

COMUNE DI PORDENONE

Settore Politiche Sociali
Servizio Nidi e Infanzia

Briciole

mini ricette

per

mini bambini

INTRODUZIONE

“Aaahm ... pappabuonaaa!”. Mi ci vedo ancora, una scodella in mano con dentro una roba verdolina, nell'altra un cucchiaino, mentre cerco di imboccare mio figlio Nicola. Lui, piccolo sì ma non privo della nozione del gusto, sputa regolarmente metà di quello che gli metto in bocca.

Ricordo che assaggiavo le cose che gli davvo e nella migliore delle ipotesi pensavo che un po' d'olio d'oliva e parmigiano reggiano avrebbero reso mangiabile anche quella roba lì.

Quando chiedevo a mia moglie perché al piccolo bisognava dare delle cose che non sapevano di nulla, mi diceva che i bambini sono delicati.

Mia madre e mia suocera teorizzavano che ai bambini piccoli non bisognava dare nulla di troppo saporito. Erano convinte che più una cosa è saporita più diventa difficile digerirla. Se dunque volevamo evitare a Nicola la mitica “bua al pancino” dovevamo dargli quel cibo poco invitante.

Quando invece, di nascosto, mettevo in bocca a Nicola una scaglia di grana o un pezzettino di prosciutto crudo (senza grasso, per carità!), mi accorgevo che lui gradiva moltissimo: non li sputava mai! Così, a caso, lo svezzamento di Nicola cominciò a prendere un'altra direzione: gli davamo cose molto sane ma anche saporite, ben triturate o frullate, ma non per realizzare pappe dove tutti i gusti si mischiavano e nulla era riconoscibile. Credo che per questa via lui abbia imparato a conoscere i gusti di casa, quel modo particolare di preparare i cibi che distingue una famiglia dall'altra e una terra, una cultura dall'altra.

Questo libro aiuterà i genitori nella difficile opera di educare ad una alimentazione corretta ma nel contempo piacevole i loro bambini. Credo che sia anche un ottimo metodo sia per far conoscere le tradizioni culinarie della nostra terra e le innovazioni ed integrazioni che vengono portate continuamente alle tradizioni e ne creano di nuove.

Avere a disposizione più sapori, nella certezza che al bambino non fanno affatto male, può costituire un ottimo, ulteriore ponte di dialogo fra genitori e figli. Abbiamo sempre pensato ai nostri nidi comunali come ad un servizio educativo che, sebbene rivolto ogni anno a 100 sole famiglie, deve però servire a diffondere buone pratiche educative a tutta la comunità: anche educarci ai sapori è fondamentale nella nostra vita. Imparare a mangiare e a far da mangiare garantisce un aspetto fondamentale della qualità della vita e della felicità umana. Auguri perciò a tutti i bambini: speriamo che crescano sani e forti, felici ed educati anche a mangiare bene ed a godere del cibo.

Dottor Giovanni Zanolin

Assessore alle Politiche sociali della città di Pordenone



INDICE GENERALE DEGLI ARGOMENTI

INTRODUZIONE

1) PRAFAZIONE *pag. 6*

2) SALUTE E ALIMENTAZIONE *pag. 7*

- * Concetto di salute
- * L'alimentazione nel tempo

3) ASPETTI NURIZIONALI E PSICOLOGICI DELL'ALIMENTAZIONE *pag. 9*

- * L'alimentazione e le prime fasi di sviluppo del bambino
- * Il pasto al Nido

4) LA SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE *pag. 12*

- * Conoscenza del fabbisogno/dieta appropriata
- * Fabbisogno

ENERGIA

MATERIALI DA COSTRUZIONE

SOSTANZE REGOLATRICI

- * Principi nutritivi

CARBOIDRATI

PROTEINE

GRASSI

VITAMINE

SALI MINERALI

ACQUA

5) L'ALIMENTAZIONE NEL BAMBINO *pag. 15*

- * Introduzione graduale dei cibi
- * Cosa si intende per "barriera intestinale"
- * Associazione degli alimenti
- * Cottura dei cibi
- * Quando il bambino sta poco bene

6) LA DIETA DEL NIDO *pag. 18*

7) IL PASTO DELLA SERA *pag. 19*



1) PRAFAZIONE

Per moltissimi anni ho lavorato fianco a fianco con le operatrici degli Asili Nido.

Ho visto crescere ed affinarsi la loro professionalità, la cultura, l'impegno e l'entusiasmo con cui hanno ricercato sempre nuove strategie adatte a migliorare il rapporto del bambino con il Nido e degli operatori del Nido con le famiglie.

Le educatrici hanno scoperto nel tempo, direi con meraviglia, le infinite possibilità di apprendimento che il bambino ha nel periodo di vita che va dai 3 mesi ai 3 anni; si sono rese conto che è possibile coinvolgerlo attivamente nella ricerca di sane abitudini di vita; hanno sperimentato metodologie nuove, hanno voluto aiutarlo nella conquista dell'autonomia al Nido e, attraverso un dialogo costante con i genitori, favorirne anche l'autonomia in famiglia. Hanno dedicato particolare attenzione al momento del pasto: l'approccio al cibo e il suo rapporto con esso sono infatti tappe fondamentali nella crescita del bambino e pongono le basi del suo futuro benessere.

Un'alimentazione ben guidata, può prevenire molte patologie di tipo allergico, immunitario, dismetabolico e un sereno rapporto del bambino con il cibo e con l'ambiente che lo circonda, favorisce una sana crescita fisica e psicologica. La responsabilità è di tutti noi.

Questo opuscolo è stato scritto nell'ottica di una fattiva collaborazione con la famiglia.

Mi auguro che l'ottimo lavoro delle educatrici possa essere utile anche ai genitori e far crescere al meglio i loro bimbi.

VERA CORINALDESI

2) SALUTE E ALIMENTAZIONE

* Concetto di salute secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.)

Il concetto di salute si è progressivamente allargato nel tempo: da salute intesa come assenza di malattia, a salute intesa come benessere psicofisico dell'individuo inserito nel suo ambiente sociale, a salute intesa come benessere psicofisico dell'individuo inserito nell'ambiente in cui vive e nell'ambiente più ampio che comprende tutto il pianeta.

Si è aggiunto, recentemente, il concetto di responsabilità: responsabilità di tutti nei confronti della salute di tutti; responsabilità del singolo individuo, delle istituzioni, degli organi di governo.

Siamo quindi tutti coinvolti nel dovere di favorire la salute del singolo individuo e dell'ambiente in cui viviamo. Curare l'infanzia vuol dire promuovere salute. E' bene ricordare che il bambino di oggi sarà l'adulto di domani, l'adulto malato di oggi era il bambino che poteva essere ieri aiutato a crescere meglio.

* L'alimentazione nel tempo

Nel corso della storia ogni epoca ed ogni cultura ha avuto un particolare rapporto con il cibo che ha notevolmente influenzato la qualità, la quantità e le modalità di assunzione del cibo stesso. Dal cibo come faticosa ricerca per la sopravvivenza, al cibo come soddisfacimento dei bisogni essenziali o al cibo come fonte di piacere ed anche elemento di rischio.

Un tempo era sufficiente ingerire qualcosa di commestibile che rendesse sazi, e questo è quanto avviene tuttora per le popolazioni meno sviluppate e più povere economicamente. Con il miglioramento del tenore di vita anche la qualità e la varietà del cibo sono cambiate; ai nostri giorni nei paesi sopravviluppati esiste la possibilità di utilizzare una notevole varietà di alimenti, che potrebbero consentire una dieta ricca di tutti i principi nutritivi necessari per il nostro benessere fisico.

Di fatto l'avvento della famiglia mononucleare, l'inserimento sempre più massiccio della donna nel mondo del lavoro e quindi la fretta e il poco tempo dedicato alla cucina, portano al rischio di una dieta "monotematica" con l'uso

preferenziale di alcuni cibi di più facile e veloce preparazione.

Inoltre, il benessere sempre più diffuso porta come altro elemento di rischio l'eccesso di assunzione di cibo, che si è rivelato, insieme alla dieta monotematica, l'elemento meglio correlato all'aumento di malattie degenerative e dismetaboliche quali l'aterosclerosi e i tumori.

Negli ultimi decenni le conoscenze su questi argomenti si sono ampliate fino a dar vita ad una vera e propria scienza dell'alimentazione, che interviene a formare una nuova cultura in grado di raccogliere gli elementi più validi della tradizione e di adeguarli alle conoscenze scientifiche.

Questo ci consente, in termini pratici, di conoscere più a fondo ciò che portiamo in tavola e di scegliere perciò la dieta più adeguata ai nostri bisogni.

Esamineremo più avanti le caratteristiche di una dieta corretta, in grado cioè di fornire un adeguato apporto calorico, di rispettare l'equilibrio tra i diversi componenti (il migliore esempio viene dal latte materno), di essere ricca di vitamine, sali minerali e di garantire un sufficiente apporto di fibra.

3) ASPETTI NUTRIZIONALI E PSICOLOGICI DELL'ALIMENTAZIONE

* L'alimentazione e le prime fasi di sviluppo del bambino

Nei primi mesi di vita del bambino, in tutti i casi in cui ciò è possibile, il latte materno è senza dubbio l'alimento ottimale poiché la sua composizione è equilibrata e risponde alle limitate capacità digestive e metaboliche del neonato.

Inoltre contiene anche fattori utili per la difesa dalle infezioni e per ritardare la comparsa di manifestazioni allergiche.

Dal punto di vista psicologico il periodo dell'allattamento e quello del svezzamento pongono le basi per il futuro atteggiamento del bambino verso il cibo.

Il cibo soddisfa infatti uno dei bisogni più impellenti del bambino e nei primi periodi di vita rappresenta il suo principale contatto con il mondo esterno.

Il bambino identifica inconsciamente la madre, che lo nutre, con il cibo stesso, con il latte, che gli dà piacere e soddisfazione.

Crescendo, il bambino raggiunge la capacità di "pensare" la madre non più solo come colei che lo nutre, ma come essere diverso da sé, con cui avere scambi sociali piacevoli.

Sarà così in grado di accettare pian piano l'introduzione di nuovi odori, sapori, di diverse densità del cibo, di nuovi strumenti per mangiare e di nuove posizioni del corpo.

Il bambino diventerà attivo nei confronti del cibo, potrà manipolarlo e, attraverso di esso, migliorare la conoscenza del mondo esterno.

L'adulto deve accettare i piccoli "pasticci" che il bambino combina e assecondare i suoi tentativi di indipendenza, ricordando che il pasto è per il bambino un momento ideale per esprimere richieste di attenzione, ma anche disagio e aggressività.

Se l'adulto riuscirà a soddisfare in maniera adeguata questo tipo di richieste, il bambino giungerà ad un rapporto positivo con il cibo, riconoscendolo come elemento di cui si può godere, indipendentemente dalla persona che lo fornisce e avrà così conquistato nuove modalità di interazione con l'ambiente.

* II pasto al Nido

Le abitudini alimentari, che ci accompagneranno per tutta la vita, si acquistano dunque nella primissima infanzia: nutrirsi deve divenire una attività spontanea, naturale, fonte di piacere, senza per questo occupare un posto eccessivamente rilevante nella vita.

Al Nido ci si è resi conto che i momenti di routine sono occasioni essenziali e i soli regolarmente individualizzati per stabilire una relazione con il bambino; si sono colte le molteplici possibilità di esercizio di competenze cognitive e sociali, che il momento del pasto offre; si è compreso come il favorire e il constatare il raggiungimento dell'autonomia, all'interno di una situazione relazionale calda e partecipe, sia un valore educativo orientato verso il benessere del bambino, il riconoscimento delle sue competenze e del suo diritto a manifestare e seguire i propri ritmi e le proprie necessità.

Il pasto è dunque importante: è momento di relazione privilegiata, di scoperta e conquista dell'autonomia, di conoscenza di se, dei propri bisogni e del proprio corpo.

Al Nido, il pasto diventa inoltre occasione di socializzazione tra pari. La presenza di altri bambini è un aiuto potente: vedere gli altri sdrammatizza la situazione e spinge ad imitare; l'interazione con il compagno porta a scambi ed aiuti reciproci carichi di piacere, di affettuosità e di divertimento.

L'educatrice deve essere presenza rassicurante, ma non intrusiva, avere pertinenza nell'intervento e garantire rispetto dei ritmi dimostrando un'attenzione particolare per ogni esperienza che possa favorire, anche nel momento del pranzo, l'autonomia del bambino.

Importante esperienza sensoriale è la manipolazione del cibo che consente di mantenere, anche nella fase dello svezzamento, il ruolo attivo che aveva nell'allattamento. E' con la manipolazione che il bambino impara prima con le mani e poi con il cucchiaio, a nutrirsi da solo.

Il bambino ama toccare gli oggetti che ha intorno, le cose che gli appartengono, i cucchiaini, la tovaglia, i piatti, il cibo e adora mangiare con le dita.

Il suo organo di conoscenza nei primi mesi di vita è la bocca, successivamente impara a conoscere con le mani. Non usa più allora solo la bocca, ma anche il tatto che lo aiuta a conoscere densità, calore, consistenza degli oggetti.

Questo interesse per la conoscenza degli oggetti, ripetutamente toccati e

portati alla bocca, è normalmente molto apprezzato, se non riguarda il cibo.

Il bambino ha invece il diritto, prima di mettere in bocca un nuovo cibo, di guardarlo, esaminarlo, giudicarlo, toccarlo come fa con tutte le altre cose. Nel primo periodo, ovviamente, il bambino non sarà in grado di mangiare da solo: sarà più il cibo sparso sulla tovaglia, sotto la sedia e sui vestiti che non quello entrato effettivamente in bocca.

Al Nido si cerca di creare un clima disteso in cui il bambino si sentirà libero e così imparerà a mangiare bene e accetterà con gioia che lo si imbocchi senza impedirgli, qualora la consistenza del cibo lo consenta, di fare i suoi tentativi. Mentre lo si imbecca lo si lascia maneggiare un cucchiaino su di un piatto a sua disposizione con un po' di pappa; solo conoscendo cucchiaio e forchetta imparerà poi a servirsene.

La scelta dei piatti in ceramica e dei bicchieri in vetro (quando sarà in grado di usarli al posto delle tazze con i manici) è dettata dalla convinzione che è giusto che il bambino si confronti con la vita reale, acquisti dimestichezza con i diversi materiali e sappia che esistono materiali infrangibili e altri molto delicati: un'eventuale rottura verrà così accolta come occasione di apprendimento.

Evitiamo di servire successive portate nel medesimo piatto o di mischiare tutti gli ingredienti in una unica "sbobba", sempre uguale per colore e sapore, in cui trovano posto minestra, verdura, formaggio, carne macinata etc.

Presentiamo, invece, diversi alimenti in singoli mucchietti sul piatto per aiutare il bambino a crescere ordinato, a mettere cura nelle cose che fa e a capire ben presto i propri gusti.

Se è indeciso sul cibo si può insistere perché ne gusti un piccolissimo assaggio, chiedendogli poi se ne vuole ancora e rispettando la sua scelta.

Il cibo, anche quello che piace, non verrà mai usato come "pacificatore", soprattutto mai per tenerlo buono o occupato.

Il pranzo è preceduto da una serie di sequenze che si ripetono sempre uguali, ma che vengono ampliate a seconda del grado di comprensione raggiunto dal bambino.

Queste sequenze costanti e ripetitive servono a facilitare nel bambino la possibilità di crearsi schemi conoscitivi di previsione. Le attività non vengono interrotte mai bruscamente per andare a tavola, ma si avverte il bambino che il gioco sta per finire dandogli così il tempo di concludere ciò che sta facendo e di anticipare mentalmente tutte le azioni di routine che succederanno.

4) LA SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

* I fabbisogni dell'organismo

La conoscenza dei principi nutritivi contenuti nei vari alimenti e la conoscenza del fabbisogno dell'organismo in relazione all'età, al peso, al tipo di attività svolta etc, consente di formulare una dieta che garantisca una buona crescita e il mantenimento dello stato di benessere. I cibi devono fornire all'organismo la possibilità di soddisfare il fabbisogno di:

- **ENERGIA**, necessaria per tutte le attività vitali (respirazione, battito cardiaco, etc.) per mantenere costante la temperatura corporea e per svolgere l'attività fisica (camminare, lavorare, giocare). L'energia è fornita dai carboidrati, dai grassi e anche, se occorre, dalle proteine.

- **MATERIALI DA COSTRUZIONE** (proteine), necessari per "costruire" tutte le parti del corpo (ossa, muscoli, organi interni etc.). È di estrema importanza fornire buoni materiali nei primi anni di vita per gettare le basi di una buona crescita futura.

- **SOSTANZE dette REGOLATRICI**, che regolano e coordinano le funzioni vitali dell'organismo. Queste sostanze sono: gli **ORMONI** (che l'organismo costruisce da se partendo dagli alimenti), le **VITAMINE**, l'**ACQUA** e i **SALI MINERALI** (che invece l'organismo non può produrre e deve ricevere dagli alimenti).

* La composizione degli alimenti

* I principi nutritivi

Gli alimenti sono costituiti da sostanze nutritive (dette nutrienti) in proporzione variabile.

Alcuni sono composti da un solo principio nutritivo (zucchero: carboidrati 100%; olio: grassi 100%), altri invece, come ad esempio il latte, sono costituiti da più principi nutritivi.

Nella maggior parte dei casi, comunque, un principio nutritivo prevale quantitativamente sugli altri. L'organismo è in grado, mediante la digestione, di

scomporre gli alimenti fino a trarne i principi nutritivi che forniscono l'energia, i materiali da costruzione e tutte le altre sostanze.

I principi nutritivi sono:

1) **I CARBOIDRATI** (detti anche **GLUCIDI**) che comprendono gli zuccheri semplici (zucchero da tavola, zucchero della frutta, del latte) e gli zuccheri complessi o amidi (del grano, del mais, delle patate, dei legumi).

Con la digestione i carboidrati devono essere "demoliti" fino ad ottenere il glucosio: solo così l'organismo è in grado di assorbirli.

La loro funzione è prevalentemente quella di fornire energia.

2) **LE PROTEINE**, che sono il materiale basilare di cui è composto ogni tessuto dell'organismo (muscoli, ossa, pelle, sangue...) e sono formate da un numero variabile di "mattoni" chiamati aminoacidi.

Esse sono di origine animale (contenute in carne, pesce, latte e suoi derivati, uova) e di origine vegetale (in cereali, ortaggi, legumi).

È molto importante per il benessere dell'organismo che vi sia equilibrio nell'introduzione di proteine animali e vegetali.

La funzione delle proteine è prevalentemente quella di fornire "materiale di costruzione" ma possono, se in eccesso, essere trasformate in grassi.

3) **I GRASSI (o LIPIDI)**, che comprendono i grassi di origine animale (burro, strutto, grassi contenuti nelle carni e nel pesce) e di origine vegetale (oli di oliva, di mais, di girasole, di mandorle etc.).

Il condimento più equilibrato è l'olio extra vergine di oliva, meglio se usato crudo; sono da evitare cibi fritti o soffritti perché i grassi trasformati dal calore eccessivo sono tossici e non adatti all'apparato digerente del bambino.

I grassi non devono essere eliminati dalla dieta del bambino perché, oltre ad essere elemento costitutivo di tutte le membrane cellulari, permettono l'assorbimento di alcune vitamine fondamentali, che altrimenti non potrebbero venire utilizzate dall'organismo.

L'eccesso nell'assunzione di grassi, come del resto anche degli altri nutrienti, però, può favorire la deposizione del colesterolo sulle pareti delle arterie provocando nell'età adulta l'aterosclerosi e l'infarto. La funzione dei grassi è

soprattutto quella di fornire energia all'organismo, una loro assunzione in eccesso porta alla loro trasformazione in grassi di deposito (adipe).

