

Région Autonome
Vallée d'Aoste



Regione Autonoma
Valle d'Aosta



BUON APPETITO BAMBINI

Le linee guida
per la ristorazione collettiva
nella prima infanzia (0-3 anni)

Assessorato Sanità, Salute e Politiche sociali
Assessorat de la Santé, du Bien-être et des Politiques sociales

LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE COLLETTIVA NELLA PRIMA INFANZIA

Gruppo di lavoro:

M. Clorinda Benedetti	Medico Pediatra ambulatoriale - <i>Consultorio Distretto 1 - Azienda USL Valle d'Aosta</i>
Adriana Bobbio	Medico Pediatra ospedaliero <i>SC Pediatria e Neonatologia - Azienda USL Valle d'Aosta</i>
Paolo Borrelli	Medico Allergologo ospedaliero <i>SSD Dermatologia - Azienda USL Valle d'Aosta</i>
Renata Cane	Dietista <i>SS Dietologia e Nutrizione Clinica - Azienda USL Valle d'Aosta</i>
Anna Maria Covarino	Medico Igienista <i>SC Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Azienda USL Valle d'Aosta</i>
Cristina Esposito	Coordinatrice pedagogica del nido d'infanzia di Viale Europa (Aosta) <i>Comune di Aosta</i>
Francesco Macrì	Dietista <i>SS Dietologia e Nutrizione Clinica - Azienda USL Valle d'Aosta</i>
Antonella Migliore	Coordinatrice pedagogica del Sistema dei servizi di prima infanzia <i>Assessorato alla Sanità, salute e politiche sociali</i>
Silvana Noussan	Tata familiare <i>Servizio educativo in contesto domiciliare</i>
Nicoletta Pepellin	Coordinatrice pedagogica Nido d'infanzia di Via Roma (Aosta) <i>Cooperativa Leone Rosso</i>
Stefania Sasso	Coordinatrice pedagogica Nido d'infanzia di Châtillon <i>Unités des Communes Mont Cervin</i>

INDICE

1. PREMESSA.....	3
2. METODOLOGIA, OBIETTIVI E DESTINATARI.....	3
3. L'ALIMENTAZIONE COME PREVENZIONE.....	4
a) CONCETTI CHIAVE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE.....	4
b) I GRUPPI DEGLI ALIMENTI E LA PIRAMIDE ALIMENTARE.....	5
<i>L'acqua.....</i>	<i>6</i>
<i>Gli ortaggi e la frutta.....</i>	<i>6</i>
<i>I cereali, tuberi e derivati.....</i>	<i>8</i>
<i>La carne, il pesce, le uova , gli affettati e i formaggi.....</i>	<i>8</i>
<i>I legumi.....</i>	<i>9</i>
<i>Gli oli e i grassi da condimento.....</i>	<i>9</i>
<i>Gli zuccheri, le bibite zuccherate e il sale.....</i>	<i>9</i>
c) LO SVEZZAMENTO.....	10
d) IL PASTO AL NIDO D'INFANZIA.....	12
<i>Il valore educativo-relazionale del cibo.....</i>	<i>12</i>
<i>La neofobia e l'educazione al gusto.....</i>	<i>13</i>
<i>Come migliorare la ristorazione scolastica.....</i>	<i>16</i>
e) SICUREZZA A TAVOLA.....	17
<i>La prevenzione del rischio di soffocamento.....</i>	<i>17</i>
<i>Le intolleranze e allergie alimentari.....</i>	<i>20</i>
<i>Sicurezza alimentare e nutrizionale.....</i>	<i>22</i>
4. BIBLIOGRAFIA.....	27
5. MENU' E RICETTARIO.....	30

1. PREMESSA

L'Assessorato alla Sanità, salute e politiche sociali, in sinergia con l'Azienda USL della Valle d'Aosta, sostiene i principi della sana alimentazione, soprattutto tramite l'organizzazione di attività comunicative a livello locale, senza soluzione di continuità tra casa e servizi per la prima infanzia. Tali iniziative in ambito di educazione alimentare culminano con l'adozione "formale" da parte dei servizi per la prima infanzia di queste nuove linee di indirizzo per la ristorazione collettiva nella prima infanzia. La necessità di elaborare tale documento è nata da:

- a) la continua evoluzione delle conoscenze scientifiche circa il ruolo dei singoli nutrienti della dieta e dei relativi fabbisogni;
- b) il mutamento dell'organizzazione familiare, delle abitudini, degli orientamenti alimentari e degli stili di vita, nel contesto di una società che se da un lato dimostra sempre più attenzione verso le correlazioni tra alimentazione e salute, dall'altro registra un rilevante incremento sia delle patologie legate alla scorretta alimentazione, sia della disinformazione rispetto a tale argomento;
- c) la necessità di conoscere i problemi della sicurezza alimentare domestica.

2. METODOLOGIA, OBIETTIVI E DESTINATARI

L'Assessorato alla Sanità, salute e politiche sociali, ha chiesto e ottenuto la collaborazione di vari Dipartimenti dell'Azienda USL della Valle D'Aosta, al fine di creare un gruppo di lavoro con competenze multidisciplinari sui temi dell'alimentazione infantile.

Gli obiettivi generali prefissati sono:

- elaborare un menù basato sulle recenti evidenze in materia di nutrizione;
- promuovere il benessere dei bambini e delle rispettive famiglie;
- esprimere e mantenere l'identità del territorio regionale valdostano in relazione alla sua cultura gastronomica.

Pertanto i destinatari delle nuove linee di indirizzo sono gli operatori dei servizi per la prima infanzia, i bambini, le loro famiglie e, più in generale, l'universo dei cittadini valdostani.

3. L'ALIMENTAZIONE COME PREVENZIONE

a) CONCETTI CHIAVE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Dal momento in cui nasciamo abbiamo l'opportunità di preservare il nostro stato di salute, dapprima grazie alle scelte che gli adulti operano per noi, in seguito attraverso scelte prese in prima persona ¹.

Le abitudini alimentari negli ultimi quarant'anni sono notevolmente cambiate. Il passaggio da un'alimentazione tradizionale basata sui principi della dieta mediterranea a quella caratterizzata da un consumo eccessivo di cibi industriali, spesso ipercalorici e dal profilo nutrizionale non adeguato, è stato molto veloce e incentivato dalla pressione del marketing e dai cambiamenti sociali. Questa repentina transazione è una dei principali responsabili dell'epidemia di obesità e delle patologie ad essa correlate ². Per questo motivo è importante che il bambino fin dallo svezzamento segua i principi di una corretta e sana alimentazione, avvicinando il più possibile i reali consumi e gli apporti di macro e micronutrienti a quelli indicati dalle principali linee guida nazionali e internazionali.

Gli esperti che si occupano del rapporto tra stile di vita e promozione della salute sottolineano l'importanza di raggiungere e mantenere durante la vita un adeguato indice di massa corporea, cioè un corretto rapporto tra il proprio peso e altezza. Questo obiettivo è meglio perseguibile se sin dall'infanzia viene posta attenzione agli aspetti che condizionano la forma fisica quali l'alimentazione e l'attività fisica.

Queste linee di indirizzo sono state elaborate, in relazione ai fabbisogni di energia e nutrienti definite dai Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana (LARN) edizione 2014³. Sono inoltre stati considerati due concetti ad oggi ritenuti molto importanti in materia di nutrizione: la densità energetica e l'indice glicemico.

La densità energetica è il contenuto di calorie per massa di prodotto (Kcal/g). Le raccomandazioni della Comunità scientifica sono di privilegiare il consumo di cibi a bassa densità energetica. L'acqua è la componente del cibo che ha il maggior impatto sulla densità energetica, poiché aggiunge peso e volume al cibo senza incrementare il contenuto calorico. Anche la presenza di fibra riduce la densità energetica, al contrario la presenza di grasso aumenta la densità calorica dell'alimento.

In sintesi i cibi ad alta densità energetica sono quelli che forniscono un elevato apporto calorico in un volume limitato (es. dolci, formaggi, condimenti, ecc.), al contrario i cibi a bassa densità calorica forniscono un apporto limitato di energia in un volume elevato (es. verdure).

Nello specifico sono definiti “ad alta densità energetica” i cibi con un contenuto superiore alle 225/275 Kcal/100g. L’indice glicemico di un alimento indica invece la velocità con cui aumenta la glicemia (quantità di glucosio nel sangue) in seguito all’assunzione di un quantitativo di un alimento contenente 50 g di carboidrati. Cibi ad alto indice glicemico determinano un rapido aumento della glicemia, con un altrettanto rapido calo della stessa (e conseguente insorgenza della sensazione di fame); i cibi a basso indice glicemico determinano un aumento più graduale e un calo anche più lento della glicemia. Il comportamento dei cibi a basso indice glicemico ha dimostrato effetti favorevoli sul controllo della sazietà tra un pasto e l’altro, sul controllo del peso corporeo e sulla prevenzione di molte malattie dismetaboliche, tra cui soprattutto il diabete mellito di tipo II⁴. In sintesi i cibi a bassa densità calorica e a basso indice glicemico sono da preferire nelle scelte alimentari.

b) I GRUPPI DEGLI ALIMENTI E LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Un pasto completo deve essere composto da diversi gruppi di alimenti, ognuno dei quali fornisce specifici nutrienti (proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali, acqua), i quali si possono paragonare a “mattoncini” che contribuiscono alla crescita, allo sviluppo e al benessere dell’individuo. L’adeguata proporzione dei vari gruppi di alimenti in termini di quantità è illustrata dalla Piramide Alimentare, un modello grafico semplice, chiaro ed accattivante⁵.



