



# "Ospitalità Mediterranea"



*"La scuola  
promuove  
e progetta  
salute"*

*IC Valesium Torchiarolo  
in collaborazione con  
l'Unità Operativa Igiene della  
Nutrizione-ASL BRINDISI*

*classe 3<sup>A</sup>  
plessu G.Rodari  
A.S.2021/22*

*Ricettario PER bambini  
realizzato DA bambini*

## **A SCUOLA DI CUCINA**

*La cucina della Tradizione  
Genuina e Salutare*





# INTRODUZIONE

Scritto con il desiderio di condividere una significativa esperienza vissuta a scuola e tra le mura domestiche, A SCUOLA DI CUCINA intende offrire utili spunti a chi desidera cucinare con i bambini con l'intenzione di improvvisare in casa un momento di sana allegria. Ci sono i bambini, che portano la loro terra, il loro cuore, la loro personalità in divenire.

L'idea nasce nell'ambito del progetto "Ospitalità Mediterranea" inserito nel Piano strategico della Regione Puglia per la promozione della salute nella scuola "La scuola promuove e progetta salute".

Pensato da bambini per altri bambini, per avvicinarli ad una cucina semplice, sostenibile e salutare, che utilizza prodotti locali, freschi e stagionali, che combatte gli sprechi, che favorisce la socializzazione tra i membri della famiglia e della comunità, riscoprendo antiche tradizioni.

Ogni piccolo chef si è attivato nella ricerca di ricette con ingredienti a km 0, sperimentando e manipolando sino a selezionare delle "proposte ideali", semplici e salutari da condividere con i compagni in un'ottica di ospitalità e convivialità.

La convivialità rafforza i legami, che siano di amicizia o parentali! Attraverso il pasto "conviviale" padroni di casa e ospiti hanno avuto la possibilità di confrontarsi assaporando gusti e alimenti che hanno una storia e un significato simbolico legato alle tradizioni locali che si tramandano.

Cucinare ha aiutato i bambini a essere meno selettivi ed esigenti nei confronti dell'alimentazione. È stata occasione per crescere insieme e trascorrere tempo di qualità per tutta la famiglia.

A scuola, nell'ambito del Patto di Educativo di Comunità, stilato tra il Comune di San Pietro V.co (BR), l'Istituto Comprensivo Valesium-Torchiarolo e l'Associazione di volontari "Eterea - L'albero della vita", è stato inaugurato il progetto "I tesori dell'orto". Gli alunni si sono cimentati a piantare oltre 300 piantine tra insalata, zucchine, cocomeri, erbe aromatiche e 3 alberi di Ulivo.

Il progetto si conclude con la raccolta delle proposte di ciascun alunno nel ricettario "A SCUOLA DI CUCINA".

Non si tratta di un semplice manuale di cucina, ma di uno strumento scritto e realizzato DA e PER bambini, ricette che i piccoli chef possono realizzare sotto lo sguardo vigile di un adulto ma in completa autonomia. Piatti colorati, appetitosi e nutrienti: tutte le ricette hanno queste tre caratteristiche.

Il testo, molto intuitivo, è ridotto al minimo, prevale il linguaggio visivo che descrive le varie ricette passo passo. Gli ingredienti utilizzati sono pochi e di semplice reperibilità. In ogni ricetta è presente un'"INGREDIENTE SPECIALE ♥", frutto della creatività e fantasia che solo i bambini possono avere.

Un modo semplice e soprattutto divertente per avvicinarli alla cucina e realizzare il loro naturale desiderio di... fare da sè!

*Referente per l'Educazione alla Salute  
Simona Pezzuto*



## **PREFAZIONE**

*Abbiamo un grosso debito nei confronti dei nostri figli.*

*Con l'avvento dei social anche i cibi e la gastronomia sono usciti dalle cucine invadendo schermi, smartphone e l'immaginario comune di noi tutti.*

*L'aspetto privato o comunque confidenziale cui il desco quotidiano era "relegato" oggi è divenuto sinonimo di selfie o di stelle Michelin, facendoci dimenticare spesso l'importanza vitale che il cibo ha nella nostra esistenza. Un'esistenza la nostra che ormai sta divenendo fragile a causa di inquinamento e di sconvolgimenti ambientali dovuti ad un'antropizzazione che dovrà essere per forza rivista e ridimensionata, perché è a rischio il pianeta, e quindi la nostra esistenza.*

*Detto ciò, pare ovvio che oramai l'educazione dei nostri figli, debba partire dall'alimentazione, dal reperimento delle materie prime a km0, da una dieta sana, dove quella Mediterranea è ritenuta da sempre una vera medicina.*

*La scuola e la famiglia in questo caso tornano ad essere un sostegno indispensabile affinché le nuove generazioni tornino a celebrare la tradizione più antica del mondo, la gastronomia, attraverso una visione innovativa, capace di esistere insieme alla natura, senza devastarla, e a fermarsi davanti ad un tavolo per nutrirsi in modo sano e rispettoso, per celebrare il cibo, quella tradizione ancestrale che è oggi il futuro della nostra specie.*

*Nando Popu  
(Fernando Blasi)*





Dedicato a tutti i bambini  
che come noi hanno voglia  
di mettersi in gioco e  
realizzare il naturale  
desiderio di... fare da sè!



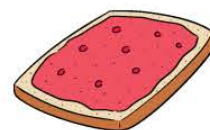




# INDICE

6

A COLAZIONE E A MERENDA



17

PRIMI PIATTI



27

SECONDI PIATTI



34

IL MAR MEDITERRANEO IN TAVOLA



40

FANTASIA DI VERDURE



47

FANTASIE DI FRUTTA



58

PIC NIC



65

MENÙ SETTIMANALE MERENDA SANA



66

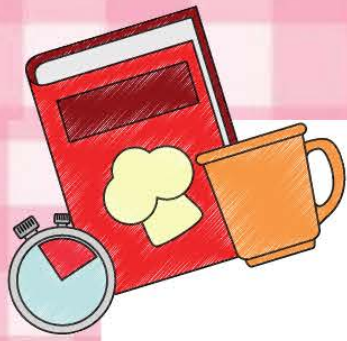
I NOSTRI PRODOTTI



68

ATTIVITA' FISICA ALL'APERTO



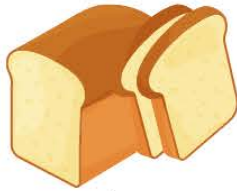




5 minuti

# Pane e marmellata Ingredienti

Ingr. speciale:  
una generosa manciata  
di semplicità



pane a fette



pane integrale



panino



Confettura RIGOROSAMENTE della nonna



## Procedimento



1

Affetta del pane bianco, integrale o un panino e spalma una delle deliziose confetture fatte in casa dalla nonna.



2

Puoi variare tra l'ampia scelta.



L'intramontabile pane e marmellata, di produzione biologica, rimane una delle migliori soluzioni di sempre. Combina la giusta quantità di carboidrati e zuccheri per dare ai bimbi energia senza appesantirli. Da provare col pane integrale!

Chef Kevin



5 minuti

# Porridge Ingredienti

Ingr. speciale:  
un pugno di energia



160 gr fiocchi  
di avena



160 gr  
latte



160 gr di  
acqua



1 cucchiaino di  
miele



yogurt  
bianco



fragole Bio  
q.b.



sale

## Procedimento



1

Versate i fiocchi d'avena in un pentolino con acqua e latte, aggiungete il sale e il miele, poi cuocete per 2-3 minuti, mescolando con un cucchiaino.

Versate il porridge nelle ciotole e guarnite con yogurt e fragole .

In alternativa potete optare per una versione con frutti di bosco e scaglie di cioccolato fondente, oppure con kiwi, mandorle, confettura di lamponi e miele. Lasciatevi guidare dalla fantasia e gustate subito il vostro porridge!

Il porridge è una zuppa di avena dolce per iniziare la giornata con la giusta carica di energia! Questa base si può arricchire ogni volta con ingredienti diversi. Un alimento completo e genuino con cui addolcire il risveglio e fare scorta di nutrienti essenziali, fondamentali per il benessere di grandi e piccini.



Chef Stefano



1 ora



200 gr farina



160 gr Olio  
di semi di girasole



50 gr cacao  
amaro



1 uovo



scorza di  
limona Bio



un pizzico  
sale

## Abbracci Ingredienti

Ingr. speciale:  
5 etti di coccole

## Procedimento



- 1 Sul tavolo da lavoro mettere la farina, lo zucchero, l'uovo, la scorza del limone, il sale e l'olio di semi. Impastare tutto molto bene. Dividere in due parti uguali l'impasto e ad uno di questi aggiungere il Cacao amaro e formate due palle che vanno coperte in pellicola e fatti riposare per 30 min. in frigorifero.