4) LE VITAMINE, sostanze indispensabili all'organismo perché regolano tutti i processi vitali.

Si dividono in vitamine liposolubili, che per venire assorbite hanno bisogno di una certa quantità di grassi, e idrosolubili, che vengono invece disciolte nell'acqua.

Vi sono alcune vitamine in grado di resistere maggiormente al calore (termostabili), altre che invece vengono più facilmente distrutte dalla cottura (termolabili). La mancanza di vitamine provoca vere e proprie malattie, ma un'alimentazione variata, ricca di frutta fresca e secca, di verdure, legumi, carni e pesce è in grado di coprire in buona parte il fabbisogno dell'organismo.

5) I SALI MINERALI, sostanze indispensabili che regolano le funzioni dell'organismo ed entrano nella composizione dei tessuti (ossa e denti: sali di calcio; sangue: sali di ferro etc.).

Sono presenti in tutti gli alimenti in proporzioni diverse e devono essere assunti in buona quantità perché vengono continuamente eliminati tramite il sudore, i reni e l'intestino.

6) L'ACQUA, elemento indispensabile perché il corpo umano è formato in gran parte da essa.

È contenuta in tutti gli alimenti in quantità variabile ma non sufficiente, bisogna perciò garantire almeno un litro (anche uno e mezzo) di liquidi al giorno.

7) EQUILIBRIO TRA NUTRIENTI ogni pasto e possibilmente ogni spuntino, dovrebbero apportare nutrienti in equilibrato rapporto tra proteine, carboidrati e grassi (proteine 10-15%, grassi 30-40%, carboidrati 50-55%).

5) L'ALIMENTAZIONE NEL BAMBINO

* Introduzione graduale dei cibi

* Cosa si intende per "barriera intestinale"

Il bambino, se abituato fin da piccolo a preferire alimenti semplici e naturali, a cambiare spesso menu mangiando di tutto, conserverà per la vita queste buone abitudini a vantaggio della propria salute. È indispensabile però che l'introduzione degli alimenti nella dieta avvenga in maniera graduale ed in età non precoce.

Si eviterà così di creare al bambino quelle difficoltà di tipo digestivo e di assorbimento dei cibi che possono manifestarsi con disturbi come diarrea, vomito, eczemi, eruzioni cutanee, arrossamenti, inappetenza o insonnia. L'intestino del bambino infatti è ancora in parte immaturo e non sempre riesce a funzionare da "barriera"; le molecole non del tutto "digerite" possono passare in circolo, provocare intolleranze, reazioni di tipo allergico o creare uno stato di malassorbimento.

- Sostanze facilmente allergizzanti come l'uovo, gli agrumi, il pomodoro e i cereali che contengono glutine e gliadina (frumento, orzo e avena) vanno introdotte con prudenza nella dieta e comunque non prima del 9°- 10° mese.

- I cereali come riso, mais e tapioca, non contenendo glutine, sono invece consentiti fin dai primi periodi del divezzamento.

I cibi solidi devono essere resi omogenei (frullati, centrifugati o macinati) fino a quando lo sviluppo della dentizione non garantisca una adeguata masticazione da parte del bambino (con la comparsa dei molari).

- Il latte vaccino, per essere ben tollerato e reso digeribile, deve venire diluito (2/3 latte e 1/3 d'acqua), dolcificato con un cucchiaino di zuccheri diastasati o miele e addizionato con cereali precotti (1 cucchiaino) di crema di riso, mais e tapioca.

La diluizione va mantenuta anche dopo il compimento dell'anno di età ed in questo caso l'acqua può venire sostituita da tè deteinato, caffè d'orzo o altri liquidi che lo rendano più gradito al bambino.

- Biscotti e fette biscottate vanno somministrate a parte quando il bambino sarà in grado di masticarle.

- Il sale non va usato fino al 2° anno di vita e dopo deve essere usato con moderazione: così facendo si educa il bambino a riconoscere ed apprezzare fin da piccolo i gusti diversi e naturali dei cibi.

Questa buona abitudine, conservata poi nell'età adulta, è già una forma di prevenzione nei confronti di malattie future.

- Gli zuccheri, specialmente quelli semplici, se consumati in eccesso, possono a loro volta favorire malattie dismetaboliche e la carie dentaria; il bambino può essere educato a sostituire caramelle e dolciumi vari con altri alimenti quali frutta, verdura, yogurt e a lavarsi i denti dopo i pasti.

* Le associazioni degli alimenti

Talvolta la poca "digeribilità" non è caratteristica di un singolo alimento, ma dell'associazione di più alimenti che impegnano l'organismo in processi digestivi tra di loro contrastanti.

Si tratta spesso di abitudini comuni e diffuse, per cui è bene richiamare alcuni principi generali a cui attenersi nell'accostare i cibi.

- Evitare la combinazione di troppi alimenti proteici di origine animale nello stesso pasto (carne, formaggio, uova, pesce).

Ogni alimento proteico, infatti, richiede per essere digerito un particolare succo gastrico secreto in tempi diversi.

- Frutta e dolci a fine pasto rendono più laboriosa la digestione.

La frutta, fresca e secca, associata ad uno yogurt, per esempio, può essere un'ottima merenda.

È bene ricordare che il latte vaccino, troppo ricco di caseina, deve essere sempre diluito con almeno 50 gr di acqua o tè o caffè d'orzo e dolcificato con miele o zucchero (1 cucch.no). Sarà così più simile alla composizione del latte materno e meglio tollerato.

* Cottura dei cibi

Gli alimenti contengono, ognuno nella sua specificità, principi vitali che restano tali solo se ne viene rispettata la neutralità.

Ciò significa semplicemente che è bene dare la preferenza a cibi il meno possibile manipolati ed usarli nella presentazione più simile a quella che ci è offerta dalla

natura. La cottura dei cibi rende più facile la digestione ma spesso distrugge le migliori componenti degli alimenti.

È necessario scegliere con attenzione le cotture più adatte; sono da preferire: la cottura a vapore, al forno, ai ferri o la lessatura, utilizzando per quest'ultima e per quella al vapore, il liquido di cottura per la preparazione di minestre od altro.

* Quando il bambino sta poco bene

In caso di vomito o diarrea, o comunque ogni qualvolta il bambino sta poco bene, è necessaria una maggiore attenzione nei confronti dell'alimentazione, poiché la mucosa dell'apparato digerente è in questi casi più irritabile.

È importante idratare sufficientemente il bambino dandogli frequentemente da bere piccole quantità di acqua, centrifugati, spremute o altri liquidi.

Vanno rispettate le sue esigenze, non insistendo nella quantità e nel tipo di cibo proposto, non introducendo nuovi alimenti ed osservando attentamente le reazioni del bambino; vanno usati preferibilmente alimenti semplici come la crema di riso o il riso bollito, con parmigiano e olio, le patate, le carote, le mele (frullate se il bambino è piccolo), il latte diluito con altrettanta acqua o acqua di riso.

6) LA DIETA DEL NIDO

Lo schema alimentare al Nido è formulato rispettando le norme suggerite dalla moderna scienza della nutrizione, è adeguato perciò al fabbisogno del bambino nelle varie fasce di età da 0 a 3 anni e alle sue capacità di masticazione.

È una dieta variata e completa, che prevede l'uso di diversi tipi di carni, formaggi, pesce, che introduce verdure e frutta, rivolgendosi sempre a prodotti di prima qualità ed evitando l'uso di prodotti industriali contenenti additivi chimici (formaggini, insaccati etc.). È una dieta che tiene conto di eventuali problemi particolari (allergie o intolleranze a qualche alimento); ogni cibo nuovo viene introdotto in maniera graduale per poterne verificare la tollerabilità, oltre che per poterne permettere la conoscenza da parte del bambino. La dieta del Nido è comunque una dieta che cerca di abituare a un'alimentazione variata e corretta, utilizzando l'ambiente più favorevole: il clima sereno e disteso, lo stare a tavola insieme agli amici, la possibilità di servirsi da soli dosando il cibo a seconda del proprio appetito (prendere a piccole dosi e potersi poi servire di nuovo non da lo spavento delle grandi quantità). L'introduzione di nuovi cibi è sempre accompagnata da presentazioni particolari con attenzione ai colori per stimolare la curiosità e il piacere del bambino verso il nuovo cibo.

Pur nel rispetto dei gusti di ognuno (un cibo può non piacere, e basta!) l'educatrice incoraggia il bambino ad assaggiare i nuovi piatti presentati perché egli possa poi formulare il suo giudizio ed affinare il suo palato.

7) IL PASTO DELLA SERA

L'inserimento del bambino al Nido apre il dialogo con le famiglie anche sul tema dell'alimentazione, affrontando i problemi connessi con abitudini diverse e cercando di favorire una certa continuità tra l'alimentazione al Nido e i pasti consumati a casa. Questo per garantire al bambino un certo equilibrio e una buona varietà di elementi nutrizionali nell'arco della giornata e, ancora meglio, della settimana.

Al momento dell'inserimento al Nido viene consegnato ai genitori un libricino con illustrata la dieta del Nido, articolata in due settimane e con i relativi suggerimenti per un equilibrato apporto nutrizionale nel pasto della sera. L'abitudine, inoltre, di consultare la lavagna con il menù del giorno aiuta i genitori a scegliere meglio gli alimenti più adatti a completare il fabbisogno giornaliero dei vari principi nutritivi.

Se ad esempio il primo piatto al Nido è stato "asciutto" (risotto o pasta), alla sera si può dare minestra di verdura con pastina, riso o semolino e viceversa se il bambino ha mangiato una minestra a mezzogiorno.

Quando il bambino a pranzo ha mangiato carne come fonte di proteine, alla sera possiamo sostituirla con uova, pesce, formaggio, legumi (combinazione pasta e fagioli o lenticchie). Per la preparazione dei legumi secchi si ricorda che devono essere tenuti a bagno almeno 8-12 ore in acqua con 1/2 cucchiaino di bicarbonato e poi cotti a lungo.

Sarà utile, inoltre, verificare che nell'arco della settimana si siano alternati più tipi di alimenti, in modo che da ciascuno il bambino possa trarre i nutrienti più idonei alla sua crescita.

I cereali possono alternativamente essere rappresentati da riso, mais, frumento, avena, orzo, miglio; le carni (pollo, coniglio, agnello, tacchino, manzo, vitello, fegato di vitello, etc.) devono venire alternate con uova, pesce, legumi, etc.; la frutta e la verdura, preferibilmente di stagione, vanno variate con attenzione osservandone la tollerabilità.

I dolci (biscotti, crema pasticciera, frutta cotta al forno con marmellata, crostata di frutta etc.) vanno preferibilmente somministrati a merenda con lo yogurt o il latte o con un succo fresco di frutta.

Importante, inoltre, è non eccedere in nessun tipo di cibo, non insistere mai troppo e guidare gioiosamente il bambino alla scoperta della "sua dieta".

INDICE GENERALE DELLE RICETTE

- RICETTE PER BAMBINI

(6-12 mesi) *da pag. 22 a pag. 27*

- RICETTE PRIMI PIATTI

per bambini oltre 12 mesi *da pag. 29 a pag. 35*

per bambini oltre 22/24 mesi *da pag. 36 a pag. 47*

- RICETTE SECONDI PIATTI

per bambini oltre 15/18 mesi *da pag. 48 a pag. 58*

per bambini oltre 24 mesi *da pag. 59 a pag. 63*

- PIATTI UNICI

da pag. 64 a pag. 67

- SALSE

da pag. 68 a pag. 69

- VERDURE

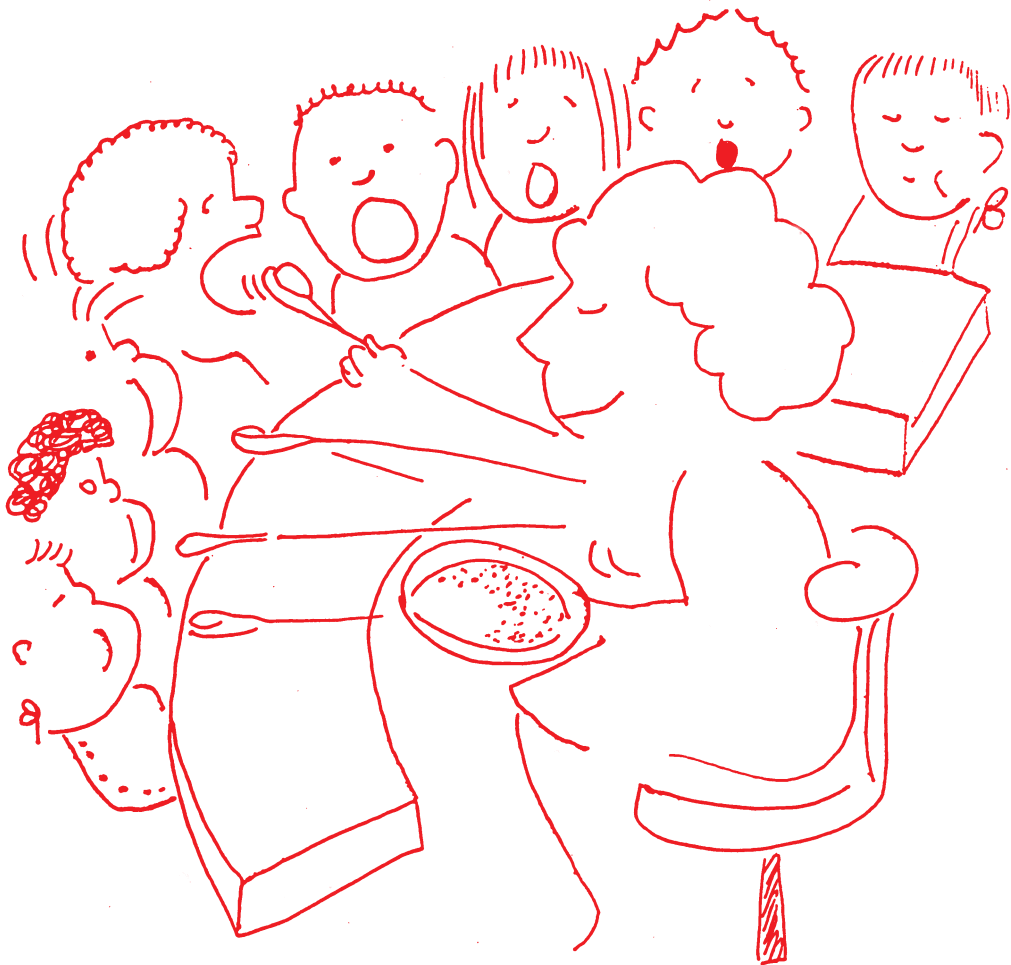
da pag. 70 a pag. 79

- DOLCI E FRUTTA

da pag. 79 a pag. 91

- GRAMMATURE

a pag. 92



“ALIMENTAZIONE DAI 6 AI 12 MESI” alcune proposte per le pappe

1. BRODO VEGETALE - RICETTA BASE
2. CREMA DI RISO IN BRODO VEGETALE
3. PAPPÀ ALLA TAPIOCA
4. MINISTRINA DI VERDURA E LATTE
5. MINISTRINA DI VERDURA E UOVO
6. MINISTRINA DI RISO E ZUCCA
7. MINISTRINA CON CARNE E VERDURA
8. MINISTRINA DI PATATE
9. SEMOLINO VERDE
10. VELLUTATA DI CAROTE
11. CREMA DI POMODORO
12. STRACCIATELLA
13. PASSATO DI PATATE
14. CREMA DI ZUCCA
15. PUREA DI CARNE O PESCE CON VERDURE
16. PURE' DI NASELLO
17. SOGLIOLA IN SALSA ROSA

La grammatura indicata nelle ricette si riferisce a bambini di età inferiore all'anno e si considerano alimenti crudi e puliti.

L'alimentazione è sempre e comunque qualcosa di individuale e va quindi adattata al singolo bambino ed alle sue capacità digestive.

1) IL BRODO VEGETALE - RICETTA BASE

250 gr. verdure di stagione (1 patata, ½ carota, il cuore di una cipolla o ½ porro, ½ zucchina o poca zucca gialla o il cuore di un finocchio) in mezzo litro d'acqua. In fase successiva altri vegetali quali sedano, una foglia di lattuga e, dopo il decimo mese, verdure a foglie verdi, cavolfiore, verza, asparagi, etc.. Ponete in una pentola l'acqua e le verdure. Portate ad ebollizione e fate bollire sino a completa cottura (circa 20 minuti), quindi togliete dal fuoco e filtrate in un colino il brodo vegetale evitando di schiacciare le verdure che lascerete da parte.

2) CREMA DI RISO IN BRODO VEGETALE

250 gr. di brodo vegetale, 2 cucchiaini da tavola di crema di riso, un cucchiaino di olio d'oliva extravergine e uno di parmigiano grattugiato. In una casseruola stemperate la crema di riso nel brodo vegetale. Portate lentamente a bollore e cuocete, rimestando con un cucchiaino, per qualche minuto (tempo sulla confezione). Togliete quindi dal fuoco e aggiungete un cucchiaino di olio d'oliva extravergine ed uno di parmigiano grattugiato.

3) PAPPÀ ALLA TAPIOCA

250 gr. di brodo vegetale, un cucchiaino da tavola di tapioca, un cucchiaino di olio di oliva extravergine, un cucchiaino di parmigiano reggiano grattugiato. In una casseruola portate a bollore il brodo di verdure, aggiungete la tapioca versandola a pioggia e cuocete per 10 minuti rimestando continuamente con un cucchiaino di legno. Prima di servire, condite con olio di oliva extravergine e parmigiano reggiano grattugiato.

4) MINISTRINA DI VERDURA E LATTE

250 gr. di verdure pari a: una patata, mezza carota, mezza zucchina, mezza rapa (oppure 1 spicchio di zucca o ½ cipolla), acqua ed un bicchiere di latte. Lavate le verdure e tagliatele a dadini. Mettetele in una casseruola, aggiungete l'acqua. Coprite e lasciate cuocere a fuoco lento per 25 minuti. Togliete dal

fuoco, quindi passate tutto al frullatore. Per rendere meno duro il passato, e per completare la pietanza, aggiungete il latte freddo a cottura ultimata.

5) MINISTRINA DI VERDURE E UOVO (dopo gli 8 mesi)

200 gr. di verdure pari a: una patata, una carota, una cipolla o mezzo porro, 50 gr. di verdure di stagione (zucchine, finocchi, sedano, pomodoro, fagiolini, lattuga, zucca, etc.), un tuorlo d'uovo, 1-2 cucchiaini di farina di cereali (crema o semolino di riso o di mais o tapioca in chicchi), un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, mezzo litro di acqua.

Lavate e pulite bene le verdure, tagliatele a tocchetti, mettetele in una casseruola con l'acqua e fatele bollire fino a completa cottura. Filtrate e tenete da parte le verdure. Nel brodo fate cuocere la farina di cereali per una quindicina di minuti. Togliete dal fuoco, frullate le verdure e aggiungete alcune cucchiainate di purea ottenuta. Fate bollire per 1-2 minuti un uovo, separate il tuorlo e unite alla minestrina un cucchiaino (aumentate progressivamente la quantità fino al tuorlo intero). Condite infine con l'olio di oliva extravergine e, volendo, con un cucchiaino di parmigiano grattugiato.

6) MINISTRINA DI RISO E ZUCCA

Mezzo litro d'acqua, 150 gr. di zucca gialla, poca cipolla, 1-2 cucchiaini di semolino di riso, un cucchiaino di olio di oliva extravergine e uno di parmigiano reggiano. Pulite e lavate la zucca, togliete la scorza, la parte filamentosa ed i semi, tagliatela a pezzetti ed insieme alla cipolla mettetela in una casseruola dove aggiungerete l'acqua. Fate cuocere a fuoco lento per 20 minuti. Togliete dal fuoco, filtrate il brodo nel quale cuocerete per una decina di minuti il semolino di riso. Nel frattempo frullate la zucca. Quando la pappa è pronta aggiungete due cucchiaini di purea di zucca e condite con l'olio ed il formaggio.