In basso, alla base della piramide, si trovano gli alimenti che dovrebbero avere più spazio nella nostra alimentazione. Nei livelli più alti sono via via posizionati i cibi da assumere meno frequentemente fino all'apice in cui troviamo gli alimenti da assumere in quantità molto ridotte.

L'acqua

Alla base della Piramide c'è l'acqua, elemento di cui il nostro organismo ha bisogno per integrare i fluidi persi con il metabolismo, il respiro, il sudore, l'urina e le feci. Non sono considerati sostituiti dell'acqua i succhi di frutta e le bibite zuccherate, che ritroviamo invece alla punta della piramide.

Gli ortaggi e la frutta

Verdura e frutta sono alimenti essenziali della dieta ed è molto importante variarne la qualità. Questi cibi forniscono acqua, fibre, sali minerali e vitamine; nessun singolo frutto o singola verdura è in grado di fornire tutti i micro-nutrienti di cui l'organismo necessita, per cui è importante porre attenzione all'aspetto cromatico, cioè variare il colore di ortaggi e frutta assunti. Al fine di garantire un miglior controllo metabolico e la riduzione dell'apporto di zuccheri semplici ed energia della dieta è opportuno inoltre effettuare una rotazione nella scelta della frutta, riducendo la frequenza di consumo di quella a indice glicemico più elevato (melone, ananas, cocomero), frutta secca disidratata, frutta sciroppata e di frutta fresca zuccherina (banana, fichi d'india, fichi, kaki, mandarini, melograni, uva, litchi). Al fine di trarre il maggior numero di benefici dal consumo di frutta e verdura è necessario porre attenzione alla stagionalità (illustrazioni tratte da ⁶).

Le stagioni della verdura

	asparagi	bietole	broccoli	carciofi	carote	cavolfiori/cavoli	cavolini di Bruxelles	cetrioli	fagioli	fagiolini	finocchi	lattuga	melanzane	patate	peperoni	piselli	pomodori	porri	radicchio	rape/ravanelli	sedano/spinaci	zucche/zucchine
GENNAIO																						
FEBBRAIO																						
MARZO																						
APRILE																						
MAGGIO																						
GIUGNO																						
LUGLIO																						
AGOSTO																						
SETTEMBRE																						
OTTOBRE																						
NOVEMBRE																						
DICEMBRE																						

Le stagioni della frutta

	albicocche	anguria	arance	ciliege	fichi	fichi d'india	fragole	kiwi	lamponi	limoni	mandarini	mele	meloni	mirtilli	more	pere	pesche	pesche noci	pompelmi	prugne	uva	uvaspina
GENNAIO																						
FEBBRAIO																						
MARZO																						
APRILE																						
MAGGIO																						
GIUGNO																						
LUGLIO																						
AGOSTO																						
SETTEMBRE																						
OTTOBRE																						
NOVEMBRE																						
DICEMBRE																						

I cereali, tuberi e derivati

Vi appartengono alimenti ricchi di carboidrati complessi come l'amido. I più diffusi sono frumento, riso, mais, miglio, farro, segale, avena, orzo fra i cereali e patate fra i tuberi. Gli alimenti di questo gruppo sono, pertanto, non solo i cereali così come si trovano in natura, ma anche tutti quei prodotti derivati come farina, semolino, polenta, pane, pasta, cracker, grissini, fette biscottate.

Il consumo di cereali raffinati dovrebbe essere limitato a favore di cereali e dei loro derivati integrali.

La scelta dei cereali integrali consente di offrire un "pacchetto completo" di benefici per la salute; a differenza di quelli raffinati i quali sono spogliati di preziose sostanze nutritive durante il processo di raffinazione. Infatti il processo di macinatura è stato profondamente modificato con la finalità di rendere i cereali più facilmente masticabili, più rapidamente digeribili e più a lungo conservabili. Ma tale processo priva però i cereali di molte componenti importanti quali vitamine e minerali e praticamente di tutta la fibra. I cereali derivati da tale processo di raffinazione sono dunque poveri sotto il profilo nutrizionale, oltre ad avere un indice glicemico alto, ed esiste un corpo crescente di evidenze in letteratura scientifica a favore del consumo di cereali integrali per i loro molteplici effetti positivi sulla salute.

La carne, il pesce, le uova , gli affettati e i formaggi

Gli alimenti che appartengono a questo gruppo forniscono principalmente proteine di alto valore biologico, alcuni però sono anche fonti importanti di sale e grassi saturi.

Un eccessivo consumo di acidi grassi saturi sembra in grado di modificare negativamente alcuni fattori rischio cardiovascolare (es. colesterolo LDL, insulino-resistenza, ecc.) e il pertanto il loro consumo va limitato. I recenti LARN raccomandano come obiettivo nutrizionale per la prevenzione (SDT) un intake di grassi saturi inferiore al 10%.

È inoltre importante garantire un adeguato apporto di acidi grassi polinsaturi, suddivisi tra ω -6 e ω -3. Per quanto riguarda gli ω -3 almeno 250 mg devono essere sotto forma di EPA + DHA (+100 mg di DHA fino ai 2 anni), quota raggiungibile mediante il consumo di 2-3 porzioni a settimana di pesce. All'interno di questa categoria sono dunque da privilegiare pesce e carni bianche, da limitare carni rosse, affettati, carni trasformate e formaggi.

I legumi

I legumi (fagioli, fave, piselli, lenticchie, soia, ceci), sono principalmente fonte di proteine vegetali e amidi, oltre a fibre, vitamine e sali minerali. Rappresentano quindi un buona fonte di proteica da alternare a quelle animali. Inoltre non contengono grassi e apportano pochissimo sale.

Gli oli e i grassi da condimento

Tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto di energia, ma sul piano della qualità possono essere molto diversi. Varia infatti la loro composizione, in particolare la percentuale dei vari acidi grassi (saturi, monoinsaturi, polinsaturi). In generale come condimento è da preferire l'olio extravergine di oliva, il quale contiene un'elevata percentuale di acidi grassi monoinsaturi e una bassa quantità di acidi grassi saturi, oltre a contenere sostanze quali i polifenoli ed i fitosteroli che esplicano azioni protettive per il nostro organismo.

Gli zuccheri, le bibite zuccherate e il sale

Per quanto riguarda il sale le raccomandazioni per l'apporto di sodio (Na), uno dei due minerali del sale da cucina (NaCl, Cloruro di Sodio), emanate da numerosi e autorevoli fonti internazionali sono piuttosto omogenee. I recenti LARN propongono livelli massimi di assunzione giornaliera di Na, diversi a seconda delle fasce di età. Per i bambini di 1-3 anni è stato definito come obiettivo nutrizionale per la prevenzione (SDT) una soglia di consumo pari a 900 milligrammi/die ³. Risulta quindi necessario non solo non utilizzare, in questa fascia d'età il sale discrezionale, cioè aggiunto come condimento, ma anche diminuire tutti quegli alimenti che apportano sodio.

In considerazione inoltre delle evidenze scientifiche sull'importanza di un corretto intake di iodio per i benefici sullo sviluppo psicomotorio e cognitivo, si raccomanda l'utilizzo di sale iodato.

Per quanto riguarda gli zuccheri, essi includono i mono e disaccaridi aggiunti agli alimenti e bevande dall'industria alimentare e in cucina e gli zuccheri semplici naturalmente presenti in miele, sciroppi, succhi di frutta e concentrati di frutta ⁷.

Il consumo di bevande zuccherate è uno degli aspetti più studiati negli ultimi anni anche in considerazione dell'aumento costante di vendite registrato da questa classe di prodotti ⁸. In Italia il 36% dei bambini assume quotidianamente bevande zuccherate e/o gassate ⁹.

Le bevande zuccherate sono una delle principali fonti di zuccheri semplici della nostra alimentazione. Questi ultimi contribuiscono notevolmente all'aumento della densità energetica della dieta e alla promozione di un bilancio energetico positivo ¹⁰ e pertanto sono in grado di influenzare negativamente il peso corporeo di adulti e bambini ^{11 12}.

Numerose evidenze mostrano che le calorie e gli zuccheri assunti in forma liquida, sono regolati con maggiori difficoltà dall'organismo, non determinando la compensazione dell'energia assunta ¹³. Il consumo di bevande zuccherate può ridurre inoltre il consumo di altri cibi dal contenuto nutrizionale adeguato contribuendo all'instaurazione di una dieta non salutare e all'aumentato rischio di obesità e malattie croniche.

Alla luce di quanto appena descritto le recenti linee guida internazionali inerenti il consumo di zuccheri semplici raccomandano una riduzione del loro consumo a massimo il 10% dell'energia giornaliera ^{7 3}.

c) LO SVEZZAMENTO ^{14 15 16 17}

L'alimentazione ideale per ogni neonato è il latte materno. L'alimentazione al seno, oltre ad offrire una valida protezione dalle infezioni e a costituire una buona prevenzione delle allergie, rappresenta un momento di comunicazione tra madre e bambino. Il latte materno deve essere offerto sin dalla nascita, senza necessità di osservare orari rigidi, rappresenta l'alimento ideale per i primi sei mesi e l'assunzione esclusiva garantisce di norma, nel neonato sano, il migliore accrescimento possibile.

L'introduzione di alimenti diversi dal latte non preclude il proseguimento dell'allattamento al seno che può essere continuato anche successivamente

Nel caso in cui il latte materno non sia sufficiente o non vi sia la possibilità di allattare al seno, si deve utilizzare latte in formula e non latte vaccino fresco o UHT, la cui introduzione è raccomandata dopo il 12° mese (rischio di anemia per microemorragie intestinali). Il latte vaccino va somministrato intero, preferibilmente fresco, e andrebbe diluito con acqua se l'assunzione giornaliera supera i 400 ml, per evitare un sovraccarico proteico (es. 150 ml di latte intero e 50 ml di acqua).