- 2 Riprendere i due impasti e formare tanti rotoli della lunghezza di 10cm. Intrecciare uno bianco ad uno nero fra di loro a cerchio. Disporre i biscotti in teglia su carta forno e cuocere in forno preriscaldato a 200 gradi per 15/20 minuti.



Chef Vinicio



45 minuti

# Biscotti stellari

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
una spolverata di  
luminosità



2 uova



100 gr  
zucchero



70 gr Olio di semi  
di girasole



8 gr lievito  
per dolci



380 gr farina  
integrale

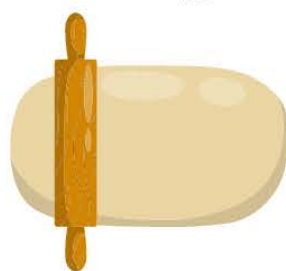


marmellata  
BIO

## Procedimento



- 1 Versare in una ciotola le uova intere, lo zucchero, l'olio e il lievito. Impastare e aggiungere un po' alla volta la farina. Lavorare per qualche minuto l'impasto sul piano di lavoro, se dovesse risultare appiccicoso aggiungere un po' di farina.



- 2 Stendere la frolla dello spessore di 3 millimetri circa, aiutandosi con il mattarello e la carta da forno, e con una formina per biscotti ricavare delle sagome a stella. Sulla metà delle stelle ricavate praticare un foro centrale. Spalmare sulle stelle senza foro un po' di marmellata del nostro gusto preferito, coprirle con le stelle con il foro, prelevarle delicatamente e adagiarle su una teglia ricoperta da carta forno.

- 3 Infornare a 180 gradi per 25 minuti circa. Da gustare a colazione o merenda.



Chef Lorenzo



# Crostata nonna Anna

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
tradizione di famiglia  
q.b.



2 uova  
fresche



100 gr  
zucchero



80 gr di olio di  
semi di girasole



scorza di  
limone Bio



lievito  
per dolci



300 gr  
farina



200 gr confettura  
di ciliegie

## Procedimento



- 1 In una ciotola mescola le uova con lo zucchero, poi aggiungi l'olio e la scorza grattugiata di mezzo limone e il lievito per dolci



aggiungi la farina  
un pò per volta



impasta



stendi



trasferisci nella  
teglia

- 2 Aggiungi la farina poco per volta e inizia ad impastare con le mani fino ad ottenere una consistenza liscia ed omogenea. La frolla è pronta quando non appiccica più alle dita. (Non ha bisogno di riposare in frigo). Metti un pò di farina su carta forno e stendi col matterello. Trasferiscila nella teglia da forno già unta e infarinata.

- 3 Versa la confettura fatta in casa da Nonna Anna, taglia delle striscioline di frolla per decorare e inforna a 170° per 35/40 minuti, forno statico.





1 ora

# Torta Lemon Ingredienti

Ingr. speciale:  
spremuta di gentilezza



150 gr farina  
integrale



100 gr zucchero  
di canna



2 uova  
fresche



80 gr Olio di  
semi di girasole



succo e scorza  
di limone Bio



lievito per  
dolci



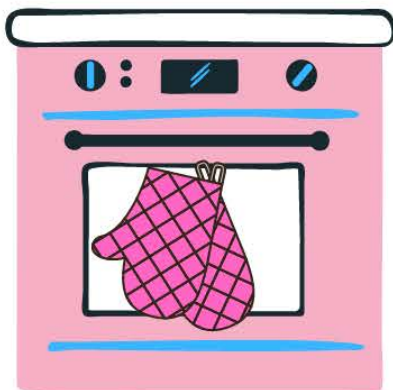
sale

## Procedimento



1 Lavorate con le fruste elettriche le uova con lo zucchero . Aggiungete un pizzico di sale e versate l'olio a filo, unite anche la scorza di 2 limoni e 100 gr di succo. Lavorate ancora con le fruste per amalgamare il tutto. Setacciate la farina e il lievito e aggiungeteli al composto un cucchiaio per volta

2 Cuocete in forno statico preriscaldato per 50 minuti a 170.



Chef Andrea





40  
minuti

# Carulla a modo mio

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
delicatezza  
in abbondanza



2 uova  
fresche



190 gr  
zucchero



125 gr  
farina



3/4 carote  
Bio



160 gr Olio  
di girasole



lievito per  
dolci



150 gr  
mandorle



un pizzico  
di sale

## Procedimento



- 1 Lavorare le uova e lo zucchero 2 minuti a velocità 4, poi tutti gli altri ingredienti per 2 minuti a velocità 4.



- 2 Infornare in forno preriscaldato a 180 gradi per 30 minuti.



Chef Siria



1 ora

# Torta pere e cioccolato light

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
una manciata di  
dolcezza



300 ml  
acqua



160 gr Olio  
di semi di girasole



30 gr Cacao  
amaro



300 gr farina  
integrale



4 pere  
Bio



1 bustina  
di lievito



scorza  
d'arancia

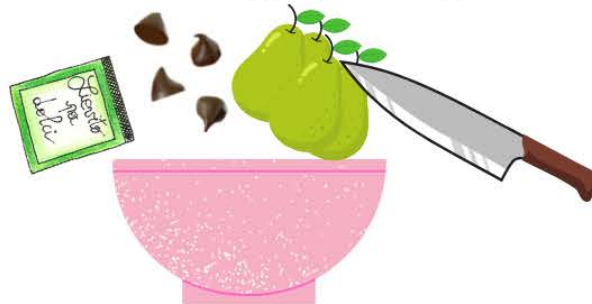


gocce di  
cioccolato

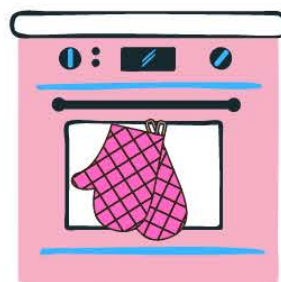
## Procedimento



- 1 In una ciotola unire 300 ml di acqua, 50 ml di olio di semi, versare poi 30 g di cacao e mescolare con una frusta manuale. Aggiungere 300 g di farina integrale. Amalgamare.



- 2 Aggiungere una bustina di lievito per dolci, un cucchiaino di gocce di cioccolato (facoltativo) e 3 pere tagliate a pezzetti.



- 3 Foderate una teglia da 20 cm con carta forno e porre sulla base una pera tagliata a fettine. Versare il composto e cuocere in forno a 175° per 50/55 minuti.



Chef  
Brenda



50 minuti

# Ciambellone golosone

## Ingredienti



250 gr  
farina 00



160 gr  
zucchero di  
canna



3 uova  
fresche



130 gr Olio di  
semi di girasole



130 gr di  
acqua



gocce di  
cioccolato



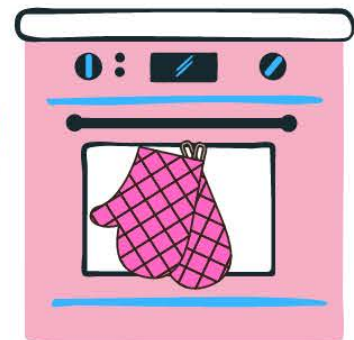
lievito per  
dolci

## Procedimento



1 Montare le uova con lo zucchero, aggiungere l'olio, l'acqua ed infine la farina con il lievito e le gocce di cioccolato.

2 Ungere e infarinare la teglia, versare il composto e infornare a 180 gradi per 40 minuti. Spolverizzare con lo zucchero a velo.



Chef Stefano



50 minuti

# Plumcake alla banana

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
una manciata  
di tenerezza



3 banane  
Bio mature



100 gr  
zucchero



150 gr farina  
integrale



2 uova  
fresche



80 gr Olio di  
semi di girasole

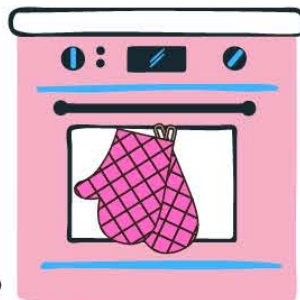
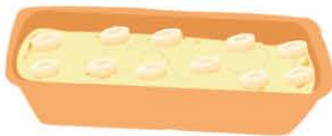


lievito per  
dolci

## Procedimento



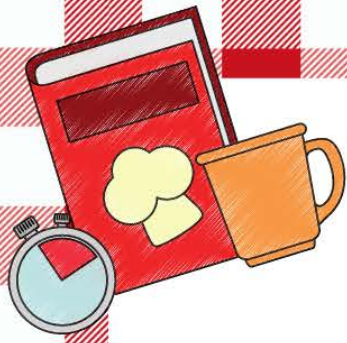
- 1 Amalgamate bene tutti gli ingredienti cominciando dal burro fuso e dallo zucchero e procedendo con le uova, le banane schiacciate, la farina setacciata e il lievito alla fine.



