circa 156 calorie a testa)

1 Uovo, melanzane 50 g, semi di sesamo 5 g, olio EVO 3 ml, parmigiano 3 g, latte 5 ml, sale marino 0,5 g.

Tagliare le melanzane a fette e stufarle in una pentola antiaderente per qualche minuto. Mescolare le uova insieme al latte, al formaggio e ad un pizzico di sale. In una teglia antiaderente versare il composto di uova, quindi disporvi sopra le melanzane, facendole affondare leggermente. Cospargere la superficie della frittata con semi di sesamo e cuocerla nel forno a 175°C per circa 20 minuti.

Crochette di carciofi

1 Uovo, carciofi 100 g, farina 10 g, pangrattato 10 g, cipolla 20 g, olio EVO 3 ml, parmigiano 3 g, latte 5 ml, aglio, brodo vegetale, prezzemolo q.b., sale marino 0,5 g.

Lessare i cuori di carciofo, scolarli e tagliarli a dadini. Stufare in una pentola antiaderente le cipolle tritate finemente e l'aglio, unire la farina, bagnare con il latte e mescolare per evitare che si formino grumi. Salare e cuocere dolcemente per circa 30 minuti. Eliminare l'aglio, frullare il composto di cipolle insieme alle uova e quindi rimettere sul fuoco unendo del brodo vegetale. Aggiungere i carciofi, il prezzemolo tritato, un pizzico di noce moscata, rimescolare e lasciate insaporire. Formate con il composto freddo delle crocchette, infarinare, passarle nel pangrattato, disporle in una teglia e cuocere in forno a 200 °C per 20 minuti.

Polpettone di fagiolini (circa 230 calorie a testa)

1 Uovo, fagiolini 100 g, patate 20 g, ricotta 20 g, pangrattato 10 g, mollica di pane 10 g, olio EVO 3 ml, parmigiano 3 g, latte 5 ml, aglio, brodo vegetale, origano, aglio q.b., sale marino 0,5 g.

Cuocere le patate in acqua salata finché saranno morbide, pelarle e passarle al setaccio. Lessare i fagiolini, tagliarli a pezzetti e farli stufare in una teglia antiaderente con l'aglio. In una ciotola lavorare le uova con la ricotta, il pane ammollato in poco latte e strizzato, l'origano e un pizzico di sale. Unire le patate e i fagiolini (senza l'aglio), il parmigiano e amalgamare bene il composto. Stenderlo allo spessore di 2-3 cm in una teglia antiaderente, cospargere con il pangrattato e cuocere nel forno preriscaldato a 190°C per 20-30 minuti.

Salame di uova e spinaci

1 Uovo, spinaci 100 g, fontina 10 g, latte 5 ml, olio EVO 3 ml, parmigiano 3 g, aglio, noce moscata q.b., sale marino 0,5 g.

Cuocere gli spinaci e dopo averli strizzati farli stufare leggermente con l'aglio in una pentola antiaderente. Salarli e grattugiare un po' di noce moscata. Battere insieme in una terrina le uova, il latte, il parmigiano e un pizzico di sale. Versare il composto in una teglia antiaderente e infornare. Dopo averla cotta adagiare la frittata su un foglio di alluminio, disporre, sopra le fettine di fontina e allargare sopra a queste gli spinaci. Arrotolate la frittata su se stessa e passarla per qualche minuto in forno in modo che il formaggio si amalgami con gli altri ingredienti.

COLAZIONI

Latte	125 ml
Yogurt	125 ml
Spremuta d'arancia	200 ml
Müsli	35-40 g
Zucchero o miele per il tè	5 g
Biscotti secchi	35 – 40g
Cacao amaro	5 g
Marmellata	15-20 g
Miele	

Latte con i biscotti (circa 236 calorie a testa)

Latte intero 125 ml, biscotti secchi 35 g, cacao amaro 5 g

Tè con i biscotti (circa 175 calorie a testa)

Tè ½ bustina, miele 5 g (un cucchiaino), biscotti secchi 40 g

Latte con pane e marmellata (circa 260 calorie a testa)

Latte intero 125 ml, pane integrale 60 g, marmellata 20 g

Spremuta con pane e marmellata (circa 254 calorie a testa)

Spremuta d'arancia 200 ml, pane integrale 60 g, marmellata 20 g

Yogurt e biscotti (circa 235 calorie a testa)