Prima di somministrare latte diverso da quello materno, è opportuno valutare per un certo periodo l'accrescimento del lattante sotto controllo pediatrico.

L'alimentazione latte esclusiva intorno al 6° mese diventa insufficiente a soddisfare le richieste di proteine, ferro, zinco e vitamine, del bambino in crescita, inoltre nel bambino intorno al 6° mese, la barriera della mucosa intestinale raggiunge la completa maturazione così da permettere la corretta digestione degli alimenti.

Sempre in questo periodo a livello intestinale, matura un sistema immunitario GALT (*Gut Associated Lymphoid Tissue*), molto importante ed esteso, che permette di sviluppare una tolleranza nei confronti degli alimenti, anche quelli più allergizzanti, e l'apparato renale permette di sopportare un aumento del carico proteico e minerale.

Nei primi tre mesi di vita il lattante ha una bocca molto piccola che permette alla lingua solo movimenti "avanti-indietro" atti a schiacciare il capezzolo e finalizzati all'espulsione di alimenti solidi dalla bocca, a difesa delle vie aeree.

A circa 6 mesi il bambino acquista la capacità di spingere sia fuori dalla bocca che in faringe l'alimento semisolido/solido, inoltre, a questa età mostra una certa eccitazione quando assiste al pasto dei genitori: sgrana gli occhi, allunga le mani e, potendolo fare, afferra il cibo portandolo in bocca. Questa è l'età in cui il bambino raggiunge la contemporanea maturazione di competenze digestive, immunitarie, neurologiche e cognitive ed è quindi pronto all'assunzione di cibi semisolidi/solidi. In particolare per quanto riguarda la possibilità di assumere cibi a piccoli pezzi è indispensabile che il bambino sia in grado di mantenere correttamente la posizione seduta perché questo indica che c'è una buona coordinazione tra la deglutizione e la capacità di espellere un cibo se necessario.

Naturalmente il 6° mese è una data indicativa: alcuni bambini possono non essere ancora "pronti" a cominciare, mentre altri dimostrano molto interesse per i cibi nuovi già prima.

Quindi, quando il bambino mostra segnali di interesse verso ciò che i genitori mangiano, accontentiamolo! La prima pappa è anche una "scoperta": è importante che i bambini possano toccare il cibo, portarselo alla bocca con le mani o provare ad usare da soli il cucchiaino; è anche importante che la loro pappa sia varia come colore, odore e sapore e come tipo di alimenti.

Non esistono modalità e menù definiti per iniziare il divezzamento. Diversi modelli alimentari possono portare a soddisfare i fabbisogni nutrizionali del bambino tra 6 mesi e 3 anni. Va favorita l'interazione tra le preferenze della famiglia, le indicazioni del pediatra ed il contesto socio-culturale e tradizionale per aiutare il bambino a sviluppare il proprio gusto e le scelte alimentari personali nell'ottica di una alimentazione corretta. Ciò premesso, vari sono gli alimenti che

possono essere offerti come primo cibo solido mettendo da parte il criterio della progressiva introduzione degli alimenti secondo il grado di allergenicità.

I cibi vanno offerti con il cucchiaino, senza forzare il bambino, consentendogli eventualmente di toccare cibo nel piatto e mangiare con le mani. E' importante che il bambino mangi seduto con la schiena eretta (preferibilmente nel seggiolone) per evitare il rischio di soffocamento e per permettergli di partecipare attivamente al pasto, toccando e anche pasticciando con il cibo.

Oltre al latte, durante il divezzamento il bambino deve bere acqua evitando bevande con zuccheri aggiunti che sono un fattore predisponente per lo sviluppo di carie ed obesità. Il latte vaccino non è raccomandato nel primo anno di vita per il rischio di sbilanciare l'apporto proteico alimentare complessivo e, inoltre, perché può causare carenze di ferro.

Entro i 9-12 mesi il bambino dovrebbe aver provato un'ampia varietà di cibi e di sapori, abituandosi progressivamente a consumare oltre al latte, altri due pasti principali (pranzo e cena) e uno-due spuntini.

Si può quindi proporre al bambino qualsiasi tipo di alimento e, tenendo conto che non ha i denti, bisognerà frantumarlo o renderlo omogeneo.

In occasione del pranzo o della cena dei genitori si potranno offrire piccole quantità di cibo (assaggi), assecondando le richieste del bimbo, senza insistere se lo rifiuta.

Le più recenti e autorevoli evidenze sperimentali non convalidano sul piano scientifico la tesi secondo cui i bambini a rischio di sviluppare celiachia o un'allergia alimentare dovrebbero seguire uno schema di svezzamento diverso dalla popolazione generale. Gli studi più recenti hanno infatti dimostrato che l'introduzione tardiva degli alimenti ritenuti "allergizzanti" non previene lo sviluppo di allergia alimentare e/o celiachia nei soggetti predisposti e che l'età del bambino alla prima esposizione verso l'alimento (purché avvenga dopo i quattro mesi di vita) non ne modifica il successivo rischio globale a 10 anni di età.

d) IL PASTO AL NIDO D'INFANZIA

Il valore educativo-relazionale del cibo ^{18 19}

Il Sistema dei Servizi per la Prima Infanzia (Servizi educativi domiciliari e Nidi d'Infanzia), insieme alla famiglia, si configura come ambito fondamentale di sperimentazione e valorizzazione del sé e può contribuire a orientare i bambini nel processo di esplorazione del cibo nelle sue dimensioni.

Mangiare è molto più che nutrirsi: attraverso l'atto del nutrire i genitori comunicano al bambino cura e affetto. Il cibo diventa simbolo di qualcos'altro, non sempre necessariamente positivo: unione familiare, piacere della relazione, ricerca di socializzazione, ma anche strategia di ricatto o punizione, strumento di contrapposizione al mondo degli adulti.

Il momento del pasto diventa quindi un'opportunità speciale per acquisire le prime regole sociali, per acquisire autonomia e fiducia negli altri, per sperimentare la propria identità attraverso l'esplorazione del gusto. È solo attraverso la consapevolezza di questa complessità che genitori, insegnanti e professionisti della salute possono operare il necessario continuo miglioramento lungo il percorso evolutivo che porterà i bambini verso l'instaurarsi nel corso degli anni di un sereno e salutare rapporto con il cibo.

Al nido d'infanzia, grazie anche alla presenza di altri coetanei, si facilita l'incontro graduale con i nuovi cibi, osservare il piacere di cibarsi espresso dagli altri aiuta a superare alcune diffidenze, guardarli mangiare apre alla possibilità di provare a propria volta, di affrontare la novità.

Il momento del pasto è un tempo particolare, dedicato al piacere di stare insieme, un tempo di agio, di attesa, di condivisione di azioni e sensazioni.

Durante il pasto e in molte occasioni di giochi bambini e bambine familiarizzano con gli alimenti a loro modo, con tutti i sensi, sperimentano l'incontro e l'esplorazione di diverse pietanze godendo appieno dei colori, dei sapori, delle forme, della consistenza, degli odori e dei profumi, assaggiando e assaporando, toccando e manipolando.

La neofobia e l'educazione al gusto

La percezione e le preferenze dei gusti sono solo in parte biologicamente determinate. Nonostante l'innegabile coinvolgimento di alcuni fattori genetici, il maggior grado di modulazione del gusto è infatti legato all'ambiente e alle diverse esperienze sensoriali effettuate dall'individuo nel corso della vita ²⁰.

Tutti i sensi si formano nel periodo embrionale per poi completare successivamente la loro maturazione. Per quanto riguarda il senso del gusto, le prime papille gustative compaiono dopo otto settimane di gestazione. L'alimentazione materna è in grado di modulare notevolmente il sapore del liquido amniotico. A partire dalla 12a settimana di gestazione il feto inizia a deglutire il liquido; appare quindi evidente come fin dalle primissime fasi della vita l'individuo sia esposto ai sapori ancora prima dell'esperienza diretta con i cibi ²¹. Una ripetuta esposizione a un particolare

gusto in questa fase è inoltre associato a un maggior grado di accettazione dello stesso nel corso dello svezzamento ²².

Il ruolo della madre come modulatrice delle future preferenze del bambino non si esaurisce con la gestazione. Infatti, anche il latte materno contiene numerosi e diversi aromi determinati dalla dieta abituale materna ²³. Il fatto che i bambini allattati al seno siano meno “schizzinosi” e più propensi ad accettare nuovi alimenti nel corso dell’infanzia è un’ulteriore dimostrazione dell’influenza dell’allattamento sui futuri comportamenti alimentari ²⁴.

Risulta quindi evidente che una dieta materna sana, varia ed equilibrata in queste fasi critiche della formazione delle preferenze dei gusti giochi un ruolo cruciale nella definizione sensoriale del bambino. La varietà dei sapori della dieta materna (es. varietà di frutta e verdura assunte) aumenta infatti la probabilità che il bambino nelle successive fasi della vita accetti quei cibi poiché i sapori sono a lui famigliari e graditi, con una conseguente risonanza positiva sul suo stato di salute ²¹. Le preferenze per i gusti sono in parte determinate geneticamente, con un elevato coefficiente di ereditabilità rispetto alla preferenza soprattutto per cibi proteici, frutta, vegetali e dolci ²⁵. Diversi esperimenti effettuati con i neonati, mostrano inoltre un loro notevole e naturale gradimento per il gusto dolce ²¹. Infatti essi, dopo la somministrazione di una miscela di acqua e zucchero, reagiscono sempre con una espressione facciale di tranquillità e soddisfazione. Al contrario il sapore aspro e quello amaro sono respinti a labbra serrate. Dal punto di vista evolutivo la preferenza per il dolce è giustificata dal fatto che quest’ultimo indica la presenza nel cibo di carboidrati, una fonte di energia sicura e nutriente. Al contrario il sapore amaro rappresenta un segnale d’allerta rispetto a un cibo potenzialmente tossico (es. una bacca velenosa).