- 2 Trasferite il composto in uno stampo da plumcake e cuocete in forno a 180° per 45 minuti.



Chef Gioia





50  
minuti



300 gr riso  
parboiled



olio EVO



200 gr  
zucca Bio



soffritto di  
cipolla e carota



500 ml di brodo  
vegetale



parmigiano q.b.

# Risotto al sole

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
chicchi di solarità

## Procedimento



1

Puliamo la zucca e tagliamola a pezzettini. Mettiamola in pentola con l'olio e il soffritto aggiungendo il sale q.b. e lasciamo cuocere per 20 minuti.



2

Passiamola in un frullatore con un pochino di brodo vegetale. In una padella iniziamo a far dorare la cipolla con poco olio e aggiungiamo il riso tostandolo. Poi aggiungeremo la crema di zucca e mescoliamo per qualche minuto. Al riso aggiungeremo il brodo vegetale un po' per volta per permettere al riso di cuocersi. Appena pronto aggiungiamo il parmigiano.



Chef Vinicio



20 minuti

# Fusilli con crema di fave Bio

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
profumo del mio orto



160 gr fusilli



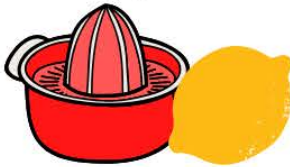
200 gr fave Bio  
del Nonno



1 spicchio di  
aglio fresco



70 gr olio EVO



2 cucchiaini succo  
di limone Bio



80 gr mandorle



una manciata  
di parmigiano

## Procedimento



**1** Frullare a freddo tutti gli ingredienti.



**2** Far bollire l'acqua e cuocere la pasta. A fine cottura aggiungere il condimento, mantecare, impiattare e guarnire a piacimento.



Chef Kevin



20 minuti

# Pasta fresca con crema di ceci

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
un pieno di energia



100 gr ceci B della nonna



3 pugni farina di grano duro



1 bicchiere di acqua



sale

## Procedimento



- 1 Sul tavolo da lavoro mettere i 3 pugni di farina, il pizzico di sale e versare piano piano l'acqua. Impastare e fare una palla con l'impasto. Con il mattarello stendere la pasta e fare un grande cerchio sottile. Con il tagliapasta facciamo tante striscioline.



- 2 Mentre l'acqua bolle per cuocere la pasta, frulliamo i ceci. Quando la pasta sarà cotta mischiamo alla crema di ceci.

Chef Vinicio





20 minuti

# Pasta ricola e limone

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
generosa freschezza



160 gr pennette



200 gr rucola  
Bio del Nonno



2 cucchiaini succo di limone Bio



olio EVO



1 spicchio di  
aglio



80 gr noci



80 gr parmigiano

## Procedimento



**1** Frullare a freddo tutti gli ingredienti.



**2** Far bollire l'acqua e cuocere la pasta.  
A fine cottura mantecare e decorare a piacere.



Chef Kevin



30 minuti

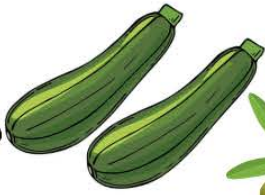
# Carbonara di zucchine

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
un pizzico di  
vivacità



160 gr fusilli  
integrali



2 zucchine  
fresche Bio



olio EVO



2 tuorli  
freschissimi



2 cucchiari  
parmigiano

## Procedimento



**1** Mettere l'acqua a bollire e cuocere la pasta. Affettate le zucchine a rondelle molto sottili e cuocerle in due cucchiari di olio, a fuoco alto, rigirandole spesso. Dopo 3-4 minuti spegnere il fuoco e coprire.



**2** Sbattete in una ciotola i tuorli con il parmigiano, poi unite la pasta scolata grossolanamente e girate per evitare che l'uovo coaguli restando attaccato sul fondo. Aggiungete le zucchine e girate ancora. Se la consistenza vi sembra troppo asciutta, allungate con due cucchiari di acqua di cottura.

Chef Gioia



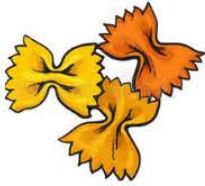


20 minuti

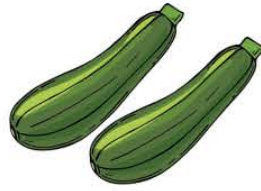
# Farfalle con zucchine cremose

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
cremosa bontà



160 gr farfalle  
integrali



2 zucchine Bio  
fresche



100 gr di formaggio  
spalmabile



olio EVO



1 cipolla

## Procedimento



- 1 Mettere l'acqua a bollire e cuocere la pasta. Affettate le zucchine a dadini e fatele cuocere con un filo di olio EVO e una cipolla. Aggiungere un pizzico di sale.



- 2 Scolare la pasta e unirla alla zuccina, aggiungere il formaggio spalmabile e mantecare.



Chef Anastasia



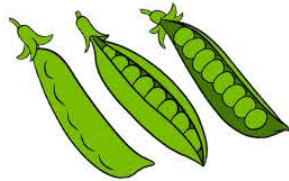
40 minuti

# Pasta e piselli Ingredienti

Ingr. speciale:  
fantasia q.b.



160 gr pasta corta



750 gr piselli  
freschi Bio



1 spicchio di  
aglio fresco



2 cucchiaini  
di olio evo



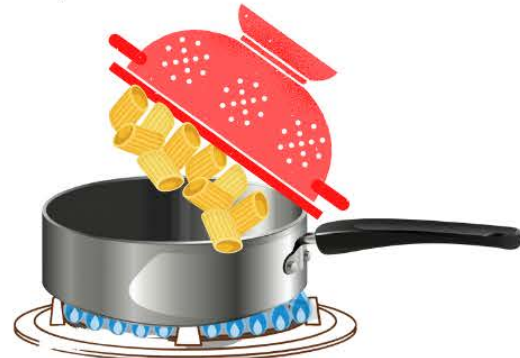
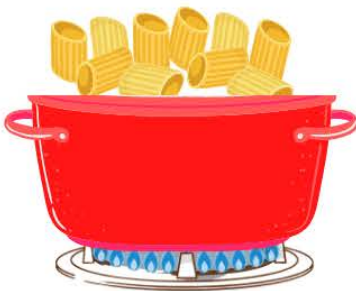
menta fresca

## Procedimento



1

In una padella scaldare 4 cucchiaini d' olio e uno spicchio d'aglio, che a fine cottura toglieremo. Versare i piselli e la menta fresca. Dopo 5 minuti di cottura, aggiungere due bicchieri d'acqua circa, fino a coprire i piselli, e mezzo cubetto di dado (meglio se fatto con il Bimby). Aggiustare di sale e coprire con coperchio terminando la cottura.



2

Lessare la pasta e terminare la cottura nel condimento dei piselli.



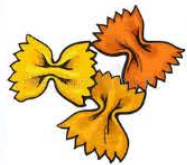
Chef Lorenzo

# Fantasia di Bea

## Ingredienti



1 ora



300 gr pasta  
integrale



2 zucchine Bio



150 gr  
pomodorini Bio



200 gr petto  
pollo



olio  
EVO



50 gr  
rucola Bio

Ingr. speciale:  
fantasia q.b.

## Procedimento



- 1 Tagliate le zucchine a fettine nel senso della lunghezza, grigliatele, tagliate in piccole strisce e mettetele da parte. Grigliate il petto di pollo e tagliatelo a strisce, tenetelo da parte insieme alle zucchine.



- 2 Portate a bollire una pentola con dell'acqua salata per cuocere la pasta. Tagliate in 4 i pomodorini. Mettete tutti gli ingredienti in una terrina capiente, condite con olio e sale, e aggiungete la rucola lavata.



- 3 Scolate la pasta, conditela e lasciatela raffreddare.



Chef Bea



50 minuti



200 gr lenticchie Bio



1 cipolla



carota



sedano Bio



olio EVO

# Lenticchie Ingredienti

Ingr. speciale:  
un pizzico  
di pazienza

## Procedimento



**1** Sciacquare bene le lenticchie in acqua fredda e scolarle.



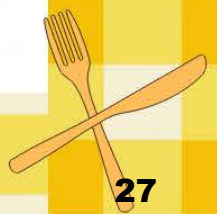
**2** In una pentola fate soffriggere il sedano, la carota e la cipolla tagliate sottili. Aggiungete lenticchia e fatela rosolare un po'. Ricopritele con acqua bollente e unite la foglia di alloro.