7) MINISTRINA CON CARNE E VERDURA

30/50 gr. di carne magra, brodo vegetale, un cucchiaino di olio extravergine di oliva, un cucchiaino di parmigiano.

In mezzo litro di acqua fate bollire gli ortaggi per il brodo vegetale. A parte

cuocete a vapore la carne magra, spruzzatela con qualche goccia di succo di limone, frullate la carne e la verdura con poco brodo vegetale e aggiungete un cucchiaino di olio di oliva extravergine ed uno di parmigiano.

8) MINISTRINA DI PATATE

Patate, latte, burro od olio extravergine di oliva, parmigiano reggiano, prezzemolo tritato.

Tagliate le patate a dadini e far cuocere in poca acqua. Frullate con latte e burro od olio di oliva extravergine. Servite con parmigiano e prezzemolo tritato.

9) SEMOLINO VERDE (dopo i 10/12 mesi)

50 gr. di piselli freschi sgusciati, 250 gr. di acqua, 2-3 cucchiaini di semolino di riso, un cucchiaino di olio extravergine e di parmigiano.

In una casseruola lessate i piselli, quindi scolateli e passateli al setaccio.

Aggiungete al brodo di cottura la purea ottenuta. Rimettete sul fuoco, unite il semolino e lasciate cuocere 5-8 minuti mescolando continuamente. Condite con l'olio ed il parmigiano.

10) VELLUTATA DI CAROTE

200 gr. di carote, 50 gr. di costa di sedano, 2 cucchiaini di fecola di patate, 4 cucchiaini di latte, mezzo litro di acqua.

Pulite e lavate bene le carote ed il sedano, tagliateli a rondelle e metteteli in una casseruola con l'acqua. Portate ad ebollizione e lasciate cuocere a recipiente coperto per una ventina di minuti. Togliete dal fuoco e passate tutto al frullatore. A parte sciogliete la fecola nel latte e versatela nella minestrina calda. Fate cuocere ancora 5 minuti, continuando a mescolare con un cucchiaio di legno. Condite con un cucchiaino di olio di oliva extravergine ed uno di parmigiano.

11) CREMA DI POMODORO

2-3 pomodori maturi, 250 gr. di acqua, 2-3 cucchiaini di crema di riso, un cucchiaino di olio di oliva extravergine e uno di parmigiano reggiano.

Fate bollire nell'acqua i pomodori dopo averli scottati, pelati e tagliati a pezzetti. Lasciate cuocere per 15 minuti, quindi scolate senza schiacciare. Nel brodo ottenuto cuocete la crema di riso per 5-10 minuti rimestando continuamente. Togliete dal fuoco, quindi aggiungete un paio di cucchiaini di pomodoro che avrete precedentemente frullato ed infine l'olio d'oliva extravergine ed il parmigiano.

12) STRACCIATELLA (dopo il 10° mese)

30 gr. di semolino, brodo di verdure (oppure metà brodo e metà latte), 5 gr. di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato e un tuorlo d'uovo. Versate il semolino nel brodo vegetale caldo mescolando. Portate ad ebollizione, continuando a mescolare. Far cuocere per 10 minuti circa. Aggiungete il tuorlo d'uovo, servite con olio crudo e parmigiano grattugiato. Se si usa il latte è meglio unirlo all'ultimo momento e fare poi scaldare la minestra senza però riportarla ad ebollizione.

13) PASSATO DI PATATE

200 gr. di patate, 10 gr. di parmigiano grattugiato (1 cucchiaio), 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine, mezzo litro di brodo di verdura, ½ cipolla, ½ carota. Lavate le patate e raschiate le carote. Mettete in una casseruola la cipolla tritata finissima, la carota e le patate tagliate a pezzetti. Coprite per 10 minuti a fiamma bassissima per far appassire le verdure. Unite il brodo e fate cuocere per circa mezz'ora finché le verdure saranno quasi sciolte, frullate il tutto e aggiungete olio e parmigiano.

14) CREMA DI ZUCCA

150 gr. di zucca, ½ litro di brodo di verdure, 20 gr. di grana grattugiato, ½ cipolla, 1 tuorlo d'uovo, 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine, 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato. Togliere la scorza ed i semi alla zucca, tagliatela a pezzetti e mettetela in un tegame; unite la cipolla tritata, coprite con il brodo e fate cuocere a calore moderato, finché la zucca sarà quasi sciolta. Frullate con un frullatore ad immersione, riportate ad ebollizione e mescolate di tanto in tanto, lasciando

cuocere per 10 minuti. Al momento di servire, aggiungete il tuorlo sbattuto, il parmigiano ed un cucchiaino di olio di oliva extravergine.

15) PUREA DI CARNE O PESCE CON VERDURE

30/50 gr. di carne magra o 60 gr. di pesce magro, verdure a piacere, brodo di verdure, succo di limone, 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine. Cuocete la carne o il pesce a vapore, spruzzateli con succo di limone, versateli nel frullatore con le verdure e poco brodo vegetale. Frullate fino ad ottenere la consistenza desiderata ed aggiungete l'olio di oliva.

16) PURE' DI NASELLO

1 fetta di nasello di 60 gr., 1 patata, mezza carota, 1 gambo di sedano, due pomodori cirio maturi, 1 cucchiaio d'olio d'oliva, origano e prezzemolo. In una casseruola bassa cuocete in acqua le verdure che avrete lavato, mondato e tagliato a tocchetti e poi aggiungete il pesce. Fate lessare e, quando tutto sarà cotto, scolate il nasello, liberatelo dalla pelle e passatelo al frullatore con la patata, la carota ed i pomodori. Amalgamate la purea ottenuta con l'olio di oliva. Spolverizzate di origano e prezzemolo e servite.

17) SOGLIOLA IN SALSINA ROSA

1 filetto di sogliola, 2 pomodori cirio, 1 cucchiaio di maizena o di farina 00 o di mais, 1 cucchiaio d'olio di oliva, succo di limone. Per il brodino: 1 ciuffo di prezzemolo, 1 foglia di cipolla, mezza carotina, poco sedano, 1 tazza d'acqua. Mettete le verdure per il brodino, dopo aver tagliato a rondelle la carota ed il sedano, in una casseruola con l'acqua e fate bollire per 10 minuti. Immergete nel brodino il filetto di sogliola e fate lessare. Scolatelo, tritatelo finemente e unite l'olio ed alcune gocce di succo di limone. A parte, immergete per alcuni secondi i pomodori in acqua bollente, scolateli e pelateli. Dopo averli privati dei semi, passateli al passaverdure. Aggiungete al pomodoro il trito di sogliola, il cucchiaio di maizena, il frullato di verdura, un po' di brodo di cottura ed addensate cuocendo a fuoco lento per 5 minuti. Se preferite il filetto di sogliola intero, cospargetelo con la salsa.

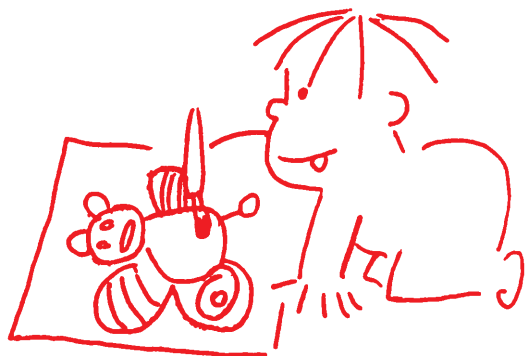
ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO DOPO L'ANNO DI ETÀ

Essendo ricette utilizzabili anche per adulti, le grammature indicate nelle ricette tengono presente un nucleo familiare di circa 4 persone.

Per conoscere le grammature consigliate per i bambini più piccoli, si può far riferimento alle tabelle riportate a fine opuscolo.

Si precisa che le grammature si riferiscono ad alimenti crudi e puliti.

Il sale non è stato usato nelle ricette in quanto si tende ad insaporire i cibi con brodo vegetale od erbe aromatiche varie.



“PRIMI PIATTI PER BAMBINI OLTRE I 12 MESI”

1. PASTINA CON UOVO
2. PASTINA CON RICOTTA
3. PASTINA IN BRODO VEGETALE
4. PASTA CON IL SUGO DI POMODORO
5. PASTA ALLA SALSA DI POMODORO CRUDO
6. PASTA CON IL PESTO
7. RISO MANTECATO
8. RISOTTO ALLA PARMIGIANA
9. RISO E PREZZEMOLO IN BRODO
10. MINESTRA DI RISO E CAROTE
11. MINESTRA DI RISO, LATTE E ZUCCA
12. ZUPPA DI PURE' DI RISO
13. MINESTRA ALLA CREMA DI MAIS
14. CREMA DI VERDURA
15. MINESTRA VERDE
16. CREMA DI CAVOLFOIORE
17. MINESTRA DI PATATE
18. TORTA DI PATATE E FORMAGGIO
19. PASSATO DI FAGIOLI
20. ZUPPA DI CECI

1) PASTINA CON UOVO (dopo i 10 mesi)

Preparare il brodo vegetale (come da ricetta base a pag. 21), cuocere nel brodo otto cucchiai di pastina, aggiungere il tuorlo di quattro uova crude, un cucchiaino di olio d'oliva extravergine e di parmigiano grattugiato a persona, prezzemolo tritato a piacere.

2) PASTINA CON RICOTTA

Pastina, brodo vegetale, 100 gr. circa di ricotta, 4 cucchiaini di parmigiano, 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine, erbe aromatiche a piacere (basilico o menta o prezzemolo).

Cuocere la pastina in un litro di brodo vegetale. A parte sciogliere, in poco brodo vegetale caldo, la ricotta. Versare tutto sulla pasta. Aggiungere quattro cucchiaini di parmigiano e di olio d'oliva extravergine, le erbe aromatiche tritate finemente.

3) PASTINA IN BRODO VEGETALE

120 gr. di pasta, brodo vegetale q.b., olio di oliva extravergine 20 gr., 4 cucchiaini di parmigiano.

Cuocere la pastina nel brodo vegetale preparato in precedenza. A fine cottura aggiungere l'olio extravergine di oliva crudo ed il parmigiano grattugiato.

4) PASTA CON IL SUGO DI POMODORO

280 gr. di pasta, pelati 200 gr. (o pomodori freschi), olio di oliva extravergine 25 gr, cipolla tritata q.b., poco sedano e carota a piacere, 4 cucchiaini di parmigiano.

Mettere la cipolla finemente tritata con poca acqua e far cuocere a fuoco bassissimo. Quando le cipolle saranno ben cotte, aggiungere i pelati. Lasciare cuocere per una ventina di minuti circa. Mettere la pasta a cuocere, quindi scolarla e condire con il sugo preparato, il parmigiano e l'olio. Si possono aggiungere basilico e prezzemolo.

5) PASTA ALLA SALSA DI POMODORO CRUDO

280 gr. di pasta, 50 gr. di pomodori, basilico q.b., 25 gr. di olio di oliva extravergine, ½ spicchio d'aglio a piacere, 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato. Pelate e tagliate i pomodori e togliete i semini. Metteteli nel frullatore con olio e basilico e frullate. Cuocete la pasta e conditela con la salsina ottenuta.

6) PASTA CON IL PESTO

280 gr. di pasta, basilico q.b., 25 gr. di olio di oliva extravergine, 4 cucchiaini di parmigiano e 1 yogurt naturale (gr. 125).

Si può arricchire con prezzemolo, aglio, pinoli o mandorle. Frullate gli ingredienti e mescolate con olio e parmigiano e condite con questa salsina la pasta appena scolata.

7) RISO MANTECATO

200 gr. di riso, ½ litro di latte, una tazza d'acqua, una noce di burro, 4 cucchiaini di parmigiano.

In una casseruola, fate bollire il latte allungato con l'acqua. Quando ha raggiunto il bollore, unite il riso e lasciate cuocere per circa 20 minuti. Appena prima di servire aggiungete il burro ed il parmigiano.

8) RISOTTO ALLA PARMIGIANA

240 gr. di riso, brodo vegetale q.b., 25 gr. di olio o burro, cipolla tritata q.b., 4 cucchiaini di parmigiano.

Fate cuocere la cipolla tritata con poca acqua, aggiungete quindi il riso e, poco alla volta, il brodo vegetale caldo. Fate cuocere per 30/40 minuti: a cottura ultimata, unire l'olio od il burro e spolverare di parmigiano.

9) RISO E PREZZEMOLO IN BRODO

120 gr. di riso, gr. 150 di patate, prezzemolo tritato, olio di oliva extravergine (gr. 25), 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato, brodo vegetale q.b. (pag. 23).

Tagliare finemente le patate e farle cuocere nel brodo vegetale per 20 minuti circa, quindi gettare il riso. A fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato, l'olio ed il parmigiano.

10) MINESTRA DI RISO E CAROTE

120 gr. di riso, gr. 400 di carote, cipolla q.b., gr. 200 di latte, un cucchiaino di parmigiano grattugiato.

Tritare finemente la carota e la cipolla e farle stufare in poca acqua. Aggiungere il riso e l'acqua e far cuocere per 30-40 minuti circa. Aggiungere quasi a fine cottura il latte e servire con parmigiano grattugiato.

11) MINESTRA DI RISO, LATTE E ZUCCA

400 gr. di zucca pulita, 200 gr. di patate sbucciate, 240 gr. di burro, un litro di latte, 120 gr. di riso, due mestoli di brodo, 4 cucchiaini di parmigiano.

Eliminate la scorza ed i semi della zucca, tagliatela a pezzetti e lessatela in acqua con la patata tagliata a tocchetti.

Una volta cotte, scolate le verdure e passatele al passaverdure.

Raccoglietele in una casseruola e fatele asciugare sul fuoco.

Unite a poco a poco, il latte che avrete bollito. Versate il brodo e portate ad ebollizione.

Unite il riso e lasciate cuocere per una ventina di minuti, mescolando di tanto in tanto. Prima di servire, spolverate di formaggio e aggiungete il burro.

12) ZUPPA DI PUREA DI RISO

3 tazzine da caffè di riso, brodo vegetale, 3 cucchiaini di olio di oliva extravergine, 150 gr. di ricotta, prezzemolo tritato finemente, 4 cucchiaini di parmigiano.

Fate cuocere il riso in abbondante acqua, frullatene 3 cucchiai insieme al brodo caldo in modo da ottenere una crema della densità desiderata.

Aggiungete l'olio, la ricotta ed il prezzemolo tritato, mescolando il tutto in modo da rendere la zuppa omogenea.

13) MINESTRA ALLA CREMA DI MAIS (crostini)

6 cucchiai di farina di mais, 500 gr. di latte, 550 cl. di acqua, alcuni crostini di pane, 25 gr. di burro, oppure 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine e 300 gr. di frutta di stagione (sbucciata, snocciolata e tagliata a fettine).

In una scodella sciogliete la farina di mais nel latte freddo, quindi versate tutto in una casseruola dove avrete portato l'acqua leggermente a bollore.

Fate cuocere per 20 minuti, mescolando con un cucchiaio. Prima di servire, unite il burro o l'olio ed i crostini di pane o la frutta.

14) CREMA DI VERDURA (cavolfiore, asparagi, lattuga o bietta)

500 gr. di verdura, 50 gr. di cipolla tritata, 500 gr. di latte, noce moscata grattugiata q.b., 25 gr. di olio di oliva extravergine, 2 cucchiai di farina (o 50-60 gr. di patate), 4 cucchiaini di parmigiano.

Pulire la verdura prescelta, tagliarla finemente e farla cuocere in poca acqua a cui si aggiunge la noce moscata grattugiata e la cipolla tritata.

Far cuocere per 20 minuti circa; frullare la minestra in modo da ottenere una crema ed aggiungere quindi il latte e la farina.

Far cuocere ancora per 5 minuti e servire con olio crudo, parmigiano ed eventualmente pane tostato tagliato a dadini.

15) MINESTRA VERDE

500 gr. di spinaci, 4 patate di media grossezza, qualche foglia di lattuga, 25 gr. di burro od olio di oliva extravergine, 4 cucchiaini di parmigiano.

Lavate molto bene gli spinaci e le foglie di lattuga. Sbucciate le patate e tagliatele a pezzetti. Mettete le verdure in una casseruola dove avete versato nel frattempo 250 gr. di acqua.

Portate ad ebollizione a fuoco vivo, togliendo la schiuma che eventualmente dovesse formarsi.

Coprite e lasciate cuocere a calore moderato per circa 20 minuti. Frullate le verdure con il brodo, tanto da ricavarne un passato morbido, incorporate quindi il burro o l'olio e, a piacere, insaporite con un pizzico di prezzemolo tritato.

16) CREMA DI CAVOLFIORE

1 cipolla, 350 gr. di cavolfiore, 500 ml. di latte, 4 patate, 500 gr. di acqua, 1 cucchiaio di farina 00 o fecola, 2 cucchiaini di parmigiano, una noce di burro.
Mettete il cavolo, la patata e la cipolla a pezzettini in una casseruola con acqua e cuocete dolcemente per 25 minuti, poi frullate il tutto.

Sciogliete la fecola nel latte freddo, aggiungete alla crema e riportate ad ebollizione mescolando. Servite aggiungendo il burro ed il parmigiano, a piacere e pizzico di noce moscata e prezzemolo tritato fine.

17) MINESTRA DI PATATE

500 gr. di patate, 100 gr. di riso, una cipolla, un litro e mezzo di brodo, 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato.
Tritate finemente la cipolla a dadini, coprite con qualche cucchiainata di brodo e fate cuocere mescolando finché la cipolla sarà ammorbidita e trasparente e, aggiungendo tutto il brodo, portate all'ebollizione. Versate il riso e le patate tagliate a fettine sottilissime.

Cuocete a calore molto moderato, mescolando di tanto in tanto.

A cottura ultimata lasciate riposare per qualche minuto la minestra a fiamma spenta e servite aggiungendo l'olio e il parmigiano.

Se desiderate un gusto più fresco, aggiungete un trito d'erbe (prezzemolo, basilico, salvia, rosmarino, alloro).

18) TORTA DI PATATE E FORMAGGIO

400 gr. di patate, 80 gr. di fontina, 3 cucchiaini di latte, erbe aromatiche a piacere.
Sbucciare le patate e lessarle. Scolarle e passarle al setaccio.

Aggiungete alla purea un po' di latte e le erbe aromatiche.

Imburrate una teglia e fate un primo strato di patate, disponete il formaggio tagliato a fettine e ricoprite con il rimanente purè, cospargete di parmigiano grattugiato e qualche fiocchetto di burro o poco olio di oliva extravergine, quindi infornate a 150°C e lasciate cuocere per 20 minuti.

19) PASSATO DI FAGIOLI

200 gr. di fagioli secchi, 1 patata, 1 costa di sedano, ½ cipolla, ½ carota, 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine, 2 cucchiaini di maizena o farina di mais o crema di riso.

Mettete a bagno il giorno prima i fagioli secchi in acqua e bicarbonato (1 cucchiaino). Sciacquateli sotto l'acqua fredda e metteteli a cuocere in abbondante acqua per 2 ore circa, schiumando se necessario. Mezz'ora prima della cottura ultimata, aggiungere 1 costa di sedano, ½ cipolla e ½ carota, 2 cucchiaini di maizena o di crema di riso o di farina di mais stemperati a freddo. Frullate il tutto e condite con olio di oliva extravergine e parmigiano.

20) ZUPPA DI CECI

200 gr. di ceci (tenuti in ammollo dalla sera prima), 1 litro e ½ d'acqua, 2 cipolline, 1 o 2 carote piccole, ½ costa di sedano, 1 patata, 2 cucchiaini di crema di riso, 1 rametto di rosmarino e, a piacere, uno spicchio d'aglio.