La neofobia è la difficoltà e resistenza ad accettare cibi nuovi. Essa rappresenta un principio di sicurezza biologica finalizzato alla sopravvivenza poiché permette di ridurre il rischio di esposizione a cibi nuovi in grado di provocare un possibile effetto negativo per la salute. La neofobia è infatti pressoché assente nel neonato mentre è molto diffusa a partire dai 12-24 mesi, età in cui i bambini sono più indipendenti nella scelta degli alimenti e quindi maggiormente esposti al rischio di ingerire prodotti potenzialmente tossici. Questo comportamento adattativo, assicura quindi ai bambini di consumare solo cibi che sono familiari e sicuri. Questa naturale avversione per il “nuovo” va però di pari passo con la propensione a imparare attraverso l’apprendimento associativo e l’esposizione ripetuta, che permettono al bambino di imparare ad accettare i cibi disponibili all’interno del suo ambiente²⁶. Numerosi studi evidenziano come un’esposizione ripetuta (8-10 volte) sia infatti sufficiente per far accettare al bambino un nuovo cibo, nuovi sapori

e consistenze. Questo meccanismo, definito “effetto di mera esposizione”, implica la preferenza dell’uomo per gli alimenti e le bevande che vengono consumati con regolarità e che pertanto hanno un sapore acquisito ²⁷. Una volta che un sapore o un cibo sono accettati, questi possono successivamente influenzare le preferenze o il gradimento di nuovi altri ^{28 29}. Questo avviene perché i sapori e gli alimenti nuovi sono sempre confrontati con quelli già conosciuti (“mi ricorda la mela”). L’esposizione precoce e ripetuta del bambino a cibi e gusti diversi è il principale metodo in grado di modificare e determinare le sue preferenze alimentari. La ricerca ha dimostrato infatti che nelle prime fasi della vita il cervello in via di sviluppo presenta un’elevata plasticità e una conseguente notevole sensibilità all’ambiente. L’interazione con l’ambiente e le varie esperienze sono quindi in grado di plasmare nuovi circuiti neurali con conseguenze durature sui comportamenti del bambino ²⁸. La prima infanzia (2-3 anni) rappresenta il momento più efficace per introdurre nuovi alimenti, permettendo in questo modo di modulare il gusto del bambino e conseguentemente il suo pattern dietetico la cui modifica dopo i 3-4 anni risulta esser invece più complessa e spesso infruttuosa ³⁰.

Detto dell’esposizione ripetuta come principale metodo per il superamento della neofobia, è importante sottolineare come il consumo di nuovi alimenti contemporaneo ad altri già conosciuti e apprezzati permetta una più rapida e proficua accettazione dei nuovi sapori / cibi da parte del bambino. Questo metodo di apprendimento è definito “sapore-sapore”. Oltre ai vari gusti è importante esporre il bambino alle differenti consistenze dei cibi. Una precoce e frequente esposizione a differenti consistenze è infatti associata a un aumento del numero di cibi accettati nelle successive fasi della vita ³¹. Per ogni gruppo di alimenti (es. frutta) è importante proporre al bambino diverse scelte (es. mela, pera), presentate in consistenze differenti (es. frutta a pezzi, frullata, ecc.).

Le proprietà sensoriali possono anche essere influenzate e determinate da sensazioni o reazioni negative. Perciò è importante evitare l’introduzione di nuovi alimenti quando il bambino non è in perfetto stato di salute (es. influenza, nausea, vomito, ecc.) al fine di ridurre il rischio di una definitiva avversione per quell’alimento.

La preferenza per alcuni piatti e cibi è influenzata enormemente anche dal contesto sociale. Ad esempio i bambini amano gli alimenti che hanno mangiato in situazioni piacevoli e rifiutano i piatti che associano a qualche evento negativo. È anche per questo che i bambini prediligono spesso cibi ipercalorici e saporiti solitamente serviti in occasioni divertenti (feste, cene con ospiti) mentre non gradiscono alimenti meno saporiti, come ad esempio le verdure, che vengono spesso consumate

sotto pressione: “mangia le tue verdure o non mangerai il dolce!”³². Questi atteggiamenti d’intimazione possono avere come effetto immediato un aumento delle assunzioni del bambino in quel frangente ma a lungo termine spesso ha come unico e collaterale risultato quello di rinforzare la naturale aversione per l’alimento. Parallelamente la rigida negazione di alcuni alimenti (es. cibi ricchi in zuccheri, grassi e calorie) aumenta la preferenza del bambino per quel cibo ³³.

Un ambiente confortevole e tranquillo favorisce inoltre il superamento della neofobia del bambino. Quest’ultima può essere inoltre attenuata o superata più agevolmente se il bambino ha a disposizione modelli (genitori, fratelli, compagni di asilo) in grado di suscitare impressioni positive. Ad esempio è stata ampiamente documentata l’associazione diretta tra il consumo di frutta e verdura dei genitori e quello del bambino. Più in generale la ricerca scientifica descrive e sottolinea il fondamentale ruolo della famiglia nella modulazione delle preferenze di gusto e nella formazione e sviluppo del comportamento alimentare del bambino. Da questo punto di vista è consigliato porre particolare attenzione alla composizione e alla varietà della dieta, cercando di evitare le esperienze negative durante i pasti (es. discussioni di famiglia), lasciando sempre una certa libertà di scelta degli alimenti ai bambini e avendo un atteggiamento tollerante in caso di aversioni temporanee ad alcuni alimenti ²⁰.

Come migliorare la ristorazione scolastica ^{34 18 19}

Il miglioramento della ristorazione scolastica è possibile se tutti gli attori coinvolti collaborano, ciascuno per i propri ambiti di responsabilità e di competenza, nel perseguire tale comune obiettivo. Nello specifico i **genitori** sono chiamati a :

- apprendere non solo cosa piace, ma anche che cosa fa bene ai loro figli;
- abituarsi ad evitare lo spreco alimentare;
- educare alla varietà dei cibi preferendo quelli in grado di fornire un apporto completo di nutrienti seguendo la produzione stagionale;
- integrare l’apporto nutrizionale dei pasti forniti nei servizi per la prima infanzia con quelli preparati a casa (colazione, spuntini, merenda e cena);
- testimoniare attraverso le scelte di acquisto e consumo consapevole la cura dell’ambiente e la lotta allo spreco delle risorse naturali ed alimentari;
- sostenere i programmi di educazione alimentare e progetti sperimentali in rapporto con le singole progettualità dei servizi.

Gli **educatori/insegnanti** sono impegnati a:

- essere presenti attivamente durante il pasto e realizzare attività di educazione alimentare ricorrendo a metodologie didattiche adatte alle diverse età dei bambini;
- contribuire a far scoprire sapori diversi;
- interfacciarsi con le realtà del territorio per promuovere interventi di educazione ambientale e di lotta allo spreco delle risorse naturali ed alimentari;

Le **aziende di ristorazione** sono chiamate a :

- garantire i più elevati sistemi di controllo tecnologico ed alimentare negli ambienti dove viene effettuata la trasformazione dei cibi e dei nutrienti;
- consentire la possibilità di accedere a diete particolari per patologie certificate;
- utilizzare, in via preferenziale ed a parità di requisiti qualitativi, gli alimenti prodotti nel territorio limitrofo, per contenere l'impronta ecologica determinata dal trasporto su gomma;
- utilizzare, secondo criteri di progressività, in via preferenziale filiere di produzione e trasformazione certificate, ove possibile, come biologiche;
- rilevare la quantità e la tipologia delle eccedenze e degli alimenti non consumati da conferire a enti ed organizzazioni no-profit sia per alimentazione umana che animale

e) SICUREZZA A TAVOLA

La prevenzione del rischio di soffocamento ³⁵

Il soffocamento da corpo estraneo rappresenta un problema rilevante di salute pubblica: esso costituisce una delle principali cause di morte nei bambini di età inferiore ai 3 anni. In Italia, è stato osservato, negli ultimi 10 anni, un trend stabile della quota di incidenti, con circa 1000 ospedalizzazioni all'anno. Sempre in Italia, le stime più recenti, calcolate includendo anche i "quasi-eventi" e gli episodi di minore gravità (che si sono risolti grazie all'intervento della famiglia, senza la necessità di rivolgersi ai sanitari), mostrano come l'incidenza reale del fenomeno sia 50-80 volte superiore rispetto a quella dei ricoveri. Gli alimenti costituiscono una delle cause principali di soffocamento in età pediatrica: tra il 60% e l'80% degli episodi di soffocamento è imputabile al cibo; la gravità dell'esito è dipendente da specifiche caratteristiche di forma, consistenza e dimensioni dell'alimento. Per quanto riguarda gli alimenti pericolosi tutte le linee di indirizzo

concordano sul fatto che essi condividono particolari caratteristiche di forma, consistenza e dimensioni. Per quanto riguarda le dimensioni, sia gli alimenti piccoli (es. noccioline e semi) che quelli troppo grandi (es. grossi pezzi di frutta e verdura cruda) sono pericolosi in quanto, i primi rischiano di finire nelle vie respiratorie prima che il bambino riesca a morderli, mentre i secondi sono difficili da gestire durante la masticazione. Quella tonda (es. ciliegie e uva) e quella cilindrica (es. wurstel e carote) sono le forme più pericolose poiché queste tipologie di alimenti, se aspirati, possono bloccarsi nell'ipofaringe ostruendo completamente il passaggio dell'aria. Infine, per quanto riguarda le consistenze, quelle più pericolose, con differenti meccanismi, sono quella dura, quella appiccicosa (es. formaggi densi), quella fibrosa (es. sedano) e quella comprimibile (es. wurstel e marshmallow). Gli alimenti duri e fibrosi sono difficili da masticare per la fisiologica mancanza di denti del bambino. Gli alimenti comprimibili possono scivolare nelle vie aeree prima che il bambino riesca a morderli e adattarsi alla forma dell'ipofaringe (grazie alla loro consistenza), ostruendo il passaggio dell'aria. Gli alimenti appiccicosi risultano difficili da rimuovere se rimangono bloccati nelle vie aeree, una volta aspirati. Le varie linee guida per la prevenzione del soffocamento da cibo concordano nell'affermare che sia possibile offrire al bambino gli alimenti pericolosi se opportunamente preparati in modo tale da modificarne le caratteristiche e minimizzare il rischio di soffocamento.