**3** Mescolate, abbassate la fiamma e coprite con il coperchio un po' socchiuso. In tutto dovrebbero servire circa 40 minuti per la cottura.



*Chef Alberto*





5 minuti

# Frisa salentina Ingredienti

Ingr. speciale:  
un pizzico di  
Salento



1 frisa



pomodorini Bio e mozzarella

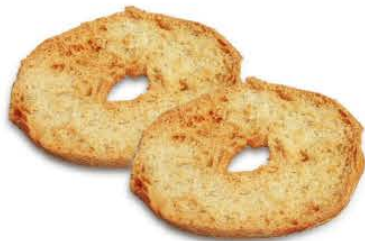


olio EVO



sale

## Procedimento



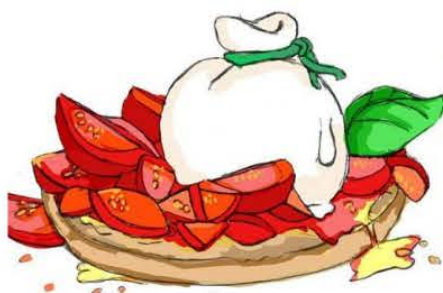
1

Metti dell'acqua nello sponzafrise, immergi per qualche secondo la frisa, lasciala scolare.



2

Affetta pomodori e mozzarella, condisci con olio EVO, qualche foglia di basilico fresco e un pizzico di sale.



Pronta da gustare



Chef Danny





10 minuti

# Uova maltrattate

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
praticità q.b.



4 uova freschissime



latte q.b.

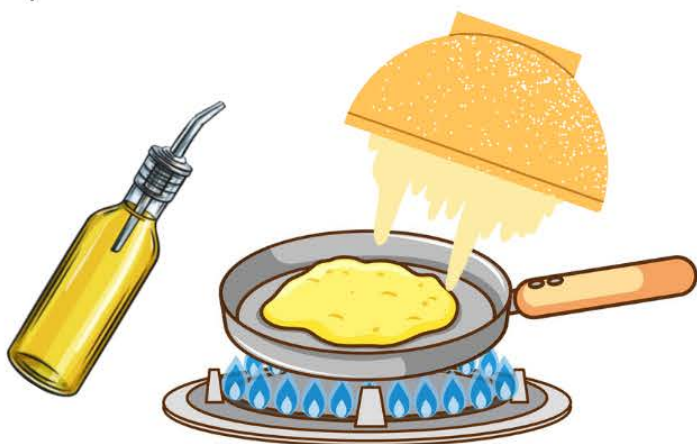


Olio EVO

## Procedimento



- 1 In una ciotola sbattete bene le uova e aggiungete il sale e un pò di latte. Girare bene per amalgamare tutto.



- 2 Prendete una padella antiaderente e mettete un filo di olio, fatelo riscaldare un pò e versate il composto delle uova, girare bene con un cucchiaio di legno a fuoco basso. Fate cuocere qualche minuto girando sempre.



Chef Alberto



30 minuti

# Bocconcini di Pollo

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
entusiasmo



200 gr  
petto pollo



farina di mais



2 cucchiaini  
Olio EVO



2 mestoli di  
brodo vegetale



rosmarino

## Procedimento



1

Tagliare a pezzetti il petto di pollo e panarlo con la farina.

Mettere l'olio in una padella antiaderente e far rosolare i pezzetti 1 minuto per entrambi i lati.



2

Aggiungere il brodo. Terminare la cottura amalgamando e dando il tocco finale con il rosmarino appena colto dall'orto.



Chef Anastasia

# Scaloppine al limone

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
profumo del mio  
orto



20 minuti



2 fettine



farina di mais q.b.

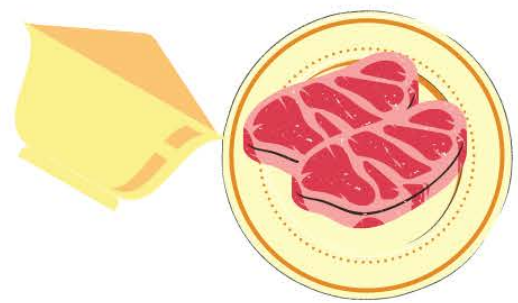


Olio EVO



limone Bio

## Procedimento



1 Infarinare le fettine. Preparate una miscela di olio e limone e versatela in padella.



2 Versate il composto di olio e limone nella padella, cuocete le fettine per qualche minuto.



Chef Andrea



50 minuti

# Pollo d'estate

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
scaglie di vivacità



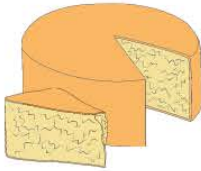
2 fettine petto pollo



1 limone Bio



Olio EVO q.b.



scaglie di grana



pomodorini Bio



rucola fresca



rosmarino fresco

## Procedimento



1 In una ciotola riunire l'olio, il succo del limone e il rosmarino. Mescolare e marinare il pollo per circa 30 minuti, girandolo di tanto in tanto.

2 In una bistecchiera cuocere il pollo per 7-8 minuti.



3 Una volta cotto tagliate a pezzetti e condite con pomodorini tagliati, rucola, un filo d'olio e le scaglie di grana. Date il tocco finale aggiungendo il rosmarino appena colto dall'orto.



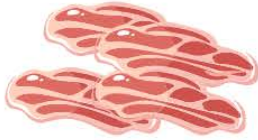
Chef Siria

# Carne alla pizzaiola

## Ingredienti



40 minuti



4 fettine



salsa della nonna



2 spicchi d'aglio



farina di mais q.b.



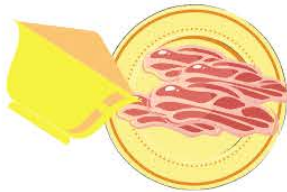
Olio EVO



origano o basilico

Ingr. speciale:  
una spolverata di  
felicità

## Procedimento



- 1 Infarinare le fettine di vitello. Mettete in un tegame molto grande 4 cucchiai di olio extravergine di oliva insieme agli spicchi di aglio e fate insaporire per qualche minuto. Mettete a cuocere le fettine di vitello ben infarinate da tutti e due i lati per pochi minuti.



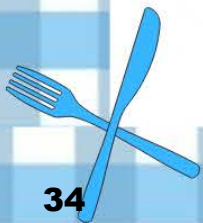
- 2 Togliete le fettine di vitello dalla padella e riutilizzatela per il sugo. Mettete la salsa fatta in casa dalla nonna, un filo di olio extravergine di oliva e il sale e mescolate con il cucchiaio poi fate cuocere il sugo di pomodoro a fuoco molto basso per 10 minuti.

- 3 Quando il sugo sarà cotto aggiungete le fettine di vitello cotte nella padella e copritele con il sugo. Cuocete ancora un paio di minuti e cospargete la superficie con origano secco o menta o basilico appena colto dall'orto.



Chef Vinicio







20 minuti

# Spaghetti al merluzzo

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
generosa freschezza



250 gr spaghetti  
integrali



200 gr filetto di  
merluzzo



20 pomodorini Bio



aglio



prezzemolo

## Procedimento



1

Tagliate a dadini il filetto di merluzzo, rosolate in una padella uno spicchio d'aglio (toglietelo quando sarà dorato) e aggiungete i pomodori tagliati a spicchi. Fate cuocere per qualche minuto a fuoco vivace, poi aggiungete i dadini di merluzzo e il prezzemolo e lasciate andare per altri 5 minuti.



2

Cuocete la pasta e versatela nel condimento, se dovesse risultare troppo asciutta, aggiungete un po' di acqua di cottura.



Chef Vinicio



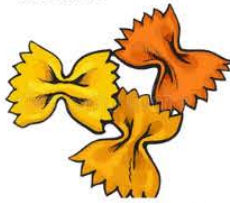
20

minuti

# Farfalle rosa

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
freschezza a volontà



3000 gr farfalle  
integrali



200 gr  
salmone



mezza  
cipolla



sale



olio evo



200 gr panna fresca  
da caseificio

## Procedimento



1

Mettere in una padella un filo d'olio e dorare la cipolla.

Mettere il salmone a listarelle con un po' d'acqua, quando evapora aggiungere la panna finché non diventa un composto cremoso.



2

Nel frattempo occupatevi della cottura della pasta, alla fine aggiungere in padella e farla saltare qualche secondo insieme al condimento. Guarnire con del prezzemolo appena colto dall'orto.