Yogurt intero naturale 125 ml, biscotti secchi 35 g, miele 5 g

Yogurt e müsli (circa 240 calorie a testa)

Yogurt intero naturale 125 ml, müsli 40 g, miele 5 g

Tè con pane e formaggio fresco

Tè ½ bustina, miele 5 g (un cucchiaino), pane integrale 60 g, ricotta o caprino 20 g



FRUTTA

Albicocche	3 frutti	(36 calorie)
Anguria	170 g	(27 calorie)
Ananas	140 g	(56 calorie)
Arance	1 frutto	(74 calorie)
Banane	1 frutto	(70 calorie)
Ciliegie	140 g	(54 calorie)
Clementine	3 frutti	(47 calorie)
Fichi	2 frutti	(70 calorie)
Fragole	140 g	(40 calorie)
Kiwi	1 frutto	(45 calorie)
Mandarini	1 frutto	(50 calorie)
Mele	1 frutto piccolo	(55 calorie)
Melone	140g	(45 calorie)
Pere	1 frutto piccolo	(55 calorie)
Pesche	1 frutto	(25 calorie)
Prugne	2 frutti	(60 calorie)
Uva fresca	140 g	(84 calorie)

MERENDE

MERENDE	tarallini	25 g
	fresella	25 g
	Semi di mais per popcorn	25 g
	Cioccolato fondente	35 g
ALTRO	Pane bianco	50 g
	Pane integrale	60 g
	Frutta fresca	100 g

Caldarroste (circa 193 calorie a testa)

Castagne 100 g

Lasciare a bagno nell'acqua per un'ora circa. Incidere la buccia con un coltello con un taglio superficiale e trasversale. Cuocerle su una padella in ferro traforata sul fondo finché non si aprono facilmente (30 minuti circa). Tenerle al caldo sotto un canovaccio affinché non si seccino.

Castagnaccio (circa 247 calorie a testa)

Farina di castagne 50 g, olio EVO 3 ml, acqua 170 ml, noci o pinoli 5 g, uvetta sultanina 5 g, rosmarino q.b.

Sfarinare la farina di castagne con l'acqua fino ad ottenere una pastella omogenea. Versare in una teglia larga e unta la pastella fino a raggiungere 5-8 mm di altezza (non superare 1 cm). Ricoprire la pastella con le noci spezzettate o i pinoli e l'uvetta e il rosmarino spezzettato. Cuocere a 200°

per 20 minuti. Se non avete il forno, con la stessa pastella si possono fare delle frittelle o piadine in un tegame antiaderente, con la stessa procedura: ungere il tegame, versare la pastella sottile, aggiungere uvetta e pinoli, girare la frittella quando è cotta da un lato.

Focaccia (circa 224 calorie a testa)

Impasto lievitato per pizza 85 g, (ovvero 50 g di farina più 35 ml d'acqua più lievito, sale q.b. e olio EVO 1 ml.) olio EVO 5 ml, sale marino q.b.

Per fare l'impasto: mettere la farina in una ciotola, unire l'acqua, il lievito, il sale e una parte dell'olio, mescolare e impastare, lasciare riposare per almeno 1 ora. Stendere l'impasto per la pizza in una teglia oliata e lasciare riposare un'altra mezz'ora. Intanto scaldare il forno fino a 230°. Infornare per circa 20 minuti.

Fresella o bruschetta condita (circa 224 calorie a testa)

Fresella 60 g, pomodoro 40 g, olio EVO 4 ml, origano e sale marino q.b.

Macedonia estiva (circa 50 calorie a testa)

Anguria 40 g, 1 prugna (40g) , ½ pesca (40 g), melone 40 g, succo di limone q.b.

Lavare bene la frutta e tagliarla a pezzettini. Mescolarla bene e aggiungere il succo di limone per evitare che si ossidi. Lasciar riposare per un'ora e servire fresca.

Macedonia invernale (circa 63 calorie a testa)

Mela 40 g, arancia 50 g, kiwi 30 g, pera 40 g, succo di limone q.b.

Lavare bene la frutta e tagliarla a pezzettini. Mescolarla bene e aggiungere il succo di limone per evitare che si ossidi. Lasciar riposare per un'ora e servire fresca.

Spremuta e tarallini (circa 145 calorie a testa)

Spremuta d'arancia fresca 200 ml, taralli 15 g

Succo di mela e popcorn (circa 125 calorie a testa)

Succo di mela (100% frutta) 100 ml, chicchi di mais 20 g, olio EVO 1 ml, sale q.b.