Mettere tutti gli ingredienti in un tegame e cuocere per un'ora e mezza. Quando i ceci sono completamente teneri, toglierne una parte (per i più grandi) da lasciare interi e passare la parte rimasta nel tegame con il passaverdura per ottenere una crema omogenea. Rimettete i ceci nella casseruola ed aggiungete 1 cucchiaio di olio di oliva extravergine e parmigiano.

“PRIMI PIATTI PER BAMBINI OLTRE I 22/24 MESI”

1. RISO TRICOLORE
2. RISOTTO CON VERDURE
3. RISOTTO ALLA PARMIGIANA
4. INSALATA DI RISO
5. RISOTTO CON MELANZANE
6. CUPOLA DI RISO AL LIMONE
7. RISO ALLA CAMPAGNOLA
8. CORONA DI RISO BICOLORE
9. RISO ALLA GRECA
10. SPAGHETTI INTEGRALI ALLA SALSA DI NOCI
11. TRENETTE AL PESTO
12. PASTA AL FORNO CON BESCIAPELLA E VERDURA
13. RIGATONI CON LA ZUCCA
14. GNOCCHETTI DI PATATE
15. GNOCCHI ALLA ROMANA
16. GNOCCHI DI ZUCCA
17. GNOCCHI DI SPINACI E RICOTTA
18. GNOCCHETTI TRICOLORI
19. GNOCCHI DI POLENTA
20. POLENTA PASTICCIAIA CON RADICCHIO ROSSO
21. POLENTA VERDE
22. MINISTRONE AL PESTO
23. MINESTRA DI RISO ALLE ERBE
24. ZUPPA PAVESE
25. MINESTRA DI LENTICCHIE
26. MINESTRA DI CECI
27. MINESTRA TOSCANA
28. MINESTRA DI ZUCCHINE ALLA MAGGIORANA
29. FOCACCINE SEMPLICISSIME
30. PIZZA DI PATATE

1) RISO TRICOLORE

300 gr. di riso, 200 gr. di fagiolini, 4 piccole carote, 3 tuorli d'uovo sodo, 4 cucchiaini di parmigiano, una noce di burro.

Mondate i fagiolini e pulite le carote, tagliateli entrambi a pezzetti e metteteli in una casseruola in cui avrete versato due tazze d'acqua. Fate lessare e, a metà cottura, aggiungete il riso. Mescolate e lasciate cuocere non tenendolo troppo al dente. Mantecate col burro e spolverate con il formaggio. Prima di servire cospargetelo con i tuorli d'uovo passati al setaccio.

2) RISOTTO CON LE VERDURE

300 gr. di riso, 200 gr. di verdura (spinaci o radicchio trevisano o zucchine o zucca o carote od erbe o carciofi o porri o sedano o pomodori o finocchi o patate), cipolla tritata q.b., 4 cucchiaini di parmigiano, 25 gr. di olio di oliva extravergine, prezzemolo tritato.

Tagliare a dadini o tritare la verdura prescelta, far cuocere la cipolla tritata con poca acqua per circa 10 minuti. Aggiungere le verdure e 2 o 3 cucchiaini di acqua e coprire la pentola. Fate cuocere per 10-15 minuti. Aggiungete quindi il riso e continuate la cottura per altri 30-40 minuti, aggiungendo poco per volta, acqua o brodo di verdura. Togliete dal fuoco e unire l'olio (od il burro), il parmigiano ed il prezzemolo tritato.

3) RISOTTO ALLA PARMIGIANA

350 gr. di riso, brodo vegetale q.b., gr. 25 di olio di oliva extravergine o burro, cipolla tritata q.b., 4 cucchiaini di parmigiano.

Fate cuocere la cipolla tritata con poca acqua, aggiungete quindi il riso e, poco per volta, il brodo vegetale caldo. Fate cuocere per 30/40 minuti: a cottura ultimata unire l'olio od il burro ed il parmigiano.

4) INSALATA DI RISO

300 gr. di riso, 100 gr. di pomodori maturi, 180 gr. di pollo bollito (o 2 uova sode), gr. 25 di olio di oliva extravergine, erbe tritate (prezzemolo o basilico).

Far cuocere il riso al dente. Scolarlo con abbondante acqua fredda e disporlo in un canovaccio ad asciugare. Eliminare i semi dai pomodori e tagliarli a dadini. Tagliare a fettine le uova o la carne, aggiungere le erbe aromatiche e condire con olio e limone o con maionese.

5) RISOTTO CON MELANZANE

300 gr. di riso, 280 gr. di melanzane, 1 o 2 spicchi di aglio ed un ciuffo di prezzemolo tritato fine, olio di oliva extravergine e 4 cucchiaini di parmigiano. Tagliare a pezzi le melanzane e farle cuocere in pochissima acqua, aggiungendo l'aglio tritato finemente. Aggiungere il riso e l'acqua e far cuocere per mezz'ora circa, aggiungendo alla fine il prezzemolo tritato e due cucchiaini di olio di oliva e 4 cucchiaini di parmigiano.

6) CUPOLA DI RISO AL LIMONE

300 gr. di riso superfino, 150 gr. di tonno sott'olio scolato, un limone, 40 gr. di olio extravergine di oliva.

Lessate il riso. Scolatelo e conditelo con olio ed il succo di un limone e disponetelo a cupola su di un vassoio. Mettetevi sopra il tonno spezzettato e da ultimo la scorza grattugiata del limone e portate in tavola.

7) RISO ALLA CAMPAGNOLA

300 gr di riso superfino, 250 gr di patate, 200 gr. di spinaci, 80 gr. di formaggio a pasta molle, 30 gr. di burro, uno spicchio d'aglio, qualche foglia di salvia.

Mondate gli spinaci e lavateli, sbucciate le patate e tagliatele a pezzetti. Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua e quando bolle, immergetevi le patate ed il riso e, dopo 15 minuti, aggiungete gli spinaci.

Scolate il tutto al dente, unite il formaggio a dadini con il burro aromatizzato con salvia ed aglio. Mescolate per far sciogliere il formaggio, disponete in un piatto di portata caldo e servite subito. E' un piatto rustico di grande effetto, viene servito in un grosso pane pugliese svuotato ed utilizzato come piatto di portata; eventualmente, si può prima sfregare con aglio l'interno del pane.

8) CORONA DI RISO BICOLORE

300 gr. di riso superfino, 50 gr. di parmigiano grattugiato, 30 gr. di burro fresco, una bustina di zafferano oppure, in alternativa, passato di carote.

Lessate una metà del riso in almeno un litro e mezzo di brodo di verdure in cui avrete sciolto lo zafferano oppure il passato di carote e l'altra metà in acqua.

Scolate al dente, separatamente, le due porzioni di riso e conditele ambedue con burro e formaggio.

Disponete i due tipi di riso a settori alternati (due bianchi e due gialli) in uno stampo ad anello della capacità di tre quarti di litro leggermente imburato.

Passate in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti, poi sfornate e servite. Se volete rendere il piatto più completo, accompagnatelo con una salsa al formaggio o con un secondo di carne un pochino cremoso.

9) RISO ALLA GRECA - PIATTO ESTIVO

300 gr. di riso bollito, 3 cucchiai di olio di oliva extravergine, un uovo, 1 cucchiaio di piselli, 1 pomodoro fresco, 1 ravanella, 100 gr. di carote, 30 gr. di peperoni, 50 gr. di olive, 60 gr. di latticini fresco.

Lessate il riso e scolatelo. Aggiungete al riso l'olio, l'uovo lessato tagliato a dadini, i piselli lessati, il pomodoro tagliato a pezzetti, le carote, il ravanella ed i peperoni tagliati a fettine sottili, le olive snocciolate tagliate a rondelle e il latticini fresco tagliato a tocchetti. Amalgamate tutto e servite fresco.

10) SPAGHETTI INTEGRALI ALLA SALSA DI NOCI (per 4/5 persone)

60/80 gr. di spaghetti integrali per porzione, 150 gr. di erbe pulite, 25 gr. di olio extravergine, 20 gr. di gherigli di noci.

Frullate alla massima velocità l'olio con le noci ed un po' d'acqua. Portate all'ebollizione almeno 3 litri d'acqua e tuffate insieme erbe e spaghetti.

Scolate il tutto e condite con la salsa di noci. Se la salsa di noci risulta troppo densa, diluitela con un po' di acqua di cottura della pasta.

11) TRENETTE AL PESTO

300 gr. di trenette, 250 gr. di patate, 150 gr. di fagiolini. Per il pesto: 30 gr. di pecorino grattugiato, 30 gr. di parmigiano grattugiato, 30 gr. di basilico, 30 gr. di pinoli, 40 gr. di olio di oliva extravergine, tre spicchi d'aglio.

Frullate i pinoli con l'aglio, il pecorino ed il parmigiano, diluendo con l'olio. Unite il basilico sminuzzato finemente. Fate bollire 4 litri di acqua circa e immergete le patate sbucciate, tagliate a dadini, i fagiolini privati del filo, e per ultime, le trenette. Lasciate cuocere, poi scolate la pasta, conditela subito con il pesto e servite. Se il pesto risulta troppo denso, diluitelo con qualche cucchiaia d'acqua di cottura della pasta.

12) PASTA AL FORNO CON BESCIAMELLA E VERDURA

300 gr. di pasta, 4 cucchiai di parmigiano grattugiato, 250 gr. di latte, 30 gr. di farina, 25 gr. di olio di oliva extravergine o burro, 250 gr. di finocchi o asparagi.

Per preparare la besciamella, frullare la farina ed il latte e far cuocere a fuoco basso finché la besciamella si addensi. A fine cottura aggiungere l'olio o il burro ed un cucchiaio di parmigiano. Cuocere a vapore le verdure, cuocere la pasta e scolare bene. Imburrare una pirofila, unire metà di besciamella alla pasta e le verdure tagliate a pezzetti, mescolare bene. Sistemare la pasta nella pirofila e coprire con il resto della besciamella e del parmigiano. Infornare per pochi minuti, servire la pasta calda.

13) RIGATONI CON LA ZUCCA

400 gr. di zucca gialla, 300 gr. di rigatoni, 30 gr. di panna, 200 gr. di pomodori, 20 gr. di pecorino, una cipolla piccola. Lavate la zucca e tagliatela a dadini molto piccoli, cuocetela con la cipolla tritata ed i pelati spezzettati in un coccio chiuso con coperchio a fiamma bassissima per 20 minuti. Condire la pasta aggiungendo al composto la panna ed il pecorino.

14) GNOCCHETTI DI PATATE

500 gr. di patate, 80 gr. di farina, 1 tuorlo, 4 cucchiai di parmigiano, 25 gr. di

olio di oliva extravergine, qualche foglia di salvia.

Lessare le patate, sbucciarle, schiacciarle e lasciarle raffreddare. Quindi fare un impasto con la farina, le uova, il sale, amalgamando bene e, ottenuta una pasta morbida, formare dei bastoncini da tagliare a pezzetti di un paio di cm. Rotolare, poi, ognuno di questi pezzetti tra il tavolo e le dita ed allinearli su una tovaglia infarinata. Mettere sul fuoco un recipiente con acqua. Quando l'acqua bolle, introdurre gli gnocchi uno alla volta e appena tornano a galla estrarli. Scolarli e disporli in una zuppiera. L'impasto può anche essere raccolto con il cucchiaino in piccole porzioni da gettare nell'acqua bollente direttamente. Servire con olio e parmigiano o con sugo di pomodoro o con burro e salvia.

15) GNOCCHI ALLA ROMANA - PIATTO TRICOLORE

125 gr. di semolino di riso, 300 gr. di latte, 300 gr. di acqua, 1 tuorlo d'uovo, 4 cucchiaini di parmigiano, 20 gr. di olio o di burro, zucchine e carote lessate e tagliate a rondelle.

Versare il semolino a freddo nel latte ed aggiungere l'acqua. Portare poi ad ebollizione lentamente e far cuocere mescolando con un cucchiaino di legno finché il composto non diventa spesso. Unire quindi la noce moscata, l'uovo ed il parmigiano. Stendere il composto su di un tavolo unto di olio in uno strato alto 1 cm e ½ circa. Tagliare lo strato di semolino a dischetti o a quadratini con uno stampino. Disporre in una pirofila imburata prima i ritagli e poi i dischetti o i quadratini, cospargere con parmigiano grattugiato e far cuocere a 180°C in forno. Servite con zucchine e carote condite con un filo di olio di oliva extravergine.

16) GNOCCHI DI ZUCCA

200 gr. di polpa di zucca, 100 gr. di farina, 90 gr. di ricotta, 1 tuorlo d'uovo, 20 gr. di olio di oliva extravergine, 4 cucchiaini di parmigiano.

Tagliare la polpa della zucca a dadini e farla cuocere a vapore in pentola a pressione. Scolarla e frullarla con la ricotta e l'uovo.

Versare il composto in una ciotola, unire la farina e mescolare bene con un cucchiaino. Portare ad ebollizione l'acqua in una grossa pentola: far cadere il composto nell'acqua raccogliendo un cucchiaino alla volta. Gli gnocchi saranno cotti quando vengono a galla. Condirli con l'olio e il parmigiano.

17) GNOCCHI DI SPINACI E RICOTTA

250 gr. di spinaci, 200 gr. di ricotta, 1 tuorlo d'uovo, 4 cucchiaini di parmigiano, noce moscata, 20 gr. di olio di oliva extravergine, farina q.b.

Cuocere gli spinaci al vapore, strizzarli molto bene, tritarli, fare un impasto con gli spinaci tritati, la ricotta, l'uovo, la noce moscata ed il parmigiano. Amalgamare bene, formare delle palline da passare nella farina, buttare le palline nell'acqua bollente e farle cuocere per 2-3 minuti. Condire con olio, burro e parmigiano.

18) GNOCCHETTI TRICOLORI

850 gr. di patate, 150 gr. di farina, 100 gr. di mozzarella, 30 gr. di olio extravergine di oliva, 1 uovo, basilico, 150 gr. di polpa di pomodoro.

Lessate le patate dopo averle lavate; sbucciatele e schiacciatele ancora calde. Lasciatele raffreddare. Lavate una manciata di basilico e sminuzzatela con le dita. Mettete le patate schiacciate sulla spianatoia, aggiungete la farina ed il basilico. Impastate con la punta delle dita, aggiungete l'uovo, il sale e preparate con l'impasto ottenuto tanti gnocchetti della grandezza di una nocciola. Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata, scolateli con il mestolo forato e conditeli con la mozzarella tagliata a dadini, la polpa di pomodoro e l'olio crudo.

19) GNOCCHI DI POLENTA

250 gr. di farina di granturco a grana grossa, 50 gr. di parmigiano grattugiato, 50 gr. di burro, due rametti di salvia.

Fate bollire circa un litro d'acqua in una pentola, salate e versate a pioggia la farina gialla, mescolate perché non si formino grumi. Cuocete mescolando di frequente, per circa un'ora. La polenta sarà cotta quando inizierà a staccarsi, sfrigolando, dai bordi del recipiente. Bagnate un cucchiaino in acqua fredda, prendete la polenta a cucchiainate e disponetele in una pirofila leggermente imburata. Formate due o tre strati sovrapposti di polenta, condendo ogni strato con il grana, la salvia ed il burro a fiocchetti.

Fate gratinare in forno preriscaldato a 200°C per circa 20 minuti. Per sveltire i tempi si potrà utilizzare la farina per polenta a breve cottura.

20) POLENTA PASTICCATA CON RADICCHIO ROSSO

250 gr. di farina di mais, 100 gr. di fontina o altro formaggio molle, 250 gr. di pelati o pomodori freschi, 25 gr. di olio di oliva extravergine, 3 cucchiaini di parmigiano.

Mettete a cuocere la polenta e, quando sarà pronta, capovolgetela su una teglia e lasciatela raffreddare. Tagliarla poi a fette larghe e sottili. Intanto cuocete i pelati con l'olio di oliva, tagliate il formaggio e tritate il radicchio rosso, cuocetelo con un filo d'olio e appena un aroma di aglio. Disporre in una teglia unta di olio le fette di polenta e coprirle con i pelati cotti, le foglie di radicchio rosso, il formaggio. Coprire il tutto con un altro strato di polenta ed infornare. Servire con parmigiano grattugiato. Secondo le quantità usate può essere utilizzato come piatto unico.

21) POLENTA VERDE

250 gr. di farina gialla miscelata con farina di grano saraceno, 100 gr. di spinaci lessati, 30 gr. di burro, 50 gr. di gorgonzola.

Portate ad ebollizione 800 gr. di acqua; versatevi a pioggia la farina e mescolate accuratamente per 40 minuti. Aggiungete gli spinaci tritati finemente, il burro ed il gorgonzola tagliati a pezzetti.

Rimescolate lasciando sciogliere il tutto e servite molto caldo. Questo primo invernale è l'ideale per le giornate più fredde. Secondo le quantità usate, può fungere da piatto unico, a cui fare seguire una macedonia di frutta fresca.

Per preparare la polenta: in generale, bisogna usare una quantità d'acqua che è almeno tre volte la quantità della farina. Salare prima di versare la farina, mescolare continuamente. Quando la polenta è cotta (dopo circa 40 minuti) inizia a staccarsi dai bordi del recipiente.

22) MINISTRONE AL PESTO

per il minestrone: 1 kg in tutto di verdure fresche di stagione (fagiolini, zucchine, bietole), un porro, una cipolla, una carota, una costa di sedano, uno spicchio d'aglio, una foglia d'alloro, una manciata di prezzemolo.

per il pesto : 30 gr. di basilico, 20 gr. di pinoli, 20 gr. parmigiano, 20 gr. di pecorino stagionato, 50 gr. di olio extravergine di oliva.

Lavate la verdura e tagliatela a pezzettini; raschiate la carota ed il sedano, sbucciate la cipolla, pulite il porro e l'aglio privandolo dell'eventuale germoglio centrale. Mettete in una pentola un trito fatto con la cipolla, il porro, il sedano, l'aglio e la carota; coprite e lasciate stufare a calore molto moderato per 10 minuti. Unite le altre verdure, la foglia di alloro e circa un mezzo litro d'acqua, portate ad ebollizione facendo cuocere a calore moderato per circa due ore a pentola coperta; dopo di che unite il prezzemolo lavato e tritato. Preparate il pesto mettendo nel frullatore il parmigiano ed il pecorino grattugiati e per ultimo il basilico con l'olio. Frullate.

Portate in tavola il minestrone servendo il pesto a parte: ogni commensale ne prenderà a piacere. Se desiderate un minestrone più corposo, aggiungete 100 gr. di trenette: è buono anche freddo.

23) MINISTRA DI RISO O ORZO O FARRO ALLE ERBE

Un litro e 200 gr. di brodo di verdure, 100 gr. di riso semifino, 25 gr. di olio extravergine di oliva, una manciata di prezzemolo, una manciata di basilico, un rametto di rosmarino, due foglie di salvia, una foglia di alloro, uno spicchio di aglio, 4 cucchiaini di parmigiano.

Portate ad ebollizione in una pentola il brodo con lo spicchio d'aglio e la foglia di alloro; quando il brodo bolle, gettatevi il riso e lasciate cuocere per circa 20 minuti. Nel frattempo, lavate bene le erbe e tritatele finemente. Quando il riso è cotto, unite il trito d'erbe e servite aggiungendo una cucchiata d'olio. Potete preparare questa ricetta anche usando pasta di piccolo formato al posto del riso.

24) ZUPPA PAVESE

4 uova, 4 fette di pane, 20 gr. di burro, 40 gr. di parmigiano grattugiato, un litro di brodo di verdura.

Spalmate di burro le fette di pane e tagliatele diagonalmente. Mettete il pane nelle fondine, rompete in ogni fondina un uovo, spolverizzate di grana. Versate nelle fondine il brodo di verdure bollente e servite.