Chef Gioia







15 minuti

# Cous cous arcobaleno

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
una spolverata  
di colore



200 gr salmone



200 gr cous  
cous



1 zucchini Bio



2 carote Bio a rondelle



pomodorini Bio



Olio EVO



Asiago a dadini



sale

## Procedimento



1

In pentola far bollire un bicchiere d'acqua e salare insieme ad un cucchiaino di olio d'oliva. Aggiungere il cous cous e cuocere per 4 minuti girandolo con una forchetta.



2

Grigliare il salmone e tagliarlo a tocchetti, aggiungere la zucchini, le carote, il formaggio a dadini e i pomodorini. In ultimo un filo d'olio.

Chef Gioia



# Burger di pesce

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
freschezza q.b.



45 minuti



600 gr merluzzo



prezzemolo



scorza grattugiata  
di limone Bio



Per la  
panatura



uova fresche

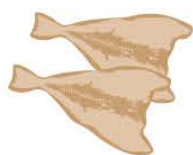


farina di mais

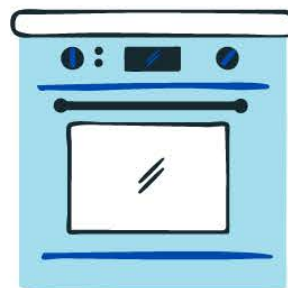


pangrattato

## Procedimento



- 1 Tagliare a pezzettini il pesce e mettere nel mix per frullare. Trasferire in una ciotola, aggiungere il sale, il prezzemolo e la scorza del limone grattugiata e mischiare tutto con una forchetta.



- 2 Mettere su una teglia della carta forno e con le mani creare dei piccoli burger. Per la panatura: sbattere le uova con un pizzico di sale. Infarinare gli hamburger con la farina di mais, passarli nell'uovo e poi nel pangrattato. Infornare per 20 minuti a 180°



Chef Vinicio



1 ora e 15 minuti

# Dory Ingredienti

Ingr. speciale:  
profumo Mediterraneo



4 filetti di tonno  
fresco



1 rametto di  
rosmarino



2 rametti di  
prezzemolo



2 foglie di  
alloro



6 cucchiaini di  
olio EVO



2 limoni Bio

## Procedimento



1

Mettere in una ciotola il tonno e marinare con olio, rosmarino, alloro, prezzemolo e limone per 1 ora. Mettere i filetti di tonno in una pentola antiaderente. Far dorare 7 minuti per lato.



2

Decorare con le erbe aromatiche fresche appena colte dall'orto.

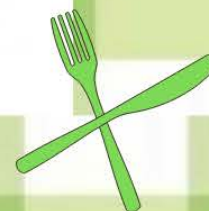
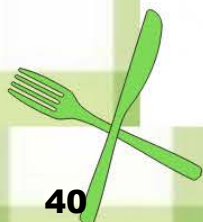


Chef Benedetta





FANTASIE  
DI  
VERDURE



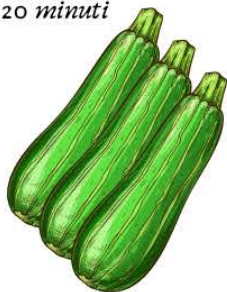


20 minuti

# Zucchina menta e limone

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
Tradizione della  
nostra terra



500 gr di zucchine Bio  
dell'orto del nonno



olio EVO



menta  
fresca

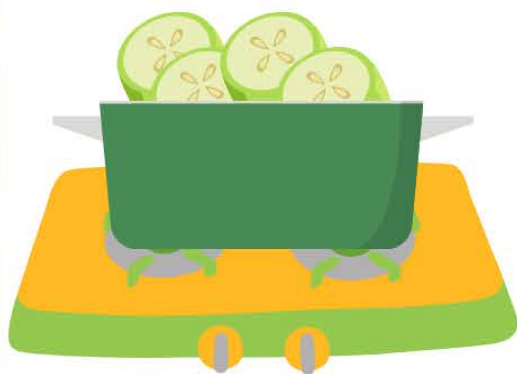


1 limone Bio



1/2 spicchio d'aglio

## Procedimento



1 Lavare, affettare e lessare le zucchine.



2 Scolare e condire con olio, uno spicchio d'aglio, limone, origano e menta freschi.



Chef Kevin

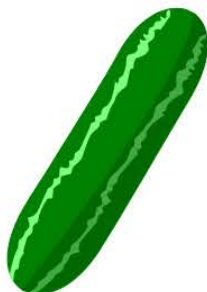




15 minuti

# Contorno d'estate

## Ingredienti



cocomero Bio



lattuga Bio



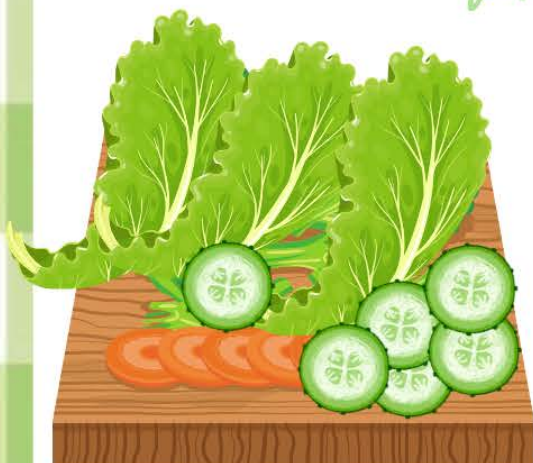
carote Bio



olio EVO

Ingr. speciale:  
freschezza in  
abbondanza

## Procedimento



1 Lavare e affettare le verdure.

2 Condire con olio EVO e aggiungere flocchi di mozzarella a piacimento.



Chef Anastasia



30 minuti

# Sausani papà Samuele

## Salicornia

### Ingredienti

Ingr. speciale:  
profumo di mare



1 Kg salicornia Bio

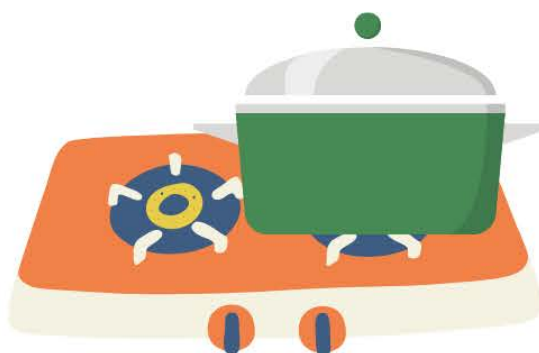


olio EVO



limone Bio

### Procedimento



1

Lavate e tagliate la punta di raccolta. Cuocerle in abbondante acqua (non salate, poiché lo sono già)

2

A fine cottura scolare e aggiungere olio a piacimento.



Chef Anastasia





25 minuti

# Contorno Mediterraneo

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
Profumo salentino



1 Kg di cicorie Biologiche



olio EVO



sale

## Procedimento



1 Pulire, lavare e bollire con acqua e sale.



2 A fine cottura scolare e aggiungere olio a piacimento



Chef Kevin





20 minuti

# Fagiolini al Birby Ingredienti

Ingr. speciale:  
semplicità q.b.



200 gr di fagiolini  
freschi Bio



olio EVO



100 gr  
pomodorini Bio



1 spicchio  
d'aglio



prezzemolo  
fresco



mandorle

## Procedimento



- 1 Pulire e lavare i fagiolini e metterli nel cestello. Versare l'acqua nel boccale e un pizzico di sale, inserire il cestello e cuocere per 10 minuti a 100° a velocità 2. Togliere e mettere da parte.



- 2 Nel boccale pulito, tritare l'aglio e il prezzemolo, 3 secondi a velocità 7; unire l'olio, i pomodori e i fagiolini con un pizzico di sale e cuocere per 15 minuti a 100°. Guarnire con una manciata di mandorle.