Nel giugno 2017 il Ministero della Salute (direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione) ha prodotto le "linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica": esse concordano nell'affermare che sia possibile offrire al bambino gli alimenti pericolosi (a parte poche eccezioni) se opportunamente preparati in modo tale da minimizzare il rischio di soffocamento. Viene raccomandato di adottare semplici regole di preparazione che mirano a modificare la forma (es. tagliare gli alimenti cilindrici a listarelle, quelli tondi in quarti), la consistenza (es. eliminare nervature e filamenti, cuocere i cibi fino a quando diventano morbidi), e le dimensioni (es. tagliare in pezzi piccoli o tritare/grattugiare) degli alimenti pericolosi. Le eccezioni sono rappresentate da: frutta a guscio e semi (le linee di indirizzo li sconsigliano per i bambini fino ai 4 anni di età circa, a causa dell'elevato rischio di aspirazione a cui si associano), caramelle e gomme da masticare. Oltre alle indicazioni per la preparazione degli alimenti, le linee di indirizzo riportano semplici regole comportamentali da osservare quando il bambino mangia al fine di garantire un pasto sicuro.

Linee di indirizzo per un pasto sicuro: regole di preparazione e comportamentali

Viene proposto un set di regole che riguardano la preparazione degli alimenti pericolosi (Tabella 1)

Alimenti pericolosi (categorie principali)	Età fino alla quale evitare l'alimento	Preparazione raccomandata
Alimenti di forma tondeggianti (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini, polpettine)		Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli.
Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote)		Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce.
Arachidi, semi e frutta secca a guscio	4/5 anni	Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina.
Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano) e muesli		Tritare finemente/Utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Frutta disidratata (es. uvetta sultanina)		Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente.
Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker e biscotti di consistenza molto dura)		Ridurre in farina/sbriciolare (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Burro di arachidi e altri alimenti della stessa consistenza		Spalmare uno strato sottile sul pane.
Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es. mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas)		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti, e bucce.
Verdure a foglia		Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature.
Carne, pesce		Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lisce dal pesce.

Tabella 1. Preparazione degli alimenti.

*L'elenco non intende essere esaustivo, ma intende fornire una serie di esempi di alimenti pericolosi. L'attenzione deve essere estesa a tutti gli alimenti con le medesime caratteristiche di quelli elencati.*³⁶

Altrettanto importante risulta il comportamento del bambino durante il pasto (vedi Tabella 1) poiché i genitori spesso lasciano che il figlio svolga altre attività in contemporanea al pasto (ad esempio mangiano mentre corrono, giocano, parlano o guardano la TV, tablet, smartphone, ecc.).

Il bambino deve mangiare a tavola, seduto con la schiena dritta.	Il bambino non deve mangiare mentre gioca, è distratto dalla tv o da videogiochi, corre o si trova in un veicolo in movimento (es. automobile).
Creare un ambiente rilassato e tranquillo.	Evitare distrazioni e non dare alimenti al bambino mentre sta piangendo o ridendo.
Provvedere alla sorveglianza/supervisione del bambino mentre mangia.	Mai lasciare il bambino da solo mentre sta mangiando.
Incoraggiare il bambino a mangiare lentamente, a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire.	Non forzare il bambino a mangiare.
Dare al bambino alimenti appropriati al suo livello di sviluppo.	Non dare alimenti difficili da masticare o inappropriati al grado di maturazione del bambino.

Tabella 2 Regole comportamenti per il bambino a tavola

Le intolleranze e allergie alimentari ^{37 38 39 40}

Per intolleranza alimentare si intende la reazione anomala dell'organismo ad una sostanza estranea non causata dal sistema immunitario. Le intolleranze alimentari, secondo la classificazione delle reazioni avverse agli alimenti, si distinguono in:

- da difetti enzimatici digestivi
- da sostanze farmacologicamente attive presenti negli alimenti (istamina, tiramina...)
- da meccanismi sconosciuti come le intolleranze da additivi

La più diffusa intolleranza alimentare è quella al lattosio, uno zucchero naturale che si trova nel latte e nei latticini a causa della carenza dell'enzima lattasi deputato alla sua digestione.

Le intolleranze alimentari provocano sintomi a volte simili a quelli delle allergie ma non sono dovuti a una reazione del sistema immunitario, inoltre variano in relazione alla quantità ingerita dell'alimento non tollerato.

Le allergie alimentari sono invece dovute ad una reazione immunologica verso proteine alimentari normalmente tollerate chiamate allergeni. Sono coinvolte le IgE, anticorpi specifici della reazione allergica, e possono presentarsi con sintomi lievi o gravi. Il 2-4% della popolazione adulta è interessata da allergia alimentare mentre c'è una maggiore incidenza nei bambini in particolare

nei primi 3 anni di vita (6-8%). Tuttavia la percezione globale di “allergia alimentare” nella popolazione generale risulta molto più alta, intorno al 20%.

I sintomi dell’allergia possono coinvolgere più organi:

- **pelle:** orticaria, angioedema, eczema
- **cavo orofaringeo:** gonfiore alle labbra, voce rauca
- **apparato gastroenterico:** nausea, vomito, diarrea, crampi intestinali
- **apparato respiratorio:** broncospasmo, tosse, naso chiuso e difficoltà respiratoria
- **apparato cardiocircolatorio:** aritmie, pressione bassa, svenimento.

Gli allergeni possono presentarsi in forma facilmente riconoscibile, ma a volte anche mascherati nel cibo come componenti aggiunti nelle preparazioni.

I principali allergeni sono 14 e causano il 90% delle allergie alimentari: cereali, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, frutta a guscio, sedano, senape, semi di sesamo, lupini e molluschi.

Si potranno impostare diete di esclusione di un alimento solo in seguito a circostanziata relazione scritta del pediatra che faccia riferimento a diagnosi precisa, posta secondo metodi (in vivo e in vitro) validati scientificamente e condivisi dalle Società di Allergologia e Immunologia, Pediatria, Dietologia e Gastroenterologia:

TEST IN VIVO	TEST IN VITRO
Prick test, prick by prick	IgE sieriche specifiche (RAST, immunoCAP)
Patch test (nichel)	IgE specifiche verso allergeni ricombinanti
H2 breath test per lattosio	Determinazione carenza enzimatica di G6PDH (favismo)
Biopsia intestinale per celiachia	Autoanticorpi sierici per celiachia
Test in vivo di scatenamento orale	

Tabella 2 Diagnostica validata delle allergie alimentari

In particolare, ai fini della diagnosi o dell'esclusione di un alimento dalla dieta non possono essere accettati metodi di diagnosi alternativi. Si elencano di seguito le metodologie non riconosciute ai fini diagnostici:

TEST IN VIVO	TEST IN VITRO
Provocazione-neutralizzazione intradermica/sublinguale	Test citotossico
Kinesiologia applicata	Dosaggio delle IgG4
Test elettrodermici (Vega/Sarm/Biostrenght)	
Biorisonanza	
Iridologia	
Analisi del capello	
Pulse test	
Strenght test	
Riflesso cardioauricolare	

Il deficit di G6PD, anche conosciuto come "favismo", è la carenza enzimatica più comune. In Italia ne sono affette circa 400.000 persone. Il difetto enzimatico può provocare crisi emolitiche, cioè una distruzione dei globuli rossi, quando il soggetto carente ingerisce alcuni farmaci ossidanti o alimenti come le fave (da cui deriva il nome) e i piselli, o semplicemente ne inala il polline. La diagnosi viene fatta attraverso il dosaggio dell'enzima nei globuli rossi, con un semplice prelievo del sangue. Caratteristica dei favici è di essere asintomatici fino a quando non si entra in contatto con gli agenti ossidanti precedentemente menzionati.

Non esistono indicazioni definitive ed ufficiali sul consumo di altri legumi diversi dalle fave nei soggetti affetti da favismo, ma è bene ricordare che ci sono più di 200 varianti del deficit, che si tratta di un deficit in evoluzione e che la reazione potrebbe essere enfatizzata dallo stato psicofisico generale. È consigliata quindi molta cautela in nell'ingestione dei legumi diversi a meno i genitori siano certi che il bambino favico li abbia già assunti senza manifestare alcun disturbo.