25) MINESTRA DI LENTICCHIE

200 gr. di lenticchie secche, ½ gambo di sedano, ½ spicchio d'aglio, 1 pomodoro maturo e ½ litro d'acqua, 4 cucchiaini di parmigiano.

Lavate le lenticchie sotto l'acqua fredda corrente e lasciatele in ammollo per 1 ora. Scolatele e cuocetele per 1 ora in un litro e mezzo di acqua, con il sedano, l'aglio ed il pomodoro, finché saranno tenere. Condite con olio di oliva extravergine.

26) MINESTRA DI CECI

250 gr. di ceci, 150 gr. di lasagnette, due spicchi d'aglio, un rametto di rosmarino, 30 gr. olio extravergine d'oliva, 4 cucchiaini di parmigiano.

Ammollate i ceci in acqua fredda per 12 ore. Scolateli. Mettete in una pentola gli spicchi d'aglio ed i due cucchiaini d'olio. Coprite e fate cuocere a calore molto moderato per 5 minuti. A questo punto unite i ceci e un litro d'acqua; quando la minestra bolle, unite il rosmarino e lasciate cuocere a pentola coperta e fiamma moderata per due ore circa, dopo di che frullate metà dei ceci e riportate ad ebollizione. Versate sulla minestra le lasagnette e lasciatele cuocere, poi servite.

27) MINISTRINA TOSCANA

200 gr. di fagioli toscanelli secchi, 100 gr. di tagliolini, brodo vegetale, 20 gr. di olio extravergine di oliva, salvia, parmigiano a piacere.

Mettete a bagno i fagioli per almeno 12 ore. Lessateli in un litro circa d'acqua con l'aggiunta di alcune foglie di salvia. Scolate i fagioli dopo circa un'ora e un quarto di cottura, tenendone da parte una manciata. Versate il brodo in una casseruola, portate ad ebollizione e versate i tagliolini. A cottura ultimata unite una cucchiaiatà d'olio ed i fagioli tenuti a parte. Questa minestra rimane delicata sia riscaldata, sia servita a temperatura ambiente con pomodoro fresco.

28) MINESTRA DI ZUCCHINE ALLA MAGGIORANA

350 gr. di zucchine, 100 gr. di ditalini, 40 gr di parmigiano grattugiato, una cipolla, uno spicchio d'aglio, un mazzetto di maggiorana, due cucchiaini di latte,

due cucchiaini di olio extravergine di oliva.

Lavate le zucchine e affettatele molto sottilmente, poi sbucciate la cipolla e affettatela come le zucchine. Mettete le due verdure in una casseruola a bordi piuttosto alti con lo spicchio d'aglio e il latte; coprite e fate cuocere a calore moderato per almeno 10 minuti aggiungendo almeno un litro di acqua e portate ad ebollizione, fate cuocere per altri 30 minuti e poi versate i ditalini. Quando la pasta è quasi cotta aggiungete la maggiorana tritata e servite con il grana grattugiato.

29) FOCACCINE SEMPLICISSIME

500 gr. di farina, 300 gr. di fontina, rosmarino tritato, poco olio di oliva extravergine, sale.

Impastate la farina con acqua e sale fino ad ottenere un impasto piuttosto sodo. Stendete la sfoglia, dello spessore di 3 millimetri, in una teglia rettangolare unta con olio. Coprite metà della sfoglia con la fontina affettata ed il rosmarino, ricoprite con l'altra metà sfoglia. Schiacciate bene e tagliate a quadrati di cm. 5X5 unendo poi i bordi. Passate i quadrati nella parte alta del forno preriscaldato a 220°C, dopo circa un quarto d'ora, appena dorati, estraeteli dal forno e servite.

30) PIZZA DI PATATE (per 6 persone)

400 gr. di patate, 200 gr. di farina, 300 gr. di mozzarella, pomodori pelati, 40 gr. di olio extravergine di oliva, origano.

Lessate le patate dopo averle lavate. Scolatele pelatele e passatele calde con lo schiacciapatate. Impastate il passato con la farina fino ad ottenere una pasta consistente ed elastica. Stendete la pasta in una teglia da forno unta d'olio e copritela con la mozzarella tagliata a dadini, i pelati a pezzetti, l'origano. Condite con l'olio a filo e cuocete in forno preriscaldato a 220°C per un quarto d'ora circa. Servite subito.

“SECONDI PIATTI PER BAMBINI OLTRE I 15/18 MESI”

1. SCALOPPINE LATTE E LIMONE
2. POLPETTINE DI POLLO CON SEDANO E CAROTE
3. SPEZZATINO DI TACCHINO
4. PETTI DI TACCHINO AL FORNO
5. INVOLTINI DI TACCHINO
6. POLPETTONE DI TACCHINO E RICOTTA
7. BISTECCHIE ALLA PIZZAIOLA
8. PICCATA DI TACCHINO
9. INSALATA DI POLLO
10. POLPETTINE DI VITELLONE
11. VITELLO ALL'ARANCIA
12. VITELLO ALLE VERDURE
13. SPEZZATINO CON CARCIOFI
14. SPEZZATINO DI CONIGLIO
15. SPEZZATINO DI CONIGLIO IN SALMI'
16. UOVA CON FONDI DI CARCIOFO
17. FRITTATA DI CARCIOFI O ALTRE VERDURE DI STAGIONE
18. OMELETTE
19. FOILO DI FRITTATA
20. UOVA AL POMODORO
21. UOVA AL FORNO
22. PESCE AL FORNO AL SALE
23. FILETTI DI SOGLIOLA AL CARTOCCIO
24. ORATA AI POMODORI
25. POLPETTINE DI PESCE
26. ASIA' AL FORNO
27. POLPETTONE FREDDO DI TONNO E PATATE
28. INSALATA DI TONNO
29. MERLUZZO ALLA MARINARA
30. FILETTI DI PESCE ALLE NOCI
31. TROTA AL CARTOCCIO

1) SCALOPPINE LATTE E LIMONE

360 gr. di petto di pollo o tacchino, il succo di 1 limone e mezzo, 50 gr. di farina tipo 00, 1 bicchiere e mezzo di latte.

Infarinare il petto di pollo. Mettetelo in una casseruola con il succo di limone e rigiratelo spesso a fuoco vivo, fino a quando non sarà evaporato il succo di limone, aggiungete il latte e lasciate cuocere a fuoco lento per 5 minuti. Servite con il sughetto che si sarà formato.

2) POLPETTINE DI POLLO CON SEDANO E CAROTE

240 gr. di petto di pollo, 2 cucchiaini di pangrattato, 2 cucchiaini di parmigiano, 1 uovo. Per il brodo ed il contorno: cuore di sedano, 1 carota, 1 mazzetto di prezzemolo (legato), 1 cucchiaino di olio d'oliva extravergine, succo di limone. Lavate bene le verdure, tagliatele e dopo averle scolate, mettetele in una casseruolina a cuocere. Unite l'olio e il succo di limone.

A parte fate delle polpettine piccole con il pollo tritato, il prezzemolo, l'uovo ed il pangrattato e tuffatele ad una ad una nel brodo di verdura bollente.

Lasciate cuocere finché non tornano a galla, quindi, abbassate la fiamma e lasciatele ancora per 5 minuti. Togliete le polpettine e, se il brodo non si è asciugato, fatelo restringere a fuoco vivo. Servite le polpettine con la salsina ottenuta dalle verdure frullate e il brodo ristretto.

3) SPEZZATINO DI TACCHINO

350 gr. di petto di tacchino, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 pomodoro fresco, olio di oliva extravergine.

Rosolate piccoli pezzi di tacchino con la cipolla, il sedano e la carota in una padella antiaderente. Mettete il pomodoro fresco, frullato, senza la buccia ed i semi o un vaso di pelati. Cuocete a fiamma bassa con il coperchio, per circa un'ora. A cottura ultimata, fate asciugare il sughetto ed aggiungete l'olio di oliva.

4) PETTI DI TACCHINO AL FORNO

350 gr. di petti di tacchino, 40 gr. di olio extravergine di oliva, un uovo, uno

spicchio d'aglio, un limone, rosmarino.

Emulsionate l'olio con il succo di limone, l'aglio tagliato a fettine e le foglie di rosmarino. Mettete le fettine di tacchino, ben battute con il batticarne, in questa emulsione e lasciatele a marinare per almeno un'ora. Scolate e mettetele in una pirofila, versatevi sopra l'uovo sbattuto. Mettete in forno preriscaldato a 180°C per circa 10 minuti. Servite subito.

5) INVOLTINI DI TACCHINO

350 gr. di fesa di tacchino, 160 gr. di carote grattugiate o altra verdura a piacere amalgamata con formaggio a pasta molle, 30 gr. di panna, salvia, un rametto di rosmarino.

Battete col batticarne le fette di tacchino e mettetle su ognuna l'impasto di carote, formaggio ed un trito di salvia. Arrotolate formando degli involti piuttosto grossi e fissateli con uno stecchino. Mettete gli involtini in una padella, dopo avervi fatto sciogliere poco burro. Fateli rosolare a fuoco vivace e continuate la cottura a fuoco basso a recipiente coperto. 5 minuti prima di toglierli dal fuoco, versate la panna e finite la cottura. Servite su un piatto caldo.

6) POLPETTONE DI TACCHINO E RICOTTA

200 gr. di fesa di tacchino, 200 gr. di ricotta, abbondante parmigiano grattugiato. Mescolate, in uguali quantità, la fesa di tacchino tritata con la ricotta insieme ad abbondante parmigiano grattugiato. Formate un polpettone e ricopritelo con carta stagnola. Infornate per circa 40 minuti in un recipiente antiaderente e, 10 minuti prima della fine cottura, togliete la stagnola.

7) BISTECCHIE ALLA PIZZAIOLA

4 fettine di carne macinata (350 gr. in totale), 200 gr. di pomodoro, aglio, un pizzico di origano, due cucchiaini di parmigiano grattugiato.

Mettete in un tegame l'aglio tritato finemente, adagiatevi sopra le bistecchine di carne macinata, ricoprite con il pomodoro, il pizzico di origano ed il parmigiano grattugiato. Fate cuocere per 20 minuti circa. Quando il sughetto si sarà addensato, passate in forno per 5 minuti per gratinare.

8) PICCATATA DI TACCHINO

350 gr. di fesa di tacchino, 40 gr. di burro, 60 gr. di passata di pomodoro, 30 gr. di farina 00, la scorza di un limone.

Battete bene con il batticarne le fette di tacchino: più sono sottili, meglio riuscirà il piatto. Mettete le fette leggermente infarinate in una padella antiaderente nella quale avrete fatto sciogliere il burro. Fatele colorire, giratele e lasciate cuocere per 5 minuti. Lavate il limone, tritate solo la parte gialla della buccia. Versate il passato di pomodoro sulla carne e cospargete con la buccia del limone tritato, cuocete per altri 5 minuti. All'ultimo momento spruzzate la carne con succo di limone e servite su di un vassoio caldo.

9) INSALATA DI POLLO (per 4/6 persone)

200 gr. di pollo lesso e disossato, 200 gr. di formaggio lattaia, 400 gr. di patate, olio di oliva extravergine, succo di limone, erbe aromatiche a piacere (prezzemolo, menta e rosmarino oppure origano con qualche dadino di pomodoro).

Lessate le patate con la buccia, pelatele ed aggiungete il pollo ed il lattaia tagliati a pezzetti. Condite con olio, succo di limone ed erbe aromatiche tritate finemente.

10) POLPETTINE DI VITELLONE (per 4/6 persone)

300 gr. di polpa di vitellone macinata, 2 tuorli d'uovo, 3 cucchiai di prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di origano, 1 pizzico di noce moscata, 4 cucchiaini di pangrattato integrale, 6 cucchiaini di brodo di verdure.

Mettete in una ciotola la carne, i tuorli d'uovo, il prezzemolo, il pangrattato, la noce moscata e lavorate bene con una forchetta finché risulta un impasto morbido con ingredienti perfettamente amalgamati. Con le mani unte di poco olio formate con il composto delle palline leggermente schiacciate sopra e sotto.

Versate il brodo in una padella antiaderente e fate cuocere le polpettine da entrambi i lati, fino a quando saranno dorate. Servitele ben calde, coperte dalla loro salsa.

11) VITELLO ALL'ARANCIA (per 6/8 persone)

8 fettine di filetto di vitello, 4 piccole arance, 1 cucchiaino di santoreggia. Tagliate le arance a fette e disponetene la metà su 4 fogli di carta forno. Posate la carne di vitello sopra le fette di arancia e cospargete di santoreggia. Coprite con le altre fette d'arancia e chiudete i cartocci. Infornate per 20 minuti a 180°C e servite con un'insalata e del pane integrale.

12) VITELLO ALLE VERDURE (per 4/6 persone)

½ kg di noce di vitello, 3 carote, 3 gambi di sedano, 1 cucchiaino di semi di finocchio.

Tritate o tagliate a pezzetti il sedano e le carote pulite e lavate. Mettete in forno la carne insieme alle carote, al sedano ed ai semi di finocchio in una pirofila e fate cuocere a 180°C per 2 ore circa.

13) SPEZZATINO CON I CARCIOFI (per 4/6 persone)

400 gr. di vitello, 1 kg. di carciofi (o 2 confezioni di carciofi surgelati), 2 cucchiai di prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio, ½ cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 dl e ½ di latte, brodo vegetale q.b.

Tagliate la cipolla a fettine, la carota a rondelle, il sedano a tronchetti e pelate l'aglio. Mettete tutto in una casseruola con 3 cucchiai di acqua e fateli stufare con il coperchio a fuoco basso per 10 minuti. Aggiungete il vitello tagliato a pezzi e bagnate con il brodo vegetale. Coprite e fate cuocere per circa 1 ora; nel frattempo pulite e tagliate a fettine i carciofi (o scongelateli) e fate stufare con 2 cucchiaini di brodo di verdura. Unite i carciofi con il loro sugo allo spezzatino, aggiungete il latte e lasciate addensare per qualche minuto. Cospargete con il prezzemolo e servite.

14) SPEZZATINO DI CONIGLIO (per 4/6 persone)

800 gr. di coniglio a pezzetti, 600 gr. di frutta fresca di stagione (mele, pere, pesche, prugne), 2 bicchieri di brodo vegetale, succo di ½ limone.

Preparate il coniglio disossato e tagliato a pezzi e mettetelo in una casseruola

con la frutta pulita e tagliata a dadini. Riscaldare il brodo vegetale, versatelo sul coniglio con il succo di limone e cuocete a fiamma bassa per circa un'ora. Potete servire caldo (o freddo) accompagnato da insalata (anche di pomodoro) e pane integrale.

15) SPEZZATINO DI CONIGLIO IN SALMI'

Un coniglio disossato a pezzetti, un ciuffo di erbe aromatiche (salvia, rosmarino, timo, prezzemolo), uno spicchio d'aglio, il succo di un limone, brodo vegetale fatto con acqua, carota, sedano, cipolla.

Fate rosolare lo spezzatino di coniglio da tutti i lati, insieme alle erbe aromatiche e all'aglio tritati finemente, aiutandovi con qualche cucchiaio di brodo vegetale. Mettete il coperchio e riducete il calore al minimo. Fate cuocere per un'ora e mezza, controllando che la carne sia sempre inumidita e aggiungendo, se necessita, ancora brodo. A cottura ultimata scoperchiate ed insaporite la carne con il succo di un limone e servite caldo.

16) UOVA CON FONDI DI CARCIOFO (per 4/6 persone)

6 fondi di carciofo (freschi o surgelati), 6 uova, 20 gr. di panna. Lessate i fondi di carciofo in poca acqua bollente: appena cotti tagliateli a dadini. Sbattete bene in una terrina le uova con la panna. Mettete in una pirofila i carciofi, versatevi sopra il composto di uova e fate cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per 20 minuti circa. Servite portando in tavola direttamente la pirofila.

17) FRITTATA DI CARCIOFI

5/6 uova, latte, parmigiano grattugiato, cuori di carciofo (freschi o surgelati) Fate lessare separatamente, in pochissima acqua, i cuori di carciofo, poi scolateli e riduceteli a spicchietti molto sottili. Preparate il forno a temperatura media ed imburrate ed infarinate una teglia da forno. Rompete le uova e frullatele con due cucchiai di parmigiano ed il latte, unite i carciofi ed infornate per 30 minuti. *Variante:* con lo stesso procedimento si possono fare frittate di zucchine, finocchi, biette, cipolle e verdure in genere.

18) OMELETTE

3 uova, verdure (carciofi o biette, asparagi, finocchi), 6 cucchiai di latte, 3 cucchiai di farina, olio di oliva extravergine, ricotta o formaggio tenero, noce moscata. Sbattete energicamente un uovo con due cucchiai di latte ed uno di farina. Ungete con l'olio di oliva una padella antiaderente e mettetela sul fuoco. Quando l'olio è caldo, ma non fumante (eliminando eventualmente quello in più dalla padella), versate il composto e rigiratelo quando sarà cotto. Per il ripieno cuocete biette, asparagi o carciofi, (solo la parte tenera) in poca acqua. Tritate finemente ed amalgamate un cucchiaio di ricotta o di formaggio tenero ed un pizzico di noce moscata.

19) FOIOLLO DI FRITTATA

5/6 uova, latte, parmigiano, piselli, carote. Lessate le carote ed i piselli. Preparate delle frittatine e tagliatele a listarelle. Mescolate le liste di frittata con i piselli e le carote tagliate a cubetti precedentemente lessati.

20) UOVA AL POMODORO

800 gr. di pomodori, 5/6 uova, 20 gr di olio extravergine di oliva, uno spicchio d'aglio, basilico. Dopo aver lavato, pelato e privato dei semi i pomodori metteteli a cuocere in padella con l'aglio. Fateli cuocere per circa 15 minuti a fuoco abbastanza vivace, rimestando e schiacciandoli ogni tanto. Sbattete bene le uova, versatele sopra la salsa di pomodori e lasciatele rapprendere, sempre mescolando. Aggiungete, a fuoco ormai spento, l'olio e qualche fogliolina di basilico spezzettata e dopo aver mescolato, servite subito.

21) UOVA AL FORNO

6/7 uova, un pizzico di prezzemolo, burro. Scaldare a temperatura media il forno per 10 minuti ed imburrare un tegamino da forno. In una ciotola sbattete le uova con il prezzemolo.

Versate nel tegamino che metterete in un recipiente a bagnomaria e lasciatelo cuocere in forno per 25 minuti.

22) PESCE AL FORNO AL SALE

1 orata o 1 spigola da 1 kg., 2 cucchiaini di semi di finocchio, 2 spicchi di limone, 2 cucchiai di olio di oliva extravergine, 2 kg. di sale grosso.

Preriscaldare il forno a 200°C. Pulite il pesce ed inseritelo nella pancia del sale grosso e gli spicchi di limone. Cospargetelo da tutte e due le parti con il sale ed i semi di finocchio, sistemato in una teglia e fatelo cuocere in forno fino a che il sale risulta secco. A cottura ultimata, rompete la crosta del sale con una forchetta e sistemate il pesce su di un piatto di portata. Conditelo con l'olio extravergine di oliva, servendo ben caldo.

23) FILETTI DI SOGLIOLA AL CARTOCCIO (per 4/6 persone)

800 gr. di filetti di sogliola, 8 cucchiai di erbe fresche tritate: dragoncello, prezzemolo, cerfoglio (oppure 4 cucchiaini di erbe secche), brodo vegetale q.b. Tagliate 8 pezzi quadrati di carta d'alluminio e mettete al centro di ognuno 1 filetto di sogliola. Versate su ciascuno 1 cucchiaio di brodo di verdure ed 1 di erbe tritate. Chiudete i cartocci e fate cuocere in forno a 180°C per 20 minuti. Condire con poco olio di oliva extravergine.