Chef Siria





40 minuti

# Frittelle di carote

## Ingredienti

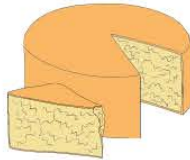
Ingr. speciale:  
una manciata  
di solarità



500 gr  
carote Bio



100 gr pane  
grattugiato



50 gr di grana



2 uova



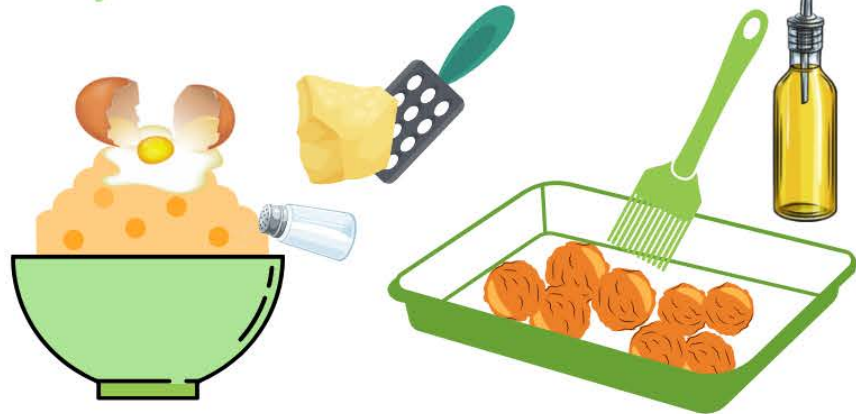
1/2 cipolla



olio EVO



## Procedimento

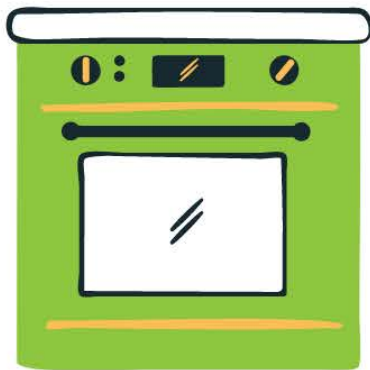


1

Lavare, sbucciare e tritare in un mixer le carote e mezza cipolla. Mettere in una ciotola e aggiungere uova, pan grattugiato, sale e parmigiano. Formare delle palline, schiacciare, mettere in un tegame rivestito da carta forno e spennellare con dell'olio.

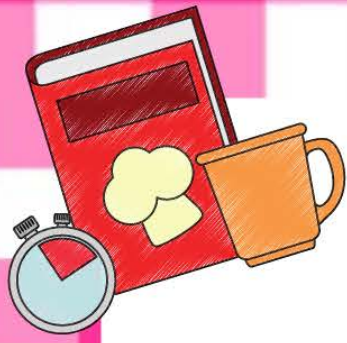
2

Cuocere a 180 per 25minuti. Disporle su di un piatto e aggiungere bastoncini di carote crude a mò di sole ☀☀☀



Chef Danny







10 minuti

# Spiedini di Cupido

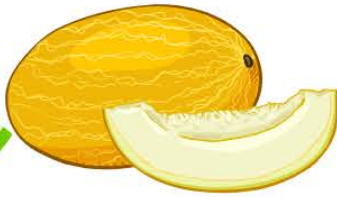
## Ingredienti

Ingr. speciale:  
frecce d'amore



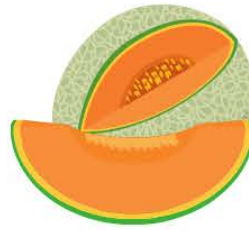
3 fette di anguria

Bio



3 fette di melone giallo

Bio



3 fette di melone arancione

Bio



foglie di fico

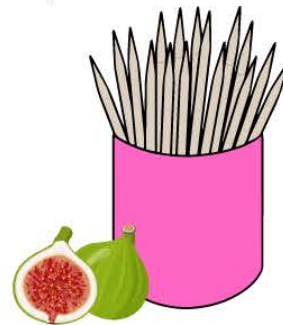
Bio

## Procedimento



1

Con un tagliabiscotti a forma di cuore creare tanti piccoli cuori sulle fettine di frutta. Infilzare su degli stecchini da spiedino un cuoricino rosso, uno bianco e uno arancione.



2

Laviamo bene le foglie del fico e sistemiamo i nostri cuoricini.

Sbizzarritevi con la fantasia  
utilizzando sempre frutta di  
stagione.



Chef Vinicio

# Frullato banana e cacao

## Ingredienti



5 minuti



1 banana Bio



1 cucchiaino  
Cacao amaro



2 bicchieri  
di latte



1 cucchiaino di  
miele

Ingr. speciale:  
un pugno di energia

## Procedimento



1

Frullate il tutto per qualche minuto, versate in un bicchiere munito di cannuccia e il gioco è fatto: ecco una merenda sana, completa e buonissima!

Un vero concentrato di  
vitamine, proteine e calcio.  
Per dare ancora più gusto ed  
energia si possono aggiungere  
frutta secca, yogurt o cereali.



Chef  
Christian

# Ice Cream alla frutta

## Ingredienti



10 minuti



300 gr banane Bio



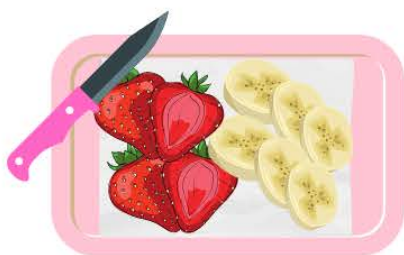
120 gr fragole Bio



125 ml latte fresco

Ingr. speciale:  
manciate di buon  
umore!

## Procedimento



- 1 Tagliare le banane a rondelle; lavare e tagliare a metà le fragole; disporre la frutta su un vassoio ricoperto da carta forno; mettere a congelare nel freezer per 2/3 ore;



- 2 Mettere la frutta congelata in un robot o mixer, aggiungere 1 cucchiaio di latte freddo, frullare. Ogni tanto spatolare per amalgamare la frutta sui bordi.

Le banane sono ricche di potassio, calcio, magnesio, zinco e vitamine. Le fragole sono una preziosa fonte di vitamine e sono un ottimo disinfettante. Lo sapevate che fragole e banane migliorano anche l'umore?

- 3 Una volta diventato cremoso è pronto da servire con decorazioni di frutta fresca.



Chef Beatrice



5 ore e 10 minuti

# Chiacciolo fruttoloso

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
tipicità salentina



200 gr nespole Bio



200 gr di formaggio  
spalmabile



40 gr di zucchero di  
canna

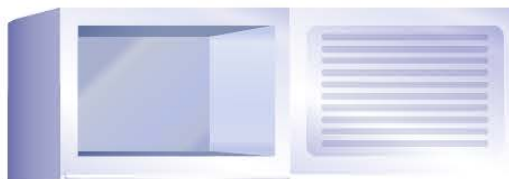


qualche goccia di  
limone Bio

## Procedimento



1 Laviamo, sbucciamo e togliamo il nocciolo dalle nespole e frulliamo insieme alle gocce di limone. Aggiungiamo il formaggio e lo zucchero e mescoliamo bene.



2 Versiamo tutto nei contenitori da ghiaccio e mettiamo in freezer per 5 ore. Sbizzarritevi con altri gusti utilizzando sempre frutta di stagione.

Semplici, veloci e genuini, i ghiaccioli alla frutta fatti in casa sono una delle merende che preferisco. Con il trucchetto del gelato noi bambini mangiamo tanta buona frutta con grande entusiasmo.



Chef Vinicio

# Succo alla pesca

## Ingredienti



40 minuti



2 kg di pesche Bio



1,5 l d'acqua



600 gr di zucchero di canna



succo di un limone Bio



3 bottiglie riciclate

Ingr. speciale:  
3 granelli di magia

## Procedimento



1

Lavare, sbucciare, togliere il nocciolo e tagliare le pesche a fette..

In pentola mettere l'acqua con lo zucchero; mescolare finché lo zucchero sarà sciolto e aggiungere le pesche. Portare a bollire, aggiungere il succo di limone e cuocere per 10 minuti continuando a mescolare.



2

Frullare il tutto e riempire le bottiglie, chiuderle e capovolgerle per raffreddare.

Per conservare il succo possiamo bollire le bottiglie a bagnomaria: ma qui ci penserà la mamma



Chef Benedetta







5 minuti



10 limoni Bio



10 foglioline di menta  
fresca



3 cucchiaini di zucchero



2 bicchieri di acqua

Ingr. speciale:  
sana freschezza

# Limonata

## Ingredienti

## Procedimento



- 1 Mettiamo 5 bicchieri in freezer. Spremiamo i limoni appena raccolti dall'orto di nonno, filtriamo il succo direttamente in bottiglia e aggiungiamo l'acqua e lo zucchero.



- 2 Mettiamo in frigorifero per 1 ora. Versiamo nei bicchieri freschi e decoriamo con due foglioline di menta.



Una fresca limonata è dissetante,  
sana, ricca di vitamina C, perfetta  
per favorire la digestione e  
rinforzare le difese immunitarie.  
Ottima per accompagnare una  
sana merenda estiva!

Chef Andrea





10 minuti

# Frullato di ciliegie

## Ingredienti



250 gr di ciliegie Bio



1 cucchiaino di aroma alla vaniglia



10 cubetti di ghiaccio



200 ml di acqua fresca

Ingr. speciale: scarlatto pugliese

## Procedimento



1

Lavare le ciliegie, togliere il nocciolo e mettere in freezer per 2 ore.



2

Nel mixer tritiamo leggermente il ghiaccio, aggiungiamo le ciliegie e l'aroma alla vaniglia. Azioniamo e versiamo l'acqua poco alla volta.