Sicurezza alimentare e nutrizionale ^{41 42 43}

Il settore della ristorazione collettiva per la prima infanzia, per la speciale funzione che assolve, è investito da una grande responsabilità per la tutela della salute di una delle fasce più fragili della popolazione. Soprattutto in questo contesto devono essere garantiti i determinanti della sicurezza alimentare e nutrizionale indicati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), in primis l'accesso ad alimenti con elevati standard igienici e qualitativi. La sicurezza alimentare è tutelata dall'ampio quadro normativo comunitario cogente e noto comunemente come "pacchetto igiene",

realizzato per prevenire e ridurre i pericoli di natura biologica, chimica e fisica. In relazione alla particolare sensibilità dell'utenza pediatrica è necessario adottare procedure specificatamente stringenti, in modo da prevenire lo sviluppo di malattie trasmesse dagli alimenti (MTA). Le procedure, da adottare in autocontrollo, devono essere focalizzate in modo particolare sulla catena del caldo e del freddo e la conservazione a caldo. Il concetto di autocontrollo ha una valenza ampia che discende dalla responsabilizzazione dell'Operatore del Settore alimentare (OSA) in materia di igiene e sicurezza degli alimenti e corrisponde all'obbligo di tenuta sotto controllo delle proprie produzioni. L'autocontrollo è obbligatorio per tutti gli operatori che a qualunque livello siano coinvolti nella filiera della produzione alimentare e si basa sui principi dell'HACCP.

L'HACCP (Hazard analysis and critical control points o Analisi dei Pericoli e dei Punti di Controllo Critico) è una metodologia di tipo preventivo, scientifico, sistematico e documentato della sicurezza alimentare, che procede ad un'analisi dei potenziali pericoli significativi insiti nelle trasformazioni alimentari, identificando i punti di processo in cui tali pericoli, ed i relativi danni, che possono essere tenuti sotto controllo, al fine di garantire sicurezza e salubrità degli alimenti. Nell'ambito della ristorazione scolastica sono tenute all'autocontrollo igienico sia le aziende di ristorazione che gestiscono il servizio a seguito di aggiudicazione di una gara d'appalto, sia le amministrazioni comunali in caso di gestioni dirette. Per entrambe le tipologie di gestione al fine di garantire una valutazione del corretto svolgimento del servizio, l'autorità competente (SIAN del Dipartimento di Prevenzione della Az USL) prevede un controllo di conformità e qualità dei servizi di ristorazione.. Il controllo di conformità prevede dunque una serie di attività di controllo, completate da analisi di laboratorio, con lo scopo di descrivere un quadro completo del servizio di ristorazione erogato.

Tra le attività sono previste:

- controllo delle modalità di erogazione del servizio di ristorazione scolastica, mediante verifiche delle componenti organizzative del servizio, dell'organico e delle mansioni del personale operativo, del mantenimento dei requisiti previsti dal bando e dal disciplinare di gara;
- controllo delle tecnologie di manipolazione e cottura, delle modalità di conservazione e trasporto e somministrazione dei pasti;
- controllo della corretta erogazione dei menu e delle diete e del rispetto delle grammature e delle specifiche tecniche dei prodotti alimentari (anche mediante analisi di laboratorio);
- controllo della gradibilità dei pasti, anche mediante verifica degli scarti;

- controllo dell'igiene ambientale e delle procedure di sanificazione, disinfestazione e derattizzazione;
- controllo dello stato di manutenzione di strutture, impianti e attrezzature e dell'effettivo rispetto del piano di manutenzione ordinaria e straordinaria;
- controllo della corretta applicazione del piano di autocontrollo igienico;
- monitoraggio analitico delle derrate alimentari e non alimentari e delle superfici.
- Le attività sono completate da analisi di laboratorio dei parametri microbiologici, chimico-fisici, merceologici e ispettivo/veterinari.

Sul fronte della sicurezza nutrizionale l'Organizzazione Mondiale della Sanità e altre organizzazioni internazionali e nazionali raccomandano, oltre che di seguire una dieta bilanciata e variata, anche di preferire prevalentemente alimenti freschi, di stagione e minimamente processati, gli unici in grado di garantire gli adeguati apporti di antiossidanti e molecole protettive indispensabili per le numerose funzioni metaboliche. Le raccomandazioni relative alla sicurezza nutrizionale nello specifico possono essere declinate sinteticamente nelle quattro macrofasi che compongono il processo produttivo della ristorazione collettiva:

- approvvigionamento - ricevimento,
- conservazione
- preparazione – cottura
- somministrazione.

1) Approvvigionamento – ricevimento

Le derrate alimentari devono essere costituite da prodotti freschi (in particolare frutta, ortaggi, pane, latte, carne) e dalla garanzia dell'impiego di almeno il 70% di prodotto fresco sulla totalità degli ortaggi utilizzati. La qualità del paniere alimentare scelto è assicurata da fornitori accreditati e monitorati, in grado di osservare continuamente i requisiti qualitativi, i volumi richiesti e la programmazione degli ordini e delle consegne nelle giornate e orari concordati. La corretta programmazione e consegna quali quantitativa degli ordini è un elemento determinante per assicurare limitati tempi di stoccaggio e adeguate modalità di conservazione, per disporre sempre di materie prime in ottime condizioni di freschezza, per contenere gli sprechi e, pertanto, anche le spese.

2) Conservazione

Per prevenire il deterioramento dei prodotti e la perdita dei micronutrienti in essi contenuti la conservazione deve essere effettuata in modo appropriato, mediante il puntuale mantenimento differenziato delle condizioni di conservazione delle derrate in funzione alla categoria merceologica di appartenenza, un attento sistema di rotazione impostato in base al principio first in – first out, il monitoraggio continuo della durabilità residua e delle condizioni organolettiche, la corretta protezione dei prodotti non più confezionati, evitando quanto più possibile l'esposizione delle matrici grasse all'aria.

3) Preparazione – cottura

Successivamente alla verifica delle condizioni qualitative e sensoriali delle materie prime prelevate dai luoghi di conservazione, sarà necessario evitare lo stazionamento prolungato a temperatura ambiente delle materie prime, soprattutto se deperibili, mediante prelievi frazionati. Per quanto riguarda l'applicazione delle migliori tecniche di cottura nel contesto delle strutture educative è particolarmente importante applicare metodi che, pur garantendo i dovuti criteri di sicurezza alimentare, causino minime degradazioni dei nutrienti. Da considerare soprattutto il rischio conseguente all'esposizione delle matrici alimentari alle alte temperature e per tempi prolungati. È opportuno pertanto scegliere tecniche di cottura delicate quali il vapore, con una minima quantità d'acqua, o la bollitura per i minuti strettamente necessari al processo. Si dovranno preferire i seguenti metodi di cottura, riportati in ordine qualitativo decrescente:

- cottura a pressione: riduce i tempi necessari alla preparazione e quindi determina minori alterazioni dei nutrienti termosensibili;
- cottura a vapore: permette di ridurre alcune perdite nutrizionali e aumenta la digeribilità degli alimenti;
- lessatura: riduce l'utilizzo del condimento durante la cottura; i sali e le vitamine si solubilizzano nell'acqua utilizzata; è buona abitudine riutilizzare quest'acqua per brodi, minestre o altre preparazioni;
- cottura al forno: ottima per cuocere l'alimento senza aggiunta di grassi; controllare che la superficie dell'alimento non si secchi aggiungendo, a seconda del tipo di alimento, brodo vegetale, latte, acqua, succo di limone, oppure utilizzando la tecnica al cartoccio, avvolgendo l'alimento in fogli di alluminio o carta forno;

- cottura al tegame: i cibi vanno cotti in pochissimo olio, acqua, brodo, girandoli continuamente per non farli attaccare al fondo, meglio se in pentole antiaderenti. È necessario disporre di stoviglie e pentole in buono stato di manutenzione, in particolare le pentole antiaderenti non devono presentare segni di usura;
- cottura alla piastra / alla griglia: riduce l'impiego del condimento e permette la fusione e la rimozione del grasso contenuto nel prodotto; tuttavia, viste le esigenze dell'utenza, è necessario che l'alimento cotto alla piastra sia molto morbido alla masticazione;
- Tecniche combinate: da menzionare il forno ventilato a vapore, in grado di combinare i vantaggi delle cotture con liquidi (tipo in umido) con la facilità di gestione, le cotture in forno a bassa temperatura e sottovuoto, e il forno ventilato impiegato per la cottura dei piatti impanati. In quest'ultimo caso si possono superare le principali controindicazioni nutrizionali della frittura senza rinunciare alle sue caratteristiche organolettiche, solitamente molto gradite.

4) Somministrazione

Gli alimenti, una volta preparati o cotti, dovrebbero essere immediatamente somministrati, limitando al minimo i tempi tra fine produzione e distribuzione. Questa condizione ideale si realizza quando è possibile disporre di una cucina in sede, situazione che favorisce anche la relazione piccoli ospiti – cibo – cuochi e influenza positivamente la qualità percepita. Nel caso della somministrazione differita con legume fresco – caldo, vale sempre il principio di ridurre il più possibile il tempo tra fine cottura e somministrazione per proteggere il decadimento organolettico e nutrizionale nella fase di trasporto/distribuzione, in modo da impattare minimamente sulla gradibilità del pasto.