24) ORATA AI POMODORI (per 6 persone)

1 orata di circa 1 kg e 1/2, 5/6 pomodori, 1 grossa cipolla rossa, semi di finocchio, 2 spicchi di limone. Pulite un'orata freschissima.

Tagliate i pomodori e la cipolla a fettine sottili e con una parte di esse coprite il fondo di una pirofila. Mettete nella pancia del pesce i semi di finocchio e gli spicchi di limone. Adagiate il pesce sullo strato di pomodoro e cipolla nella pirofila e copritelo perfettamente con le fette di pomodoro e cipolla rimaste. Fate cuocere in forno a 180°C per circa 1 ora. Questo metodo per cuocere il pesce è ottimo in quanto non si usano grassi (perciò leggerissimo e sano) e il pesce, utilizzando il pomodoro, risulterà morbido e gustoso.

25) POLPETTINE DI PESCE

500 gr. di filetto di merluzzo, 1 patata di media grandezza, un cucchiaio di olio di oliva extravergine, il succo di mezzo limone, aglio, un mazzetto di prezzemolo. In una casseruola piena di acqua fate bollire il merluzzo ed una patata sbucciata. Quando saranno cotti scolateli e schiacciateli con una forchetta, unite quindi il parmigiano e l'olio. Lavorate l'impasto e amalgamatelo, formate quattro polpettine che cuocerete a vapore per 10 minuti. Prima di servire condite con olio e limone, aggiungendo l'aglio ed il prezzemolo.

26) ASIA' AL FORNO

600 gr. di asià, 1/2 spicchio di aglio, succo di limone, 1 foglia di alloro. Preriscaldare il forno a 200°C.

Ungere una teglia e sistemarvi i tranci di pesce aggiungendo 1/2 spicchio d'aglio schiacciato, il succo di un limone ed una foglia di alloro. Lasciate cuocere per circa 15/20 minuti guarnendo il pesce con il prezzemolo tritato finemente. Servitelo con patate al vapore.

27) POLPETTONE FREDDO DI TONNO E PATATE (per 4/6 persone)

500 gr. di patate, 1 scatola di tonno, 50 gr. circa di acciughe, 1 cucchiaio di salsa di pomodoro, maionese (fatta in casa), olive verdi snocciolate, limone. Lessate le patate con la buccia, pelatele e passatele con lo schiacciapatate. Tritate il tonno e le acciughe dissalate; uniteli alle patate, aggiungete l'olio e la salsa di pomodoro. Amalgamate bene e con le mani, formate, un polpettone o dategli la forma di un pesce. Coprite e decorate con la maionese, guarnite con le olive e le fettine di limone. Servite con insalata.

28) INSALATA DI TONNO (per 4/6 persone)

250 gr. di tonno in scatola al naturale, 4 pomodori da insalata, 2 cipolle fresche di media grandezza, 4 cucchiai di capperi, 1 peperone giallo, 4 cucchiai di olio di oliva extravergine. Spezzettate il tonno, affettate il pomodoro e la cipolla, tagliate a filetti il

peperone. Aggiungete i capperi, l'olio, mescolate bene e servite.

29) MERLUZZO ALLA MARINARA (per 4/6 persone)

600 gr. di filetti di merluzzo, 2 limoni, 300 gr. di cipolle tritate, 2 pomodori piccoli o 3 cucchiaini di salsa di pomodoro, 6 spicchi di aglio, 3 cucchiaini di prezzemolo tritato, 1/2 foglia di alloro, 1 rametto di timo, olio extravergine di oliva.

Tagliate il merluzzo a bastoncini di circa 8x2 cm. e metteteli su di un piatto; irrorateli con succo di limone. In una casseruola versate l'olio e lasciatelo scaldare unendo poi le cipolle.

Quando saranno dorate aggiungete i pomodori tagliati a piccoli pezzi e fate cuocere a fuoco basso per qualche minuto. Unite i bastoncini di merluzzo, gli aromi, l'aglio tritato finemente e fate cuocere a fuoco basso per 10 minuti. Cospargete con prezzemolo tritato e servite molto caldo con del riso a parte.

30) FILETTI DI PESCE ALLE NOCI (per 4/6 persone)

600 gr. di filetti di sogliola, 6 cucchiaini di noci tritate, 4 cucchiaini di prezzemolo tritato, 1/4 di cucchiaino di semi di coriandolo in polvere, 6 dl di latte.

Disponete i filetti di sogliola in una pirofila leggermente unta.

Mescolate tutti gli altri ingredienti e spalmateli sui filetti di pesce.

Infornate a 180°C per 15 minuti circa.

31) TROTA AL CARTOCCIO

Una trota di 800 gr., olio extravergine di oliva, uno spicchio d'aglio, mezzo limone, prezzemolo.

Pulite, lavate ed asciugate bene la trota ed appoggiatela su di un foglio di carta d'alluminio. Farcitela con abbondante prezzemolo, aglio e tre fette di limone. Avvolgetela non troppo strettamente nella carta d'alluminio e chiudete bene a pacchetto, anche alle estremità.

Infornate in forno preriscaldato a 200°C. per 40 minuti circa.

Servite aprendo il cartoccio in tavola davanti ai commensali.

“SECONDI PIATTI” (PER BAMBINI OLTRE I 24 MESI) Porzioni per 4 persone

1. STUFATO DI VITELLO
2. ARROSTO AL LATTE
3. SPEZZATINO AL POMODORO
4. AGNELLO AL FORNO
5. AGNELLO IN UMIDO CON PISELLI
6. COTOLETTE DI AGNELLO AL CARTOCCIO
7. MANZO CON CIPOLLA
8. ROASTBEEF
9. TOCCHETTI DI POLLO/TACCHINO/VITELLO CON CIPOLLA ALLA GENOVESE
10. PETTI DI POLLO AI CARCIOFI
11. POLLO ARROSTO



1) STUFATO DI VITELLO

1/2 Kg di carne di vitello 1 bicchiere di latte o brodo vegetale.
400 gr. fra sedano, carote, cipolle, brodo vegetale, timo e rosmarino.

Fate rosolare la carne senza grassi.

Copritela con le verdure tritate e le erbe aromatiche, versate nella casseruola il latte o il brodo vegetale per bagnare il fondo.

Coprite e fate cuocere in forno per circa due ore. A fine cottura, frullate le verdure con il liquido (se occorre aggiungete un po' di acqua, di brodo vegetale o di latte), cospargetele sulla carne e servite.

2) ARROSTO AL LATTE

500 gr. di noce di vitello, 1/2 litro di latte, 1 cucchiaino di timo, 1 cucchiaio di santoreggia o rosmarino, 4 cucchiai di brodo vegetale.

Preriscaldate il forno a 200°C.

Versate il brodo di verdura in una casseruola da forno, aggiungetevi la carne e fatela rosolare da tutte le parti. Quando la carne è ben rosolata aggiungete gli odori e versate il latte. Coprite la casseruola con un foglio di carta di alluminio od un coperchio ed infornate lasciando cuocere per 1 ora e 30 minuti.

A cottura ultimata, tagliate a fettine e condite con il sugo di cottura.

Servite con insalata mista. Potete servire l'arrosto anche freddo, senza salsa.

3) SPEZZATINO AL POMODORO (per 6 persone)

700 gr. di vitellone "cappello da prete" o vitello, 3 cucchiai di brodo vegetale, 2 cucchiaini di origano, 1 cucchiaino di timo, 300 gr. di pomodori pelati.

Preriscaldate il forno a 200°C.

Tagliate la carne a tocchetti della grandezza di una noce. In una casseruola da forno fate rosolare da tutte le parti la carne con il brodo di verdure adoperando un forchettone per girarla.

Quando sarà ben rosolata, togliete la casseruola dal fuoco ed aggiungete tutti gli altri ingredienti. Coprite con un coperchio od un foglio di carta d'alluminio, infornate e fate cuocere per 2 ore.

Servite ben caldo con patate al forno ed insalata.

4) AGNELLO AL FORNO

Circa 1 kg di agnello, succo di limone, olio di oliva extravergine, patate, acqua q.b. parmigiano, erbe aromatiche a scelta.

Infornate la teglia dove avete sistemato l'agnello con un po' di acqua per renderlo morbido, le patate tagliate a pezzettini, il succo di limone e le erbe aromatiche.

Cospargete il tutto con un filo di olio extravergine.

A cottura quasi ultimata cospargete di parmigiano reggiano o pecorino.

(Al posto delle patate si possono accostare altre verdure).

5) AGNELLO IN UMIDO CON PISELLI

Circa 1 Kg di agnello, olio, uno spicchio d'aglio, succo di limone, acqua o brodo vegetale, piselli freschi, cipolla, una foglia alloro.

Rosolate senza olio l'agnello con uno spicchio d'aglio, una foglia di alloro ed il succo di limone.

Aggiungere ogni tanto, all'occorrenza, un po' di acqua o di brodo vegetale.

A cottura quasi ultimata aggiungere i piselli freschi cotti a parte con acqua, olio ed un poco di cipolla tagliata finemente.

6) COTOLETTE DI AGNELLO AL CARTOCCIO

4 cotolette di agnello, 2 cucchiai di rosmarino tritato, 2 piccole cipolle tagliate a rondelle, 4 carote tagliate a rondelle fini.

Mettete al centro di un quadrato di carta d'alluminio ogni cotoletta d'agnello spolverizzata con il rosmarino. Ricoprite con cipolla e carota in parti uguali.

Chiudete bene la carta d'alluminio a cartoccio. Posate i cartocci in una teglia ed infornate a 190°C per 1 ora.

7) MANZO CON CIPOLLA (per 6 persone)

700 gr. di carne magra di manzo, 1 Kg di cipolle piuttosto grosse.

Pulite le cipolle, tagliatele a metà, allineatele in una casseruola, bagnatele con due dl d'acqua.

Fatele cuocere a fuoco basso per 15 minuti, aggiungete il pezzo di carne ben

legato e salato e fatelo colorare da entrambe le parti.

Unite 3 dl d'acqua o brodo di verdure, mettete il coperchio e fate cuocere a fuoco basso per 1 ora e 30 minuti.

Con un cucchiaio di legno riducete, man mano, a purè la cipolla.

A cottura ultimata scolate il pezzo di carne, affettatelo e disponete le fette in un piatto riscaldato.

Ricoprite con il sugo ricavato e con il purè di cipolla frullato.

Servite subito con purè di patate al forno e un'insalata mista.

Si può condire la pastasciutta con il sugo.

8) ROAST BEEF (per 4/6 persone)

500 gr di roast beef, 5 rametti di rosmarino.

Preriscaldate il forno a 220°C.

Legate il pezzo di roast beef (oppure comperatelo già legato) ed infilate i rametti di rosmarino sotto lo spago.

Sistamate la carne in una teglia o pirofila ed infornate per 20 minuti esatti.

Tagliate il roast beef a fettine sottili da servire sia caldo che freddo con insalata e patate al forno.

9) TOCCHETTI DI POLLO/TACCHINO/VITELLO CON CIPOLLA ALLA GENOVESE

120 gr. di carne a persona, cipolla, olio di oliva extravergine.

Rosolare la carne, coprirla con cipolla affettata sottilmente e far cuocere a fuoco lento fino a che la cipolla sia quasi "sciolta" ed abbia preso un colore dorato.

A cottura ultimata aggiungere a crudo 1 cucchiaio di olio a persona.

10) PETTI DI POLLO AI CARCIOFI (per 6 persone)

3 petti di pollo divisi a metà, 12 carciofi, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato,

3 dl di brodo di verdura.

Battete un po' i petti di pollo e fateli rosolare in una padella antiaderente.

Pulite i carciofi, lavateli, tagliateli a spicchi sottili ed uniteli alla carne.

Bagnate con il brodo di verdure e fate cuocere con il coperchio a fuoco basso per 20-25 minuti. Cospargete di prezzemolo e servite con un'insalata mista.

11) POLLO ARROSTO (per 4/6 persone)

1 pollo di circa 900 gr., 1 mela, 1 cucchiaino di dragoncello, 1 cucchiaino di timo.

Pulite il pollo (o comperatelo già pulito) e preriscaldate il forno a 180°C.

Farcite il pollo con la mela lavata, il timo ed il dragoncello.

Legate le zampe del pollo con un pezzetto di spago e mettetelo in una teglia.

Infornate e lasciate cuocere per 1 ora e 30 minuti.

Servite con insalata mista, patate al forno.

Variante: potete sostituire il timo ed il dragoncello con salvia o rosmarino.

“PIATTI UNICI”. . . PIU’ PER GRANDI CHE PER PICCINI

1. TORTA DI SEMOLINO - 10/12 mesi
2. ROTOLO DI PATATE - oltre i 15/18 mesi
3. PATE’ DI TONNO - oltre i 15/18 mesi
4. POMODORI RIPIENI DI TONNO - oltre i 24 mesi
5. PASTA ALLA SICILIANA - oltre i 24 mesi
6. SPAGHETTI ALLA CAMPAGNOLA - oltre i 24 mesi
7. SPAGHETTI TIPO “CARBONARA” - oltre i 24 mesi

1) TORTA DI SEMOLINO

120 gr. di semolino, 1 tuorlo d’uovo, 400 gr. di di mozzarella (o altra formaggio molle) parmigiano grattugiato, prezzemolo o basilico, noce moscata grattugiata, pangrattato q.b., latte.

Versare nel brodo vegetale il semolino a pioggia e lasciar cuocere fino a quando il composto diventa spesso mescolando continuamente. Lasciare intiepidire ed incorporare l’uovo, il parmigiano, le erbe tritate, il sale, la noce moscata grattugiata. Ungere di burro od olio una teglia, cospargerla di pangrattato e disporvi metà del semolino. Unire poi il formaggio a dadini, ricoprire con il resto del semolino, pareggiare con un coltello, cospargere di pangrattato e far cuocere in forno a 200°C.

2) ROTOLO DI PATATE (per 6 persone)

1 kg di patate, burro, 200 gr. di farina, 200 gr. di formaggio dolce, 2 uova, un rametto di salvia.

Lessate le patate in acqua fredda non salata. Dopo cotte sbucciatele e schiacciatele. Una volta fredde impastatele con la farina e le uova. Stendete l’impasto con il mattarello infarinato sul tavolo anch’esso infarinato. Formate un rettangolo dello spessore di circa 1 cm; distribuitevi sopra il formaggio tagliato a fettine molto sottili, quindi arrotolate l’impasto su se stesso. Avvolgetelo in un telo bianco e cuocetelo in acqua bollente e salata per circa 45 minuti. Sgocciate poi l’impasto, togliete il telo, lasciatelo raffreddare e tagliatelo a fette.

Mettete le fette in una pirofila, copritele di burro e salvia; fate gratinare in forno preriscaldato a 200°C per 30 minuti circa.

Variante: sostituire al formaggio: spinaci, zucchine o carciofi

3) PATE’ DI TONNO

200 gr. di tonno sott’olio sgocciolato, 30 gr. di parmigiano grattugiato 30 gr. di pane grattugiato, un uovo.

Frullate il tonno, mescolatelo con il pane ed il parmigiano grattugiato.

Unite l’uovo e date all’impasto la forma di un rolo.

Avvolgete il rotolo in un panno e legatelo.

Lessate in acqua salata per 20 minuti stando bene attenti a far “fremere”, ma non bollire l’acqua tenendo la pentola coperta. A cottura ultimata lasciate raffreddare e mettere in frigo per almeno due ore prima di servire.

4) POMODORI RIPIENI DI TONNO

4 pomodori rotondi, 120 gr. di tonno, 100 gr. di formaggio caprino, basilico, sale. Tagliate la calotta superiore dei pomodori e vuotateli delicatamente dei semi e della polpa. Salateli e metteteli a scolare capovolti su di un piano inclinato. Mescolate in una terrina il tonno spezzettato, il caprino, la polpa di pomodoro tagliata a dadini ed il basilico spezzettato. Riempite con il composto preparato i pomodori, decorate con foglioline di basilico, ponete in frigorifero per mezz’ora e poi servite.

5) PASTA ALLA SICILIANA

300 gr. di pasta corta bucata, 300 gr. di melanzane, 100 gr. di polpa di pomodoro, 50 gr. di olio extravergine di oliva, due spicchi d’aglio, una manciata di basilico, 50 gr. di provolone grattugiato.

Lavate le melanzane, tagliatele a dadini, cospargetele di sale e mettetele su di un tagliere inclinato per almeno un’ora. Versate in una casseruola l’aglio tritato, aggiungete le melanzane e la polpa di pomodoro e cuocete per cinque minuti a fuoco vivace e per altri dieci minuti a fiamma più bassa. Frullate. Lessate la pasta in abbondante acqua, scolatela al dente e passatela in padella nel sugo preparato, aggiungendo il basilico tagliuzzato ed il provolone grattugiato.

6) SPAGHETTI ALLA CAMPAGNOLA

300 gr. di spaghetti, 200 gr. di zucchine piccole, 50 gr. di olio extravergine di oliva, 50 gr. di parmigiano o pecorino grattugiato, uno spicchio d’aglio, due uova, prezzemolo.

Tagliate a fettine sottili le zucchine, saltatele in padella con poco olio e aglio e aggiungete qualche cucchiata d’acqua.

In una ciotola sbattete le uova, il formaggio grattugiato ed il prezzemolo tritato.

Lessate gli spaghetti in abbondante acqua o brodo di verdura, scolateli al dente e versateli nella padella sulle zucchine.

Mescolando rapidamente, aggiungete il composto a base di uova.

Mescolate bene e servite subito in un piatto di portata caldissimo.

7) SPAGHETTI TIPO “CARBONARA”

80 gr. di prosciutto cotto, 2 tuorli d’uovo, 3 cucchiari di parmigiano grattugiato, 300 gr. di spaghetti, una noce di burro, un cucchiario di latte.

Mentre l’acqua per la pasta si scalda tagliate a dadini una fetta di prosciutto cotto. In una ciotola sbattete il parmigiano grattugiato con i tuorli.

Quando l’acqua bolle, buttatevi la pasta e cuocete per 10 minuti.

Scolate la pasta e versatevi sopra il prosciutto ed il tuorlo d’uovo, aggiungendo 1 cucchiario di latte, una noce di burro in modo che la pasta si amalgami uniformemente. Servite subito gli spaghetti.

“SALSE”

1. SALSA DI POMODORO
2. BESCIAPELLA VEGETALE
3. CONDIMENTO ALLE OLIVE
4. PESTO

1) SALSA DI POMODORO (per condire: pasta, riso, gnocchi)

600 gr. pomodori San Marzano, una piccola cipolla, basilico.
Lavate i pomodori e spezzettateli, metteteli in una casseruola, unite la cipolla tritata finissima e fate cuocere lentamente per circa 30 minuti.
Passate la salsa ed unite il basilico.
La cottura deve essere abbastanza rapida perché non si alteri il rosso vivo dei pomodori. Si possono anche usare pomodori sbollentati e pelati; in questo caso la salsa non va passata.

2) BESCIAPELLA VEGETALE

2 cucchiaini di olio di oliva extravergine, 2 cucchiaini di farina integrale, acqua di cottura delle verdure q.b..
Mescolare l'olio con la farina e porli sul fuoco. Aggiungere gradualmente l'acqua di cottura delle verdure sempre mescolando finché la salsa non inizia ad addensarsi

3) CONDIMENTO ALLE OLIVE

Olive verdi, prezzemolo e capperi.
Snocciolare e tritare le olive. Unite un trito di prezzemolo e capperi.

4) PESTO

Abbondante basilico, pinoli o noci, olio di oliva extravergine, parmigiano grattugiato e aglio a piacere.
Frullare il basilico, aggiungendovi i pinoli o le noci tritate, assieme all'olio di oliva extravergine ed al parmigiano reggiano.
Variante: aggiungere al composto anche prezzemolo o menta.