Ungere una padella profonda con un goccio d'olio e aggiungere i chicchi di mais e coprire con un coperchio. Appena si sentono i primi scoppiettii, si può abbassare il fuoco. Quando non si sente più nulla, togliere dal fuoco., salare poco e servire belli caldi.

Tè con pane e cioccolato (circa 280 calorie a testa)

Tè ½ bustina, miele 10 g (un cucchiaino, succo di limone q.b. Pane integrale 30 g, cioccolato fondente 35 g.

Yogurt e frutti di bosco (circa 128 calorie a testa)

Yogurt interno naturale 125 g, marmellata di lamponi 20 g. (1 cucchiaino e mezzo)

Yogurt e frutta secca (circa 177 calorie a testa)

Yogurt interno naturale 125 g, noci 10 g, uvetta 10 g.

Rompere le noci a pezzettini e mescolare tutto con lo yogurt.

Semi di girasole (circa 167 calorie a testa)

Semi di girasole 30 g

Noci (circa 200 calorie a testa)

Noci sgusciate 30 g

Mandorle (circa 172 calorie a testa)

Mandorle 30 g

Semi di zucca (circa 171 calorie a testa)

Semi di zucca 30 g



Photo by Katie Smith

Se non c'è la ricetta che cerchi, prova a costruirla tu
con gli elementi che hai imparato a conoscere.

Buona Caccia - Buona Strada

Quanti punti ha il tuo menù?

Calcola i punti del tuo menù sui 14 pasti della settimana

Gruppo alimentare	Periodicità	Punti	
Frutta fresca	13 volte o più alla settimana	10	
	9 volte o più alla settimana	5	
	8 volte/settimana o meno	0	
Verdura	13 volte o più alla settimana	10	
	11 volte o più alla settimana	5	
	10 volte/settimana o meno	0	
Patate	Non più di 2 volta alla settimana	5	
	3 volte o più alla settimana	0	
Vari tipi di Cereali (orzo, miglio, mais, avena, grano saraceno, farro, frumento, riso, segale)	Nella settimana sono presenti almeno 3 tipi di cereali diversi	5	
	Nella settimana sono presenti solo 2 tipi di cereali o meno	0	
Pane integrale	4 giorni alla settimana o più	10	
	3 giorni alla settimana	5	
	Meno di 3 giorni alla settimana	0	
Pesce fresco o surgelato	2 volta alla settimana o più	10	
	1 volta a settimana	5	
	meno di 1 volta alla settimana	0	
Carne rossa (vitello e manzo, maiale, agnello, cavallo)	2 volte alla settimana o meno	5	
	più di 2 volte alla settimana	0	
Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio)	1-3 volte alla settimana	5	
	Mai o più di 3 volte alla settimana	0	
Uovo solo o come ingrediente principale (per es. per frittata, torta salata)	Zero o 1 volta alla settimana	5	
	più di 1 volta alla settimana	0	
Affettato (salame, prosciutto, mortadella, pancetta, ecc.)	Zero volte alla settimana	10	
	1 volta alla settimana o più	0	
Formaggio	2 volte alla settimana o meno	5	
	più di 2 volte alla settimana	0	

Gruppo alimentare	Periodicità	Punti	
Legumi come fonte proteica principale	3 volte alla settimana o più	10	
	2 volte alla settimana	5	
	Meno di 2 volte alla settimana	0	
Piatti unici completi	4 volte o più alla settimana	10	
	Meno di 3 volte alla settimana	0	
Colazione:			
Varietà scelta tra le colazioni o le merende elencate	3 varietà o più alla settimana	5	
	Nessuna varietà	0	
Merenda a scelta tra le merende elencate	3 varietà o più alla settimana	5	
	Nessuna varietà	0	
Junk food			
Nessuna varietà di junk food al campo:			
bibite, patatine, merendine, altri prodotti industriali ricchi di zucchero, grassi o sale		10	
	Junk food presente in una sola occasione	3	
	Junk food presente in più occasioni	0	
Totale massimo punti del menù = 120		Conta i punti del tuo menù	totale

Legenda

Da 120 a 100 punti: giudizio MOLTO BUONO



Da 99 a 80 punti: giudizio BUONO



Da 79 a 60 punti: giudizio SUFFICIENTE



Meno di 60 punti: giudizio PUOI FARE DI MEGLIO