4. BIBLIOGRAFIA

1. *Ministero della Salute. Guadagnare salute - Rendere facili le scelte salutari. (2007).*
2. *Gahagan S. Overweight and Obesity. in Nelson Textbook of Pediatrics. 307–316 (2016).*
3. *Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU). LARN Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana. (SICS Editore, 2014).*
4. *Bhupathiraju, S. N. et al. Glycemic index, glycemic load, and risk of type 2 diabetes: results from 3 large US cohorts and an updated meta-analysis¹²³. Am J Clin Nutr 100, 218–232 (2014).*
5. *Società Italiana di Pediatria. Piramide alimentare transculturale.*
6. *Ministero delle Politiche agricole, alimentari e forestali. Dieta Mediterranea: dalla tradizione il nostro benessere futuro.*
7. *WHO. Guideline: Sugars intake for adults and children. (2015).*
8. *MarketLine. Global Soft Drinks.*
9. *Ministero della Salute - CCM (Centro per il controllo e la prevenzione delle malattie. OKkio alla Salute 2016 Sintesi dati.*
10. *Johnson, R. K. et al. Dietary sugars intake and cardiovascular health: a scientific statement from the American Heart Association. Circulation 120, 1011–1020 (2009).*
11. *Malik, V. S., Pan, A., Willett, W. C. & Hu, F. B. Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults: a systematic review and meta-analysis. Am. J. Clin. Nutr. 98, 1084–1102 (2013).*
12. *Te Morenga, L., Mallard, S. & Mann, J. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. BMJ 346, e7492 (2013).*
13. *Spear, B. A. et al. Recommendations for treatment of child and adolescent overweight and obesity. Pediatrics 120 Suppl 4, S254–288 (2007).*
14. *NHS. Complementary feeding.*
15. *WHO. Infant and young child feeding. (2018).*
16. *ACP. I punto di vista dell'Associazione Culturale Pediatri sull'alimentazione complementare. (2017).*
17. *Ministero della Salute. Corretta alimentazione ed educazione nutrizionale nella prima infanzia F.A.Q. (2016).*
18. *Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. Linee guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana. (2011).*

19. Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. *Linee guida per l'educazione alimentare*. (2015).
20. EUFIC (European Food Information Council). *Tastes differ: How taste preferences develop*. (2011).
21. Forestell, C. A. & Mennella, J. A. *The Ontogeny of Taste Perception and Preference Throughout Childhood*. in *Handbook of Olfaction and Gustation* (ed. Doty, R. L.) 795–828 (John Wiley & Sons, Inc, 2015).
22. Trout, K. K. & Wetzel-Effinger, L. *Flavor Learning In Utero and Its Implications for Future Obesity and Diabetes*. *Current Diabetes Reports* 12, 60–66 (2012).
23. Cooke, L. & Fildes, A. *The impact of flavour exposure in utero and during milk feeding on food acceptance at weaning and beyond*. *Appetite* 57, 808–811 (2011).
24. Galloway, A. T., Lee, Y. & Birch, L. L. *Predictors and consequences of food neophobia and pickiness in young girls*. *J Am Diet Assoc* 103, 692–698 (2003).
25. Breen, F., Plomin, R. & Wardle, J. *Heritability of food preferences in young children?* *Physiology & Behavior* 88, 443–447 (2006).
26. Ventura, A. & Worobey, J. *Early Influences on the Development of Food Preferences*. *Current Biology* 23, R401–R408 (2013).
27. Anzman-Frasca, S., Savage, J. S., Marini, M. E., Fisher, J. O. & Birch, L. L. *Repeated exposure and associative conditioning promote preschool children's liking of vegetables*. *Appetite* 58, 543–553 (2012).
28. Mennella, J. A., Griffin, C. E. & Beauchamp, G. K. *Flavor programming during infancy*. *Pediatrics* 113, 840–845 (2004).
29. Birch, L. L., Gunder, L., Grimm-Thomas, K. & Laing, D. G. *Infants' Consumption of a New Food Enhances Acceptance of Similar Foods*. *Appetite* 30, 283–295 (1998).
30. Northstone, K. & Emmett, P. M. *Are dietary patterns stable throughout early and mid-childhood? A birth cohort study*. *British Journal of Nutrition* 100, 1069 (2008).
31. Nicklaus, S. *Children's acceptance of new foods at weaning. Role of practices of weaning and of food sensory properties*. *Appetite* 57, 812–815 (2011).
32. Birch, L. L. & Fisher, J. A. *The role of experience in the development of children's eating behavior*. in *Why we eat what we eat: The psychology of eating*. (ed. Capaldi, E. D.) 113–141 (American Psychological Association, 1996). doi:10.1037/10291-005
33. Kral, T. V. E. & Rauh, E. M. *Eating behaviors of children in the context of their family environment*. *Physiology & Behavior* 100, 567–573 (2010).

34. *Ministero della Salute. Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica - Intesa, ai sensi dell'art.8, comma 6, della legge 5 giugno 2003, n.131, G.U. n. 134 del 11-6-2010. (2010).*
35. *Ministero della Salute. Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica. (2017).*
36. *Squicciarini M. & OMCEO Roma. Taglio alimenti per bambini in sicurezza. (2015).*
37. *FNOMCEO, AAIITO, SIA, AIC & SIAIP. Allergie e intolleranze alimentari. Documento condiviso. (2015).*
38. *Muraro, A. et al. EAACI food allergy and anaphylaxis guidelines: diagnosis and management of food allergy. Allergy 69, 1008–1025 (2014).*
39. *Lomer, M. C. E. Review article: the aetiology, diagnosis, mechanisms and clinical evidence for food intolerance. Aliment. Pharmacol. Ther. 41, 262–275 (2015).*
40. *Sicherer, S. H. & Sampson, H. A. Food allergy: Epidemiology, pathogenesis, diagnosis, and treatment. J. Allergy Clin. Immunol. 133, 291–307; quiz 308 (2014).*
41. *Parlamento Europeo & Consiglio dell'Unione Europea. Regolamento (CE) n. 178/2002 che stabilisce i principi e i requisiti generali della legislazione alimentare, istituisce l'Autorità europea per la sicurezza alimentare e fissa procedure nel campo della sicurezza alimentare. (2002).*
42. *Parlamento Europeo & Consiglio dell'Unione Europea. Regolamento (CE) n. 852/2004 sull'igiene dei prodotti alimentari. (2004).*
43. *Parlamento Europeo & Consiglio dell'Unione Europea. Regolamento (CE) n. 882/2004 relativo ai controlli ufficiali intesi a verificare la conformità alla normativa in materia di mangimi e di alimenti e alle norme sulla salute e sul benessere degli animali. (2004).*

MENU INVERNALE

1 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Passato di verdura con riso	Pasta al ragù vegetale	Vellutata di cavolfiori o verdure miste con crostini	Risotto allo zafferano	Minestra di farro
SECONDO	Frittata al forno con verdure	Filetto di halibut al forno	Bocconcini di tacchino	Burger di lenticchie /Lenticchie in umido o in insalata	Platessa alla mugnaia
CONTORNO	Finocchi al forno	Carote cotte all'olio	Verdura cruda di stagione	Erbette saltate	Purea di patate

2 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Risotto mele renette e parmigiano	Vellutata di finocchi	Vellutata di zucca con crostini	Pasta con crema di broccoli	Passato di verdure con grano saraceno
SECONDO	Frittata di ceci e porri	Pizza margherita	Nasello olio e limone	Arrosto di tacchino	Polpette di merluzzo
CONTORNO	Spinaci saltati		Patate al forno	Carote in padella	Cavolo in padella o al forno

MENU INVERNALE

3 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Semolino/Pastina in brodo	Riso con zucca, lenticchie e rosmarino/Pasta al ragù	Pasta olio e parmigiano	Pasta e fagioli	Passato di broccoli o di verdure con crostini
SECONDO	Polpette o straccetti i pollo	\	Frittatina con spinaci	/	Pesce persico al forno
CONTORNO	Cavolfiori gratinati	Barbabietola e carote in insalata	Finocchi saltati	Carote cotte all'olio	Patate al forno

4 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Crema di carote con crostini	Polenta e spezzatino di vitello	Minestra d'orzo	Cous cous con ceci e verdure	Risotto al pomodoro
SECONDO	Reblec/Primo sale	\	bastoncini di salmone/pesce persico/halibut	Merluzzo al forno	Insalata di fagioli
CONTORNO	Purea di patate	Cavolo cappuccio crudo o al forno	Carote julienne o cotte	Spinaci in padella	Broccoli in padella

MERENDE INVERNALI

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
LUNEDI'	macedonia di frutta 150 gr o frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	macedonia di frutta 150 gr o frutta fresca 150 gr	frullato di banana (150 ml latte + 100 g banana)
MARTEDI'	Yogurt intero 125 gr + 2 biscotti secchi	yogurt intero bianco + 20 gr cereali in fiocchi	Yogurt intero 125 gr + 20 gr cereali soffiati	latte intero 150 gr + 2 fette biscottate integrali
MERCOLEDI'	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr
GIOVEDI'	latte intero 150 gr + 1 fetta di pane integrale (g 20) con marmellata 15 gr	torta di mele 60 gr	gelato 60 gr	1 fetta pane integrale (g 20) + cioccolato 20 gr
VENERDI'	3 crackers non salati o pane (g 20) con un filo d'olio e aromi	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr

MENU ESTIVO

1 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Insalata di riso basmati/venere con verdure	Passato di verdure con crostini	Insalata di miglio con ceci e limone	Risotto allo zafferano	Pasta al pesto di zucchine
SECONDO	Polpette di piselli	Frittata semplice	\	Insalatina di pollo o petto di pollo ai ferri	Nasello olio e limone
CONTORNO	Insalata di pomodori /pomodori gratinati	Insalata di patate /patate al forno	Fagiolini all'olio	Melanzane in umido	Insalata mista

2 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Crema di zucchine e basilico	Risotto al parmigiano	Insalata di orzo con verdure o orzotto	Crema di carote	Pasta con sugo di melanzane
SECONDO	Pizza con pomodoro e mozzarella	Salmone/pesce persico/halibut al forno	Scaloppina di tacchino al limone	Hamburger di merluzzo	Misto di legumi al timo / insalata di fagioli Azuki
CONTORNO	Carote julienne	Bietole all'olio	Insalata di pomodori	Insalata di patate/patate al forno	Tris di verdure