*Puntuali, ogni primavera, le ciliegie ci regalano acqua, fibra, tante vitamine e sali minerali. Per una buona colazione, abbiniamo le ciliegie a uno yogurt e a circa 30-35 g di frutta a guscio.*

3

Prendiamo i bicchieri, decoriamo il bordo con zucchero di canna, versiamo il frullato e aggiungiamo due belle ciliegie rosse.



Chef Brenda



30 minuti



300 gr di polpa di anguria Bio

# Smoothie all'anguria

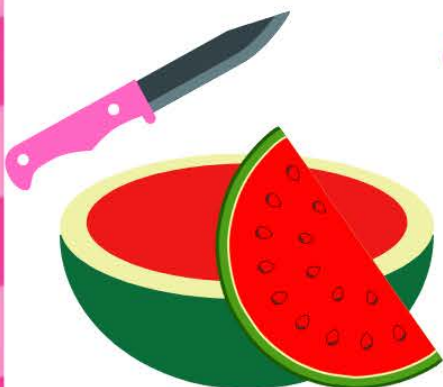
## Ingredienti



150 gr yogurt bianco dolce

Ingr. speciale:  
5 gocce di  
vitalità

## Procedimento



1 Tagliare a pezzetti l'anguria, eliminare i semi e mettere in freezer per 20 min.



2 Trasferire l'anguria nel frullatore, aggiungere lo yogurt e frullare il tutto.



Ricca di vitamina C e  
antiossidanti,  
è una bevanda dissetante  
perfetta per l'estate.  
La merenda ideale per  
i bambini



Chef Christian



1 ora e 5 minuti

# Confettura di albicocche

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
tradizione di  
famiglia



1 kg di albicocche Bio



2 mele Bio



500 gr di zucchero



succo di limone Bio

## Procedimento



1

In pentola mettiamo le albicocche senza nocciolo, lo zucchero, le mele sbucciate e tagliate dadini e il succo di limone. Cuocere per circa 1 ora.



2

Frullare tutto. Versiamo nei vasetti già sterilizzati. Chiudere il vasetto e capovolgere.



Ricetta  
di nonna Anna



In cucina  
da  
Zia Anna



7 ore

# Confettura di fichi Ingredienti

Ingr. speciale:  
tradizione di  
famiglia



600 gr di fichi Bio  
sbucciati



180 gr di zucchero



1 limone e mezzo  
Bio (succo e buccia)



1 cucchiaio di noci



1 cucchiaio di  
mandorle

## Procedimento



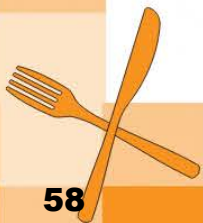
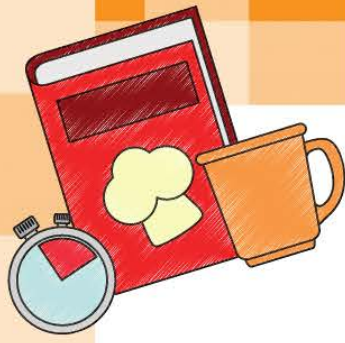
- 1 Sbucciare i fichi e metterli in una ciotola con la buccia del limone tagliata a striscioline, il succo del limone e lo zucchero. Coprire e far marinare per circa 6 ore.



- 2 Trasferire il tutto in pentola e cuocere lentamente per 1 ora mescolando spesso. Passare tutto nel passaverdura a fori piccoli. Versiamo nei vasetti già sterilizzati, in uno aggiungiamo 1 cucchiaio di noci sminuzzati e nell'altro un cucchiaio di mandorle tritate grossolanamente. Chiudere il vasetto e capovolgere.

Ricetta  
nonna Anna







3 ore

# Pizza facile facile

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
rustica semplicità



500 gr farina



125 ml di acqua



1 patata



lievito



1 c. di zucchero



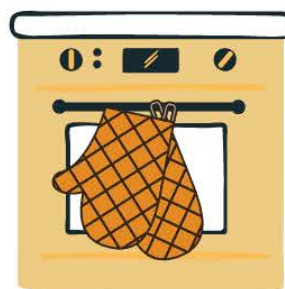
olio EVO

## Procedimento



1

Mettete in una pentola di acqua fredda la patata e fatela bollire, poi schiacciatela. Sciogliete il lievito di birra fresco nell'acqua tiepida, aggiungete lo zucchero e mescolate. Mettete in una ciotola la farina e fate un buco al centro, aggiungete l'acqua e mescolate con un cucchiaio. Unite l'olio e lasciate riposare 10 minuti. Aggiungete la patata schiacciata e il sale e impastate energicamente per circa 10 minuti fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Coprite l'impasto pizza con un canovaccio pulito e lasciate lievitare per 2 ore circa fino a che sarà raddoppiato di volume.



2

Mettete un pochino di olio in due teglie grandi, lasciate riposare ancora per mezz'ora circa, poi conditela come preferite e infornate a 180/200° per circa 15/20 min. Il mio PAPA' ha il forno a legna: la temperatura è molto più alta quindi per la cottura bastano anche solo 7/10 minuti.



Chef Vinicio

# Pancake con zucchine

## Ingredienti



50 minuti



3 zucchine Bio



2 uova fresche



125 gr farina



125 ml latte



Olio EVO



lievito per torte salate

Ingr. speciale:  
spolverata di  
Gioia

## Procedimento



1

Lavare, spuntare le zucchine e grattugiarle. Trasferirle in uno scolapasta, cospargerle con poco sale fino, far riposare sotto peso per circa 20 minuti. Trascorso il tempo, con le mani, strizzarle bene per eliminare altra acqua.



2

Separare i tuorli dagli albumi. Aggiungere ai tuorli la farina setacciata, il lievito istantaneo, il latte e amalgamare il tutto. Quando il composto sarà liscio aggiungere le zucchine ben strizzate e mescolare con un cucchiaio.



3

Montare gli albumi e incorporarli al composto di tuorli un po' per volta. Riscaldare un tegame antiaderente con un filo d'olio e versare mucchietti di composto separati. Far cuocere, appena si noteranno delle piccole bollicine girarli, devono dorarsi da entrambi i lati. Servire i pancake con zucchine caldi.



Chef Gioia







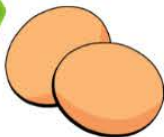
45 minuti

# Frittapizza agli spinaci

## Ingredienti



450 gr di spinaci  
Bio



10 uova



1 bicchiere di  
parmigiano



1 bicchiere di  
salsa della nonna



1 bicchiere di  
mozzarella



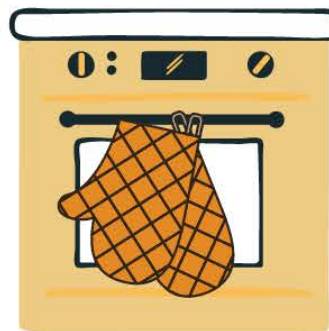
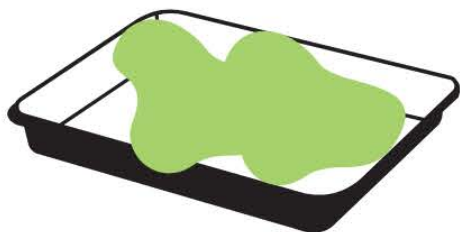
basilico fresco

## Procedimento



1

Cuocere gli spinaci in acqua per 10 min. scolarli e frullarli. Rompere le uova in una ciotola e aggiungere il parmigiano, un pizzico di sale e gli spinaci.



2

Mettere il composto in teglia e far cuocere in forno a 180° per 30 minuti. Togliere dal forno e aggiungere la salsa di pomodoro e la mozzarella. Un altro minutino in forno.