“VERDURE” porzioni per 4 persone

Ricette per bambini dai 12 ai 18 mesi

1. BUDINO DI VERDURE
2. PUREA DI PATATA
3. PURE' DI ZUCCHINE E CAROTE
4. PURE' DI CAROTE
5. PURE' DI CARCIOFI
6. PUREA DI ZUCCA
7. SFORMATINI A SORPRESA
8. SFORMATINI DI SEDANO RAPA
9. GRATIN DI PATATE E CAROTE
10. SPINACI AL GRATIN
11. PATATE AL LATTE E PREZZEMOLO
12. CREMA DI MELANZANE

Ricette per bambini oltre i 24 mesi

13. TEGLIA MISTA DI VERDURE
14. MACEDONIA DI VERDURE
15. TORTA DI VERDURE
16. PACIUGO DI VERDURE
17. CROSTATA TRICOLORE DI PATATE
18. CROCCHETTE DI PATATE
19. ZUCCHINE AL POMODORO

20. TRONCHETTI DI ZUCCHINE
21. ZUCCHINE AL PREZZEMOLO
22. BARCHETTE DI ZUCCHINE
23. CAROTE AL FORNO
24. ZUCCA AL FORNO
25. SFORMATO DI CARCIOFI
26. POMODORI GRATINATI
27. POMODORI RIPIENI
28. FINOCCHI ALLA CREMA ROSA

1) BUDINO DI VERDURE

500 gr. di verdura (patate, carote, finocchi, zucchini, spinaci, ecc.), 80 gr. di latte, 1 uovo, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, prezzemolo tritato, 4 cucchiaini di pangrattato o farina 00 o maizena.

Cuocere a vapore la verdura scelta. Frullarla con il latte, l'uovo, il parmigiano, il prezzemolo tritato e la maizena. Ungere con olio uno stampo e versarvi il composto. Far cuocere a bagnomaria in forno per mezz'ora circa. Se si vuole, servire con besciamella.

2) PUREA DI PATATE

400 gr. di patate, gr. 200 di latte, un cucchiaino di parmigiano grattugiato, una noce di burro.

Lessare le patate quindi passarle al setaccio in una casseruola. Aggiungere il latte tiepido ed il burro (o l'olio di oliva extravergine).

Fare cuocere a fuoco basso, lavorando il composto con un cucchiaino.

A fine cottura aggiungere il parmigiano grattugiato.

3) PURE' DI ZUCCHINE E CAROTE

300 gr. di carote, 2 piccole zucchine, 200 gr di latte, olio di oliva extravergine, un cucchiaino di parmigiano.

Tagliate e lessate in poca acqua le verdure e passatele al setaccio, quindi unite poco alla volta il latte e mettete sul fuoco a fiamma moderata finché si alza il bollore. Abbassate la fiamma e fate cuocere ancora per alcuni minuti finché la purea si addensa, diventando cremosa. Prima di servire condite con un cucchiaino d'olio d'oliva ed un cucchiaino di parmigiano.

4) PUREA DI CAROTE

600 gr. di carote, 100 gr. di latte, 30 gr. di farina, 30 gr. di burro.

Pulite le carote, lavatele e tagliatele a tocchetti. Mettetele in una casseruola con il latte e coprite cuocendo a fiamma bassissima per 25 minuti.

Passate al setaccio le carote con il liquido rimasto, unite la farina e cuocete

rimestando per almeno 10 minuti.

Spegnete il fuoco e, sempre rimestando, unite il burro e servite subito.

5) PUREA DI CARCIOFI

600 gr. di carciofi, 250 gr. di patate, limone, una noce di burro, 250 gr. di latte. Pulite i carciofi, privandoli delle spine, tagliateli a fettine sottili e lasciateli in acqua acidulata con succo di limone perché non anneriscano.

Lavate le patate, sbucciatele e affettatele. Versate le verdure nel latte, coprite e cuocete a fiamma bassissima per circa mezz'ora, mescolando di tanto in tanto.

Frullate le due verdure e rimestate per rendere la purea omogenea.

Servite con l'aggiunta di una noce di burro.

6) PUREA DI ZUCCA

700 gr. di zucca gialla, 200 gr. di patate lesse, 100 gr. di panna.

Sbucciate la zucca, tagliatela a pezzi e mettetela in forno preriscaldato a 180°C per 40 minuti. Passatela al setaccio e unitela alle patate schiacciate.

Mettete in una casseruola le verdure passate e la panna.

Cuocere a fiamma bassissima rimestando per almeno 5 minuti.

7) SFORMATINI A SORPRESA

600 gr. di patate lesse, 300 gr di spinaci lessati, un uovo, una noce di burro, 60 gr. di parmigiano.

Schiacciate le patate lesse ancora calde con l'apposito utensile ed unitele all'uovo intero. Tritate gli spinaci e mescolateli con il parmigiano grattugiato.

Imburrate tanti piccoli stampi e cospargeteli di pane grattugiato.

Foderateli di patate, farciteli al centro con l'impasto a base di spinaci e coprite con una cucchiainata di patate.

Infornate per 30 minuti in forno preriscaldato a 180°C. A cottura ultimata, sfornate e dopo qualche minuto disponete sul piatto di portata.

8) SFORMATINO DI SEDANO RAPA

Sedano rapa, ricotta, olio di oliva extravergine.

Tagliate a listarelle sottili il sedano, lessatelo leggermente e passatelo al forno a dorare in una pirofila con poco olio di oliva alternandolo a strati di ricotta.

9) GRATIN DI PATATE E CAROTE

250 gr. di carote, gr. 250 di patate, gr. 25 di olio di oliva extravergine, 2 cucchiai di parmigiano grattugiato.

Lessare le carote e le patate separatamente, aggiungere l'olio ed il parmigiano. Amalgamare il composto, versarlo in una teglia e metterlo in forno per circa 20 minuti.

10) SPINACI AL GRATIN

Spinaci (o bietole o carciofi ecc.), besciamella vegetale.

Lavate e tagliate le verdure e cuocetele in poca acqua. Scolate la verdura tenendo l'acqua di cottura per preparare la besciamella vegetale (ricetta a pag. 69). Disponete la verdura in una pentola da forno e ricopritela di besciamella.

11) PATATE AL LATTE E PREZZEMOLO

400 gr. di patate, 250 gr. di latte, 20 gr. di olio di oliva extravergine, prezzemolo. Tagliate finemente le patate e sbollentatele per 2-3 minuti. Disponete quindi in una teglia a strati con fiocchetti di burro e parmigiano coprendo con il latte. Mettere in forno la teglia coperta. Quasi a fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato.

12) CREMA DI MELANZANE

500 gr. di melanzane, 30 gr. di olio di oliva extravergine, un limone.

Mettete le melanzane private della buccia e tagliate a pezzetti in una padella con l'olio.

Coprite, abbassate il fuoco e fate cuocere a calore moderato per 15 minuti circa rimestando di tanto in tanto ed aggiungendo eventualmente

qualche cucchiata d'acqua. Frullate il tutto e unite il succo di limone.

Servite la crema sia tiepida che fredda, accompagnandola con pane abbrustolito, peperoni crudi e cetrioli freschi a listarelle.

13) TEGLIA MISTA DI VERDURE

200 gr. di cipolla, 300 gr. di zucchine, 200 gr. di peperoni, 200 gr. di patate, 40 gr. di olio di oliva extravergine.

Mondate, pelate, lavate le verdure e tagliatele a cubetti di un paio di centimetri di lato. Ponetele in una teglia con l'olio, salatele, copritele e passatele in forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti circa. Scoperchiatele, mescolate e lasciate in forno ancora per qualche minuto.

Variante: aggiungete qualche cucchiata di polpa di pomodoro ed un trito di erbe aromatiche miste.

14) MACEDONIA DI VERDURE

100 gr. di pisellini sgranati, 100 gr. di lenticchie ammollate, 100 gr. di fagiolini, 100 gr. di carote, 100 gr. di patate, 30 gr. di olio extravergine di oliva.

Lessate separatamente (per i diversi tempi di cottura) le verdure in poca acqua non salata. Scolate le verdure, tagliate a pezzi i fagiolini, a fettine le carote e a dadini le patate. Disponete in un'insalatiera le verdure a strati e conditele all'ultimo momento con l'olio. Servite quando le verdure sono tiepide.

15) TORTA DI VERDURE

400 gr. di verdura (spinaci o bietola o patate o carote o cavolfiore o finocchi o porri), 1 uovo, 50 gr. di parmigiano grattugiato, erbe tritate (prezzemolo o basilico), 5 gr. di olio di oliva extravergine.

Cuocere la verdura prescelta al vapore e poi frullarla con poca acqua. Ungere di olio una pirofila e riempirla con la verdura mescolata all'uovo sbattuto, alle erbe e con parte del parmigiano grattugiato. Cospargere il restante parmigiano grattugiato sopra il composto e far cuocere in forno per 30 minuti circa.

16) PACIUGO DI VERDURE

60 gr. di piselli, 60 gr. di fagiolini, 60 gr. di pomodori, 120 gr. di patate, 60 gr. di carote, 60 gr. di zucchine, sedano q.b., 25 gr. di olio di oliva extravergine, brodo vegetale q.b..

Tagliare a dadini tutte le verdure, metterle in una pentola coperta a cuocere a fuoco bassissimo. Di tanto in tanto mescolare aggiungendo brodo vegetale. Servire con olio di oliva extravergine crudo.

17) CROSTATA TRICOLORE DI PATATE

800 gr. circa di patate, 100 gr. di polpa di pomodori, un uovo, prezzemolo. Lavate le patate e lessatele in acqua inizialmente fredda.

Una volta cotte le patate sbucciatele e schiacciatele ancora calde con lo schiacciapatate incorporandovi l'uovo. Dividete il composto in due parti e successivamente, una delle due parti, ancora a metà.

Con l'impasto più grosso fate uno strato in una teglia antiaderente.

Lavorate le rimanenti porzioni di patate aggiungendo ad una la polpa di pomodoro ed all'altra una grossa manciata di prezzemolo lavato e tritato. Mettete il composto con il pomodoro in una tasca da pasticceria od in una siringa con bocchetta spizzata e tracciate delle righe parallele sulla base di patate. Ripetete la stessa operazione, tracciando delle righe perpendicolari alle precedenti, con il composto al prezzemolo.

Passate la teglia in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti circa, poi sfornate e dopo pochi minuti disponete sul piatto di portata.

18) CROCCHETTE DI PATATE

400 gr. di patate, 1 tuorlo d'uovo, 2 cucchiai di parmigiano, 20 gr. di olio di oliva extravergine o burro, pangrattato q.b., piselli, carote.

Sbucciare le patate e le altre verdure, cuocere.

Una volta cotte, scolarle e frullarle. Raccogliere il purè in una pentola con l'olio od il burro e rimettere sul fuoco. Quando il composto sarà diventato liscio aggiungere il parmigiano ed il rosso d'uovo. Ricavarne delle palline e passarle nel pane grattugiato. Mettere in forno ben caldo.

19) ZUCCHINE AL POMODORO

80 gr. di zucchine, 80 gr. di pomodoro, cipolla q.b., 80 gr. di olio di oliva extravergine, erbe aromatiche (prezzemolo, rosmarino, ecc.).

Unite le zucchine tagliate a dadini, i pomodori a pezzi e la cipolla tritata in una casseruola. Far cuocere a fuoco basso con poca acqua per 20 minuti circa. Cospargere con erbe aromatiche e condire con olio di oliva crudo.

20) TRONCHETTI DI ZUCCHINE

250 gr. di zucchine non troppo grosse, 200 gr. di carote, 200 gr. di patate, 1 cucchiaio di capperi, 100 gr. di tonno sott'olio sgocciolato.

Sbollentate per pochi minuti le zucchine, dopo averle ben lavate.

Tagliatele in tocchetti di circa 4 cm. di lunghezza.

Svuotatele della polpa. Lessate le patate. Frullate la polpa delle zucchine con le patate lessate ed il tonno. Mettete il composto in una siringa da cucina con bocca dentata e riempite i tronchetti collocandoli gli uni accanto agli altri in un piatto di portata rotondo.

Ricoprite con carote crude grattugiate e condite con succo di limone e poco olio emulsionati. Terminate guarnendo con i capperi e servite freddo.

21) ZUCCHINE AL PREZZEMOLO

400 gr. di zucchine, prezzemolo tritato, 3 cucchiaini di olio di oliva extravergine, 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato.

Affettare le zucchine finemente, metterle in una casseruola con poca acqua e farle cuocere a fuoco basso fino a quando diventano tenere. A fine cottura cospargere con prezzemolo tritato e condire con olio di oliva crudo e parmigiano grattugiato.

22) BARCHETTE DI ZUCCHINE

2 zucchine a testa, 100 gr. di parmigiano, 100 gr. di pane grattugiato, prezzemolo tritato.

Lavate le zucchine e fatele cuocere in acqua bollente fino a che, infilzandole con una forchetta, non le sentiate appena tenere. Scolatele e lasciatele raffreddare.

Una volta raffreddate, tagliatele a metà in senso orizzontale ed asportate gran parte della polpa interna, facendo attenzione a non rovinare le “barchette” così ottenute, che andranno farcite. Tritate finemente la polpa delle zucchine, mettetela in una terrina con il prezzemolo, il formaggio, l’uovo, il pane grattugiato. Riempite le barchette di zucchine con il composto, allineate le zucchine in una teglia da forno.

Infornate a temperatura media e fate gratinare. A cottura ultimata, mettete la “vela” alle barchette con uno stuzzicadente dove avrete infilato una foglia di lattuga.

23) CAROTE AL FORNO

300 gr. di carote, una noce di burro, 2 cucchiaini di parmigiano.

Pulite le carote e, dopo averle lessate e scolate tagliatele a rondelle disponendole in una teglia appena unta di burro. Salatele leggermente, quindi infornate a temperatura moderata, girandole di tanto in tanto. A cottura ultimata, prima di servirle, potete aggiungere un po’ di burro crudo od una spolverata di parmigiano.

24) ZUCCA AL FORNO

Zucca.

Tagliate a fette la zucca gialla e, dopo aver tolto la buccia esterna, passate in forno finché non diventi dorata e polposa.

25) SFORNATO DI CARCIOFI

400 gr. di fondi di carciofi, 300 gr. di patate, 50 gr. di porri, 50 gr. di pane grattugiato, 30 gr. di olio di oliva extravergine, 2 uova, un limone.

Pulite i carciofi. Mettete i fondi a bagno in acqua acidulata con il succo del limone perché non anneriscano.

Lavate le patate, sbucciatele e tagliate a fettine. Lavate il porro e tagliatelo a fettine sottili.

Mettete a stufare i fondi di carciofo tagliati a fettine con le patate, il porro e una cucchiaiata d’olio, in una pentola coperta a fiamma bassissima. Rimestate di tanto in tanto ed eventualmente aggiungete un po’ d’acqua se le verdure

tendessero ad attaccarsi al fondo della casseruola.

Passate al setaccio o nel mixer, aggiungete il pane grattugiato avanzato e le uova. Versate l’impasto nello stampo e cuocete in forno a 200°C per 30 minuti circa. A cottura ultimata, sfornate e servite.

26) POMODORI GRATINATI

4 pomodori, 50 gr. di pangrattato, 25 gr. di parmigiano, 25 gr. di olio di oliva extravergine, basilico od origano q.b..

Tagliare la calotta del pomodoro, svuotarla dai semi, sul fondo mettere poco olio, aggiungere il pangrattato, le erbe aromatiche ed il parmigiano. Avvolgere il pomodoro nell’apposita carta di alluminio ed infornare per 15 minuti circa.

27) POMODORI RIPIENI

600 gr. di pomodori di media grossezza, 50 gr. di mollica di pane grattugiata, 80 gr. di mozzarella, 30 gr. di olio di oliva extravergine, prezzemolo.

Asportate la calotta superiore dei pomodori e scavate la polpa da ognuno eliminando i semi.

Frullate la polpa e l’acqua di vegetazione dei pomodori con la mollica di pane, l’olio ed il prezzemolo tritati.

Tagliate a dadini la mozzarella e miscelatela con il composto.

Farcite i pomodori, chiudeteli con la calotta tagliata e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti.

28) FINOCCHI ALLA CREMA ROSA

600 gr. di finocchi, 250 gr. di latte, 150 gr. di polpa di pomodoro.

Lavate i finocchi e tagliateli a spicchi non molto grossi.

Disponete gli spicchi di finocchi in una teglia e copriteli con il latte mescolato con la salsa di pomodoro. Coprite con un foglio di alluminio e passate in forno a 180°C per 35 minuti circa.

“DOLCI E FRUTTA”

1. BISCOTTI
2. BISCOTTI PER I PIU' PICCINI
3. TARTUFI AL COCCO
4. SEMOLINO CON LE MELE
5. CREMA ALLA VANIGLIA
6. BUDINO BIANCO
7. CREMA DI RICOTTA
8. CREMA IN COPPA
9. CREMA AL CIOCCOLATO DA SPALMARE
10. CREMA PASTICCIERA
11. ZUPPA INGLESE
12. MERINGATA
13. CROSTATA DI MELE
14. TORTA DI MELE
15. TORTA DI RISO E MELE
16. CIAMBELLE DI ZUCCA AL FORNO
17. TORTA DI ALBICOCHE
18. CROSTATA DI MELE COTOGNE
19. DOLCE ALLE MELE
20. CIAMBELLA ALLO YOGURT
21. TORTA DI PESCHE
22. DOLCE DI FRUTTA MISTA
23. TORTA ALLE PERE E CIOCCOLATO
24. TORTA DI PERE E RICOTTA
25. DOLCE DI ARANCE
26. COMPOSTA DI MELE E PRUGNE
27. CIAMBELLA DI ZUCCA
28. CIAMBELLA ALLE CAROTE
29. CIAMBELLA AL CIOCCOLATO
30. PLUM CAKE ALLA RICOTTA
31. TORTA SBRICOLINA
32. TORTA DI RICOTTA E SEMOLINO
33. SEMOLINO DOLCE
34. TRECCIA AL LATTE

1) BISCOTTI

400 di farina integrale biologica, 200 gr. di zucchero di canna, 100 gr. di olio di oliva extravergine, un uovo, 2 tazze d'acqua, un cucchiaino di sale marino integrale.

Sciogliete il sale nell'acqua, mescolate lo zucchero con l'olio ed aggiungere piano tutti gli ingredienti mescolando bene fino a consistenza compatta.

Stendete il composto a sfoglia e tagliate le forme dei biscotti utilizzando possibilmente degli stampini di forme diverse.

Cuocete in forno a calore medio finché non prendano colore. Una volta raffreddati si possono tenere in una scatola chiusa.

2) BISCOTTI PER I PIÙ PICCINI

200 gr. di farina, 2 dl di latte, 1 cucchiaio di olio di oliva extravergine, 2 cucchiari di miele.

Lavorate la farina con il latte, aggiungete l'olio, il miele e lavorate finché gli ingredienti non siano perfettamente amalgamati.

Stendete la pasta a forma di sfoglia alta 1/2 cm e tagliatela a rettangoli.

Mettere i rettangoli di pasta su di una teglia coperta con dell'alluminio in forno a 180°C per 15 minuti.

3) TARTUFI AL COCCO

600 gr. di ricotta, 200 gr. di zucchero, 30 gr. di cacao amaro, 100 gr. circa di farina di cocco. Impastate i vari ingredienti e formate dei piccoli tartufi.

Infarinare i tartufi con un po' di cocco grattugiato e mettete in frigo per almeno due ore prima di servire.

4) SEMOLINO CON LE MELE

Poco più di 1/2 litro di latte, 80 gr. di semolino, poco zucchero.

Portate il latte ad ebollizione, versatevi a pioggia il semolino, poco zucchero o miele e mescolate continuamente.

Fate cuocere a fuoco basso per 10 minuti circa e versare il tutto in una pirofila.

Sbucciate le mele privandole del torsolo e tagliatele a fettine.