Chef Vinicio

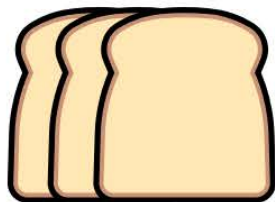


10 minuti

# Topolin-tramezzin

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
un pizzico di  
fantasia



20 fette di pane  
morbido



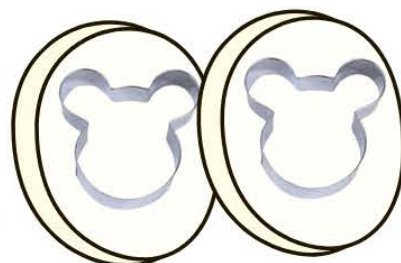
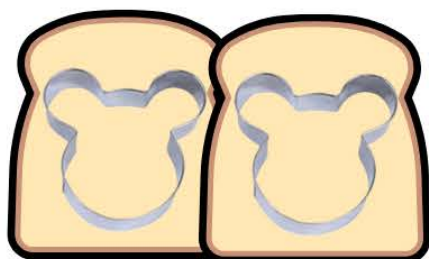
10 fette di  
mozzarella



5 fette di  
prosciutto cotto

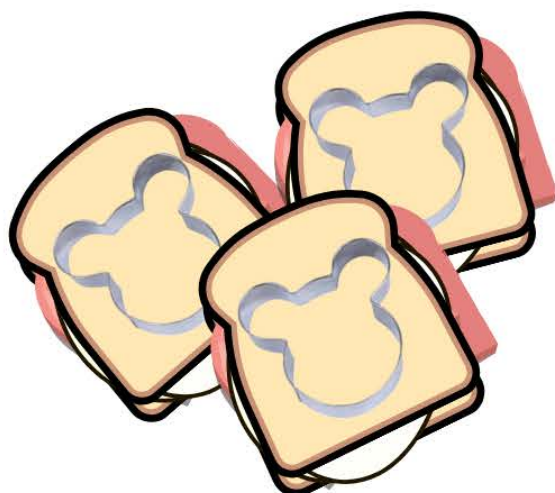
---

## Procedimento



1

Con il tagliabiscotti a forma di testa del nostro amico Topolino creiamo le faccine con il pane, lo stesso facciamo con la mozzarella e il prosciutto cotto. Ora creiamo i nostri tramezzini: su una faccina di pane sovrapponiamo una faccina di mozzarella, una di prosciutto e un'altra di pane.



Chef Vinicio



20 minuti

# Mini hamburger filanti

## Ingredienti

Ingr. speciale:  
entusiasmo



4 panini



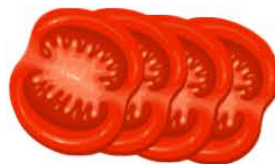
4 hamburger



4 fettine di formaggio



4 foglie di lattuga Bio



4 fette di pomodoro Bio



olio EVO



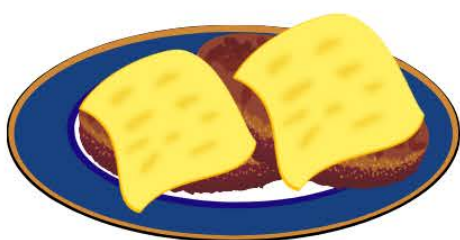
sale

## Procedimento



1

Scaldate tre cucchiari di olio in una padella antiaderente, mettete gli hamburger e cuoceteli per 5-6 minuti per ogni lato.



2

Al termine della cottura, appoggiate una fettina di formaggio su ogni hamburger lasciando che fonda. Tagliate a metà i panini al latte, e appoggiate una foglia di lattuga ben lavata in ognuno. Farciteli con gli hamburger al formaggio e una fettina di pomodoro.

Chef Vinicio



# Polpette di pane al bimby

## Ingredienti



30 minuti



600 gr di pane



350 gr di latte



formaggio  
grattugiato



150 gr formaggio  
filante



100 gr di  
prosciutto



1 uovo



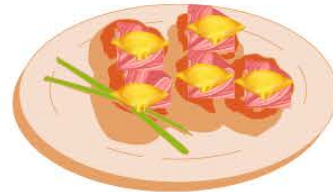
prezzemolo



Olio EVO

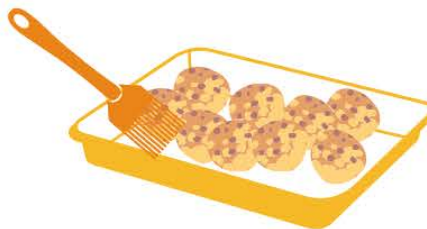
Ingr. speciale:  
leggerezza

## Procedimento



1

Tagliare il pane e togliere la crosta e metterlo in una ciotola con il latte che dev'esser assorbito tutto. Trasferire nel boccale del robot, aggiungere l'uovo, il sale, il formaggio grattugiato, il prezzemolo e impastare a velocità 3 per 10 secondi. Creare delle piccole palline e all'interno sistemare il formaggio filante e il prosciutto e creare le polpette.



2

Mettere le polpette in teglia spennellata con l'olio. Infornare a 200° per 20 minuti.



Chef Siria

# MERENDE SANE A SCUOLA

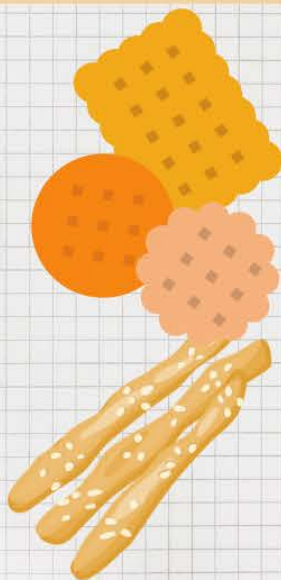


LUNEDÌ



Colorata, intera o spezzettata

MARTEDÌ



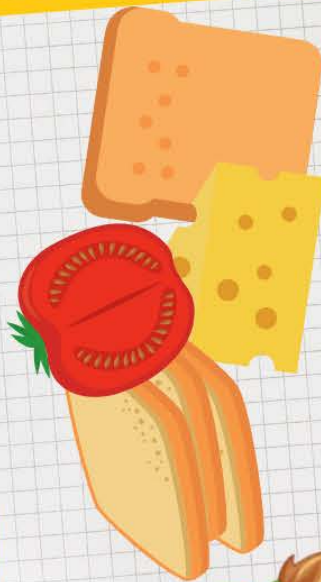
Tondi, quadrati o rettangolari  
anche questi son salutarì

MERCOLEDÌ



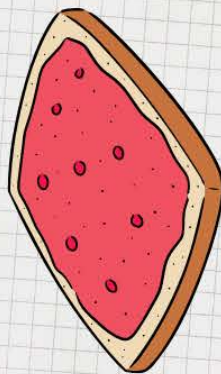
Bianco o colorato sempre  
buono  
per uno snack profumato

GIOVEDÌ



Al pomodoro o al formaggio  
adatto ad un assaggio

VENERDÌ



A scelta, dal ricettario, per  
uno spuntino sempre più  
vario!



BIO

# I NOSTRI PRODOTTI

*Per le ricette abbiamo utilizzato solo prodotti a km zero...*



olio EVO di  
nonno Antonio



limoni BIO dell'orto  
di  
nonno Franco



fichi di  
nonno Raffaele



solo erbe aromatiche fresche  
dei nostri giardini..



frutta e uova fresche Bio dal pollaio  
e dalla campagna di Benedetta .

BIO

# I NOSTRI PRODOTTI

frutta, verdure e ortaggi BIO  
del nostro produttore diretto Giancarlo



il pesce fresco di Johnny e Maurizio  
direttamente dal nostro Mare...

Rucola, fave e cicorie di  
Nonno Raffaele



# SANA ATTIVITA' ALL'APERTO

*La corsa con i sacchi*



*Via con la staccia*



*Saltiamo la corda*



*Una bella passeggiata in bici...*





# SANA ATTIVITA' ALL'APERTO

L'intramontabile ula hop



Via con la corsa



Il lancio...



Qualche calcio a un pallone



# Si ringrazia per la preziosa collaborazione

La Dirigente Scolastica  
*Giusy Di Seclì*

L'Unità operativa Igiene della Nutrizione ASL-Brindisi

Il presidente del Consiglio D'Istituto  
*Matilde Calandrino*

Le docenti:  
*Cinzia De Giuseppe, Simona Pezzuto, Fabiana Scalinci*

La Referente per l'Educazione alla Salute  
*Simona Pezzuto*

## I piccoli chef della classe 3<sup>A</sup>



Andresano  
Beatrice



Caiaffa  
Anastasia



Cananà  
Gioia



Casaluca  
Lorenzo



Chiriatti  
Andrea



Egbonode  
Christian



Grassi  
Stefano



Leone  
Benedetta



Marcogiuseppe  
Donato



Marino  
Alberto



Martena  
Vinicio



Popolo  
Nicolas



Ricciardi  
Kevin



Sabato  
Siria



Saponaro  
Brenda





ISTITUTO SCOLASTICO COMPRENSIVO  
SCUOLA DELL'INFANZIA – PRIMARIA – SECONDARIA DI 1° GRADO "VALESIMUM"  
PIAZZA MUNICIPIO - 72020 TORCHIAROLO – BR  
sito web: [www.icvalesium.edu.it](http://www.icvalesium.edu.it)



*Nascosto nella più piccola semente si cela un mondo enorme.  
Il seme è l'albero di sempre, contiene la comunità da cui proviene e le  
generazioni future.*