Disponete le fettine di mela sopra il semolino, copritele con due cucchiari di miele ed un altro po' di latte per ammorbidirle. Cuocete in forno per 20 minuti.

Variante: al semolino cotto si può aggiungere un pizzico di sale, dell'uvetta passa e dei pezzetti di mela o di altra frutta. Una volta raffreddato, si taglia a rombi.

5) CREMA ALLA VANIGLIA

100 gr. di miele, 5 dl di latte, 1 tuorlo d'uovo, 10 gr. di amido di mais, una stecca di vaniglia, zucchero o miele.

Frullare l'amido con il latte, il tuorlo, lo zucchero od il miele e portare quasi ad ebollizione con la stecca di vaniglia mescolando continuamente.

Eliminare la stecca di vaniglia e lasciare raffreddare.

Servite in coppa guarnita con frutta varia a tocchetti o con qualche biscotto.

6) BUDINO BIANCO (per 2/3 persone)

Mezzo litro di latte, 2 cucchiari di fecola di patate, 1 stecca vaniglia, 5 cucchiari di zucchero, 1 scorzetta di limone.

In una terrina stemperare la fecola con un paio di cucchiari di latte.

Mettete il rimanente latte in una casseruola con la stecca di vaniglia, la scorzetta di limone e due cucchiari di zucchero. Appena il latte accenna a bollire, eliminare la scorzetta di limone e la vaniglia ed unitevi la fecola mescolando continuamente. Cuocete per otto minuti, quindi versate la crema in uno stampo inumidito e mettetelo in forno già caldo a 180°C finché sulla superficie non si sia formata una leggera crostina.

7) CREMA DI RICOTTA

200 gr. di ricotta, 3 cucchiari di zucchero, 1/2 bicchiere di latte o yogurt alla frutta, o centrifugato di frutta, 1 scorza di limone.

Setacciate la ricotta raccogliendola in una terrina. Unite alla ricotta setacciata il latte e lo zucchero e amalgamate delicatamente con un cucchiario di legno fino ad ottenere una crema omogenea.

Spalmate con la crema ottenuta delle fette biscottate.

8) CREMA IN COPPA

Una manciata di mandorle, 100 gr. di biscotti secchi, 2 yogurt, 100 gr. di frutta fresca, 150 gr. di ricotta.

Frullate le mandorle o le nocciole con i biscotti e la frutta.

Aggiungete al frullato la ricotta o lo yogurt, amalgamando bene il tutto.

Si può aggiungere un po' di latte se il composto dovesse risultare troppo denso.

Raffreddare in frigorifero per poco tempo e servire in coppette guarnendo con un biscottino.

9) CREMA AL CIOCCOLATO DA SPALMARE

Biscotti secchi, mandorle, 1-2 cucchiari di zucchero, 2 cucchiari di cacao, 2 noci di burro, latte.

Frullate bene tutti gli ingredienti tranne il latte che andrà aggiunto a poco a poco, per ultimo, fino alla consistenza desiderata.

10) CREMA PASTICCERA

100 gr. di zucchero, 4 tuorli d'uovo, 1 scorzetta di limone, 60 gr. farina, 1/2 litro di latte.

In una casseruola sbattete per 5 minuti i tuorli d'uovo con lo zucchero e la buccia di limone, unitevi la farina ed il latte, a poco a poco, alternandoli tra di loro.

Cuocete la crema a fuoco basso, sempre rimestando con un cucchiaino.

Fate bollire per almeno 5 minuti.

11) ZUPPA INGLESE

Biscotti, latte o caffelatte di orzo, vaniglia o miele, crema pasticciera.

Alternate a strati i biscotti bagnati nel latte o nel caffelatte profumato di vaniglia o miele con la crema pasticciera oppure: biscotti bagnati come in precedenza alternati alla crema pasticciera e frutta a pezzettini.

12) MERINGATA

Meringhe, frullato al latte, panna montata.

Alternare strati di meringhe, frullato al latte e panna. Guarnire con cucchiariate di frullato e frutta.

13) CROSTATA DI MELE

300 gr. di farina, 120 gr. di burro, 150 gr. di zucchero, 1 uovo intero, 1 tuorlo, buccia grattugiata di limone, metà bustina di lievito vanigliato, 500 gr. di mele (o altra frutta), 50 gr. di marmellata.

Disporre la farina sulla spianatoia a fontana. Fare un incavo al centro, porre l'uovo, il tuorlo, il lievito in polvere, lo zucchero, la buccia grattugiata di limone, il burro a pezzetti appena tolto dal frigo. Impastare velocemente, formare una palla e metterla al fresco per almeno mezz'ora. Infarinare leggermente la spianatoia e con il mattarello stendere metà della pasta, posarla quindi in uno stampo imburrato (il fondo ed i bordi dovranno essere completamente ricoperti). Spalmare sopra la marmellata, sbucciare le mele, tagliarle a fettine e disporre sulla marmellata. Stendere la pasta rimasta e sollevandola con una spatola, posarla sulle mele. Congiungere i bordi delle due sfoglie con la punta delle dita. Far cuocere in forno a 180°C per un'ora circa.

14) TORTA DI MELE (per 4/6 persone)

150 gr. di farina, 1 bustina di lievito, 1 tazza di latte freddo, la scorza di un limone, 100 gr. di zucchero, 1 uovo sbattuto, 300 gr. di mele renette, 3 cucchiari di olio di oliva extravergine, 1 bustina di zucchero vanigliato.

In una terrina mettete la farina ed il lievito e stemperatela con il latte freddo facendo attenzione che non si formino grumi. Aggiungere la scorza di limone, lo zucchero (tranne un cucchiaino), l'olio, l'uovo e le mele che avrete affettato, tenendone da parte una affettata per la guarnizione.

Amalgamate delicatamente il tutto versando poi il miscuglio in una tortiera dai bordi alti unta di burro e cosparsa, nel fondo e nei bordi di farina.

Guarnite la torta con la mela avanzata tagliata a fette rotonde.

Mettete in forno già caldo a 150 per circa un'ora.

15) TORTA DI RISO E MELE (per 4/6 persone)

6 tazzine di riso, 1/2 litro di latte, 1/2 kg di mele renette, qualche mandorla, pinoli, qualche gheriglio di noce, 3 uova, 3 cucchiaini di miele o di zucchero, uva passa, una stecca di vaniglia.

Cuocete il riso nel latte con la stecca di vaniglia ed il miele o lo zucchero per circa 15 minuti. Mettete a bagno l'uva passa in acqua tiepida, tritate le mandorle, i pinoli, le noci grattugiate e tagliate a tocchetti le mele.

Scolate il riso ed aggiungetelo alla frutta ed alle uova. Mescolate e mettete il composto ottenuto in una teglia unta d'olio, infornate per 30-40 minuti.

16) CIAMBELLE DI ZUCCA AL FORNO

1 zucca, zucchero vanigliato o cacao in polvere.

Tagliate la zucca, dopo aver tolto la buccia e i semi, a cerchi o semilune.

Cuocetela al forno per 20 minuti circa e dopo averla sfornata cospargetevi pochissimo zucchero vanigliato o cacao in polvere. Servire liscio senza niente.

17) TORTA DI ALBICOCHE (per 4/6 persone)

100 gr. di farina, 100 gr. di burro, 5 cucchiaini di zucchero, 1 bustina di lievito, 1/2 kg di albicocche, 3 uova, 100 gr. di farina.

Amalgamate con la frusta elettrica il burro con lo zucchero fino ad ottenere una crema molto morbida.

Aggiungete una ad una tutte le uova e versatevi la farina, a pioggia, alla quale avrete unito il lievito.

Mescolate con cura per amalgamare bene il composto. Imburrate la teglia, poi prendete le albicocche mature, lavatele e dividetele a metà, togliendone il nocciolo. Disponete le albicocche sul fondo della teglia con la parte vuota verso l'alto. Ricopritele completamente con l'impasto e fate cuocere in forno già scaldato a 200°C per circa 30 minuti.

18) CROSTATATA DI MELE COTOGNE

100 gr. di marmellata di mele cotogne, 100 gr. di farina, 60 gr. di burro, 40 gr. di

zucchero, un limone, un cucchiaino di miele, un uovo intero, un tuorlo per lucidare la pasta, 60 gr. di burro.

Versate la farina sulla spianatoia, fate al centro la fontana, mettete in mezzo lo zucchero, il burro a pezzetti, il tuorlo, la scorza grattugiata del limone.

Impastate rapidamente e lavorate la parte fino a renderla omogenea.

Fatene una palla, avvolgetela in un foglio di carta oleata e lasciatela riposare per un'ora nella parte bassa del frigorifero. Imburrate ed infarinate leggermente una tortiera (o usate una tortiera antiaderente), foderatela con un disco di pasta e ritagliatene la parte eccedente.

Ricoprite la pasta con la marmellata, spalmandola uniformemente.

Con una rotellina dentellata, ricavate delle listarelle dagli avanzi ed appoggiatele sulla marmellata formando un reticolato.

Spennellate le strisce di pasta con il tuorlo sbattuto e cuocete in forno medio per circa 40 minuti. Sfnate la crostata e lasciatela intiepidire prima di servirla.

19) DOLCE ALLE MELE

500 gr. di mele, 3 uova, 1/4 di latte, 75 gr. di farina, 75 gr. di zucchero.

Disponete in una pirofila antiaderente del diametro di 22 cm, le mele sbucciate ed affettate, disposte a cerchi concentrici.

Mescolate a parte la farina con lo zucchero e le uova, ed unitevi un pizzico di sale. Quando il composto ottenuto è ben omogeneo, versatevi, a poco a poco, il latte a temperatura ambiente.

Versate a sua volta il composto sopra le mele e passate in forno preriscaldato a 180°C, lasciando cuocere per circa un'ora. Servite il dolce freddo oppure tiepido.

20) CIAMBELLA ALLO YOGURT

150 gr. di farina, 125 di yogurth, 50 gr. olio di oliva extravergine, 1 bustina di lievito, 75 gr. di zucchero, 2 uova, 1 limone, 1 mela, 1/2 bustina di lievito.

In una terrina sbattete le uova con lo zucchero, unite la farina, l'olio, lo yogurth, la scorza del limone, la mela tagliata a pezzetti (non a fettine) e da ultimo il lievito setacciato.

Versate il composto in uno stampo da ciambella, imburato ed infarinato. Passate in forno preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti.

21) TORTA DI PESCHE

500 gr. di pesche, 75 gr. di zucchero, 175 gr. di farina, 50 gr. di burro, 100 gr. di latte, 2 uova, 1 scorza di limone, 1/2 bustina di lievito.

Mettete in una terrina le uova, il burro fuso, lo zucchero, il latte e la scorza del limone grattugiata, la farina setacciata ed il lievito. Unite le pesche sbucciate e affettate. Mescolate bene l'impasto e mettetelo su di una tortiera di 22 cm. di diametro, imburrata ed infarinata. Passare in forno preriscaldato a 180°C e cuocete per circa un'ora. Per ottenere un dolce ancora più profumato alla pesca, si può disporre sulla superficie, a 10 minuti dalla fine della cottura, una pesca affettata a raggiera al centro della torta.

22) DOLCE DI FRUTTA MISTA

400 gr. di frutta mista, 100 gr. zucchero, 200 gr. farina, 100 gr. di latte, 50 gr. di burro, 2 uova, 1/2 bustina di lievito.

Lavate e tagliate la frutta a pezzi, mettetela in una ciotola.

Sbattete le uova con lo zucchero, unite la farina ed il burro sciolto e diluite poco per volta con il latte. Unite il lievito setacciato e la scorza grattugiata del limone. Rovesciate il composto sulla frutta e mescolate.

Mettete il tutto in una tortiera imburrata ed infarinata di 22 cm. di diametro. Passate in forno preriscaldato a 180°C e lasciate cuocere per circa un'ora.

23) TORTA DI PERE E CIOCCOLATO

1 kg circa di pere, 200 gr. di farina, 50 gr. di cacao amaro, 150 gr. di burro fuso, 200 gr. di zucchero, 3 uova, 6 cucchiaini di latte, 1 bustina di lievito.

Lavorare lo zucchero con le uova, aggiungere la farina, il cacao, il lievito setacciati insieme. Unire il burro liquefatto e freddo e, poco alla volta, il latte. Sbucciare ed affettare le pere ed incorporarle all'impasto. Cuocere a forno già caldo a 170° per circa 50 minuti.

24) TORTA DI PERE E RICOTTA

3 uova, 200 gr. di zucchero, 250 gr. di ricotta, 1 bicchiere di latte, 300 gr. di

farina, 1 bustina di lievito, 4 pere, aromi a piacere.

Lavorare le uova con lo zucchero e gli aromi. Aggiungere la ricotta e la farina alternata al latte e setacciata con il lievito.

Mettere in una tortiera e disporre a raggiera sopra l'impasto le pere tagliate a fettine. Cuocere a 170° per circa 45 minuti.

25) DOLCE DI ARANCE

200 gr. farina, 3 uova, 150 gr. di zucchero, 150 gr. di burro, 1 bustina di lievito, 4 arance, un pizzico di sale.

Lavorare il burro lasciato ammorbidire con le uova, lo zucchero e poi tutti gli altri ingredienti. Aggiungere la buccia grattugiata delle arance e il succo di una di queste. Versare l'impasto in una tortiera e cuocere a 180° per 45 minuti.

26) COMPOSTA DI MELE E PRUGNE

2 mele, 2 prugne essiccate, 1 cucchiaio di zucchero, 1 limone.

Mettere a bagno le prugne in acqua tiepida.

Lavare ed asciugare il limone. Sbucciare le mele e tagliarle a pezzettini bagnandole con il succo di limone. Coprire con acqua la frutta e farla bollire con la buccia di limone per una decina di minuti. Scolarla e passarla al setaccio eliminando la buccia di limone.

Rimettere sul fuoco a calore moderato aggiungendo lo zucchero e mescolando fino a quando si sarà addensata.

Variante: questa crema si può preparare anche con delle pere.

27) CIAMBELLA DI ZUCCA

400 gr. zucchero, 4 uova, 1 bicchiere di olio di oliva extravergine, 1 scodella di zucca cotta e passata al setaccio, 3 bustine di lievito, 1 bustina di vanillina, 100 gr. di uvetta, farina 800 gr. circa.

Lavorare con lo zucchero le uova, aggiungere la zucca, gli aromi e l'olio ed infine incorporare la farina setacciata con il lievito per ottenere un impasto morbido, ma sodo. Come ultima cosa aggiungere l'uvetta ammollata con un po' di acqua tiepida asciugata e infarinata. Infornare a 170° per circa 60 minuti.

28) CIAMBELLA ALLE CAROTE

400 gr. di farina, 200 gr. zucchero, 2 uova, 100 gr. di burro fuso, 1 bustina di lievito, 1 bicchiere di latte, 200 gr. di carote, sale ed aromi a piacere.

Lavorare le uova con lo zucchero, aggiungere il burro fuso già mescolato con il latte. Incorporare la farina, gli aromi e il lievito. Alla fine aggiungere le carote grattugiate avendo cura di infarinarle un po'. Mettere in uno stampo imburrato e cuocere a 180° per circa un'ora.

29) CIAMBELLA AL CIOCCOLATO

200 gr. zucchero, 200 gr. burro, 250 gr. farina, 50 gr. fecola, 25 gr. cacao in polvere, 6 uova, 1 bustina di lievito, sale, gocce di cioccolato.

In una terrina lavorare il burro ammorbidito con metà dello zucchero. A parte sbattere bene le uova con lo zucchero rimasto. Unire i due composti ed unirvi le farine ed il lievito, aggiungere anche il cacao e gli aromi. Imburrare uno stampo da ciambella e disporci l'impasto cospargendolo con le gocce di cioccolato. Infornare a 175° per circa 45 minuti.

30) PLUM CAKE ALLA RICOTTA

3 uova, 300 gr. di ricotta, 300 gr. di farina, 300 gr. di zucchero, una bustina di lievito, un po' di sale, vanillina.

Lavorare i tuorli con lo zucchero. Aggiungere la vanillina con il sale, la ricotta e gli albumi montati a neve ben ferma e poi la farina setacciata con il lievito. Infornare in uno stampo da plum cake e cuocere a 165° per 45 minuti.

31) TORTA SBRICIOLINA

Per l'impasto: 300 gr. di farina, 100 gr. di burro, 100 gr. di zucchero, 1 uovo, 1 bustina di lievito, sale q.b..

Per il ripieno: 1 uovo, 100 gr. di amaretti, 100 gr. di zucchero, 200 gr. di ricotta. Impastare lo zucchero con le uova ed il burro a temperatura ambiente. Aggiungere le farine ed il lievito setacciati insieme. Dividere a metà l'impasto; ungerne una teglia e sbricolarci sopra con le mani la metà del composto.

Intanto preparare il ripieno tritando gli amaretti e lavorando lo zucchero con la ricotta e l'uovo. Distribuire il ripieno sopra l'impasto e sbricciare sopra l'altra metà del composto. Infornare a 200° per 40 minuti.

32) TORTA DI RICOTTA E SEMOLINO

1 litro di latte, 200 gr. di semolino, 350 gr. di ricotta, 4 uova, 350 gr. di zucchero, la buccia di un limone.

Bollire il latte con la buccia del limone. Versare a pioggia il semolino e cuocerlo per circa 10 minuti. Lasciar raffreddare e poi aggiungere la ricotta, la vaniglia, lo zucchero e le uova. Infornare a 180° per circa 45 minuti.

33) SEMOLINO DOLCE

125 dl di latte parzialmente scremato, 125 dl di acqua, 2 cucchiaini di semolino, la buccia di un limone, un cucchiaino di zucchero.

Portare ad ebollizione latte e acqua con la buccia di limone. Togliere la buccia e versare a pioggia il semolino. Cuocere a fuoco dolce per circa 10 minuti e poi, lontano dal fuoco, aggiungere lo zucchero.

34) TRECCIA AL LATTE

500 gr. farina, 20 gr. lievito di birra, 100 gr. zucchero, 1 uovo intero, 75 gr. burro, latte, sale ed aromi a piacere.

Fare con la farina una fontana con al centro un incavo in cui versare il lievito sciolto in qualche cucchiaino di acqua tiepida. Aggiungere lo zucchero, il sale, l'uovo ed il latte necessario per ottenere un impasto sodo ma morbido. Incorporare il burro a pezzetti e lavorare bene.

Lasciar lievitare l'impasto finché non avrà raddoppiato di volume. Dividere l'impasto in tre cilindri ed intrecciarlo. Disporre la treccia su di una teglia e lasciarla lievitare ancora per un'oretta. Pennellarla con un tuorlo d'uovo e cospargere a piacere con granella di zucchero. Cuocere a 180° per circa 50 minuti.

GRAMMATURE CONSIGLIATE PER I BAMBINI (1-3 ANNI)

Appunti

Pastina gr. 10/15

Pastasciutta gr. 50

Crema di riso gr. 20

Riso asciutto gr. 50

Riso in brodo gr. 30

Formaggio latteria gr. 50

Parmigiano reggiano gr. 30

Prosciutto gr. 25

Carne gr. 30/50

Petto pollo gr. 50/60

Pesce gr. 70

*Hanno collaborato
alla realizzazione di "Briciole"*

I gruppi di lavoro degli asili nido comunali
"Aquilone" e "Germoglio"

ed in particolare

Bragatto Luigia Stefania
Cara Cecilia
Coral Nadia
Corinaldesi Vera
De Marchi Anita
Leo Claudia
Moro Emiliana
Nadalin Barbara
Zorzetto Paola

per l'editing - prima edizione - 1990

Lombardo Catia
Perissinotti Cinzia

per l'editing - seconda edizione - 2005

Venier Valeria
Piccinin Giorgio
Sist Giacomina
Inserillo Giusy

grafica

Marin/Santarossa

stampa

DTG di De Tuoni & c.