MENU ESTIVO

3 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Pasta pomodoro e basilico	Passato di legumi con riso/riso integrale	Insalata di farro con verdure	Pasta al pesto	Risotto con zucchine e menta
SECONDO	Polpettone o polpette di pollo	ricotta valdostana o primo sale o reblec	uova strapazzate	Insalata di lenticchie con olive e pomodorini	Platessa al forno
CONTORNO	Fagiolini in insalata	Insalata di pomodori	peperoni al forno	Melanzane al forno o "al funghetto"	Insalata mista

4 SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Pasta olio e parmigiano	Gnocchetti di patate pomodoro e basilico	Risotto agli asparagi o al radicchio	Vellutata di carote e mele	cous cous con piselli
SECONDO	Insalata di cannellini e pomodori	Verdure ripiene di carne	Pesce persico/halibut al forno con aromi	Uova sode o al pomodoro	polpette di pesce
CONTORNO	/	/	Zucchine in padella o al forno	Crocchette o tortino di patate o insalata di patate	Insalata di carote cotte con prezzemolo

MERENDE ESTIVE

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
LUNEDI'	macedonia di frutta 150 gr o frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	macedonia di frutta 150 gr o frutta fresca 150 gr	frullato di banana (150 ml latte + 100 gr banana)
MARTEDI'	Yogurt intero 125 gr + 20 gr cereali soffiati	yogurt intero bianco 125 gr + 15 gr gocce di cioccolato	Yogurt intero 125 gr + 20 gr muesli non farcito	latte intero 150 gr + 20 gr biscotti secchi
MERCOLEDI'	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr
GIOVEDI'	frullato di frutta (150 ml latte + 100 gr frutta)	crostata o torta morbida di frutta di stagione 60 gr	gelato 60 gr	macedonia o frutta non zuccherina 150 gr+ 30 gr gelato
VENERDI'	gelato 60 gr	frutta fresca 150 gr	frutta fresca 150 gr	yogurt alla frutta 125 gr

Progetto menu servizi alla prima infanzia

NOTE AL MENU

- Per la merenda del mattino, 150 gr di frutta fresca, rispettando quando possibile la turnazione dei 5 colori a settimana (somministrando al massimo 2 volte a settimana la frutta zuccherina (banane, uva, fichi, cachi, mandarini) e privilegiando la stagionalità.
- La razione quotidiana di pane è di 40 gr al giorno a bambino. Si può scegliere se offrirlo dopo il pranzo, o sotto forma di crostini nelle minestre (in parte) o per accompagnare le merende (ove possibile).
- L'olio EVO indicato in ricetta viene aggiunto a crudo, generalmente a fine preparazione.
- Per i bambini dai 6 mesi ad 1 anno di età sono validi i menu prescritti nel presente documento. La modalità di somministrazione del pasto (passato, frullato, sminuzzato) sarà adattata in funzione dell'età e del grado di maturazione del bambino, oltre che delle sue abitudini in famiglia. L'obiettivo sarà comunque quello di portare gradualmente il bambino ad una modalità di alimentazione sempre più simile a quella dei compagni più grandi.
- Per quanto riguarda gli alimenti presenti nel menu e non ancora introdotti nella dieta del minore, se ne consiglia la prima assunzione in ambiente domestico.
- Le grammature per i bambini tra i 6 ed i 12 mesi d'età indicano i quantitativi massimi da proporre: non bisogna forzare il bambino a finire il pasto se non lo desidera né proporre alternative che potrebbero rivelarsi controproducenti sia dal punto di vista nutrizionale che educativo.

Diete speciali Servizi Prima Infanzia



INVERNO

Diete speciali Servizi Prima Infanzia



ESTATE

Menu estivo 1° settimana

Menu del giorno									
		NO latticini	NO pesce	NO fave/piselli	NO uovo	NO glutine	Latto-ovo Vegetariani		
lunedì	Insalata di riso (basmati/venere) con verdure/risotto con verdure	Menu del giorno	Menu del giorno	Insalata di riso basmati/venere con verdure (no fave/piselli)	Menu del giorno	Insalata di riso (basmati/venere) con verdure/risotto con verdure	Menu del giorno		
	Polpette di piselli			Polpette di carne				Polpette SG di piselli	
	Insalata di pomodori/pomodori gratinati			Insalata di pomodori				Insalata di pomodori	
	Pane comune			Pane comune				Pane SG	
	Merenda Macedonia di frutta/frutta fresca 150 gr	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno		
martedì	Passato di verdure con crostini	Menu del giorno	Menu del giorno	Menu del giorno	Passato di verdure con crostini	Passato di verdure con crostini SG	Menu del giorno		
	Frittata (semplice)				Stracchino	Frittata (semplice)			
	Insalata di patate/patate al forno				Insalata di patate/patate al forno	Insalata di patate/patate al forno			
	Pane comune				Pane comune	Pane SG			
	Merenda Yogurt intero 125 ml + cereali soffiati 20 gr	Mousse di frutta + cereali soffiati	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Yogurt intero bianco + biscotti SG secchi (20 gr)	Merenda del giorno		
mercoledì	Insalata di miglio con ceci/limone	Menu del giorno	Menu del giorno	Menu del giorno	Menu del giorno	Menu del giorno	Menu del giorno		
	Fagiolini all'olio								
	Pane comune								
	Merenda Frutta fresca 150 gr	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno		
giovedì	Risotto allo zafferano	Menu del giorno	Menu del giorno	Menu del giorno	Menu del giorno	Menu del giorno	Menu del giorno		
	Insalatina di pollo/petto pollo ai ferri							Risotto allo zafferano	
	Melanzane in umido					Pane SG	Melanzane in umido		
	Pane comune						Pane comune		
	Merenda Frullato frutta (latte 150 ml+100 gr frutta)	Frullato frutta (senza latte)	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno		
venerdì	Pasta al pesto di zucchini	Menu del giorno	Pasta al pesto di zucchini	Menu del giorno	Menu del giorno	Pasta SG al pesto di zucchini	Pasta al pesto di zucchini		
	Nasello olio e limone		Primo sale			Uovo sodo			
	Insalata mista		Insalata mista			Insalata mista			
	Pane comune		Pane comune			Pane comune			
	Merenda Gelato 60 gr	Sorbetto alla frutta	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Sorbetto alla frutta	Gelato SG	Merenda del giorno		

Menu estivo IV settimana

Menu del giorno		 NO latticini	 NO pesce	 NO fave/piselli	 NO uovo	 NO glutine	 Latto-ovo Vegetariani
lunedì	Pasta olio e parmigiano	Menu del giorno senza parmigiano	Menu del giorno	Menu del giorno (dietro certificazione)	Menu del giorno	Pasta SG olio e parmigiano	Menu del giorno
	Insalata di fagioli cannellini e pomodori					Insalata di fagioli cannellini e pomodori	
	Pane comune					Pane SG	
	Merenda Frullato di banana (latte 150 ml + banana 100 gr)	Frullato di banana e mela	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno
martedì	Gnocchetti di patate al pomodoro e basilico	Menu del giorno	Menu del giorno	Menu del giorno	Menu del giorno	Gnocchetti di patate SG al pomodoro e basilico	Quinoa al pesto
	Verdure ripiene di carne trita di vitello					Verdure ripiene di carne trita di vitello SG	Verdure ripiene di formaggio
	Pane comune					Pane SG	Pane comune
	Merenda Latte intero 150 ml + biscotti secchi 20 gr	Mousse di frutta + biscotti secchi	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Latte intero + biscotti SG	Merenda del giorno
mercoledì	Risotto agli asparagi/radicchio	Menu del giorno	Risotto al pomodoro	Menu del giorno	Menu del giorno	Menu del giorno	Risotto al pomodoro
	Pesce persico/halibut al forno con aromi		Milanese di pollo				Uovo alla coque
	Zucchine trifolate/al forno		Zucchine trifolate				Zucchine trifolate
	Pane comune		Pane comune				Pane comune
	Merenda Frutta fresca	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno
giovedì	Vellutata di carote e mele	Menu del giorno	Menu del giorno	Menu del giorno	Vellutata di carote e mele	Vellutata di carote e mele	Menu del giorno
	Uova sode/al pomodoro				Primo sale	Uova sode/al pomodoro	
	Crocchette/tortino/insalata di patate				Crocchette di patate al forno	insalata di patate	
	Pane comune				Pane comune	Pane SG	
	Merenda Macedonia 150 gr + gelato 30 gr	Macedonia + sorbetto alla frutta	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Macedonia + sorbetto alla frutta	Macedonia + gelato SG	Merenda del giorno
	Cous cous con piselli	Menu del giorno	Cous cous con piselli	Cous cous con verdure (no fave e piselli)	Menu del giorno	Riso con piselli	Cous cous con piselli
	Polpette di pesce		Reblec	Salmone o polpette di pesce		Polpette di pesce SG	Pisellini in umido
venerdì	Carote saltate	Mousse di frutta	Carote saltate	Carote saltate	Merenda del giorno	Carote saltate	Carote saltate
	Pane comune		Pane comune	Pane comune		Pane comune	Pane SG
	Merenda Yogurt alla frutta 125 ml	Mousse di frutta	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Merenda del giorno	Yogurt SG	Merenda del giorno



RICETTARIO
DEL MENÙ INVERNALE
(grammatura per 10 bambini)

Primi Piatti

Couscous con ceci e verdure

- 400 gr di couscous precotto
- 300 gr di ceci lessati
- 200 gr di verdure miste (es. carote, cipolle, porri, zucchine, polpa di pomodoro...)
- 100 gr di olio EVO

Stufare le verdure aggiungendo anche i ceci fino a che sono morbide. A parte preparare il couscous seguendo le istruzioni della confezione. Servire il couscous con le verdure stufate.

Minestra d'orzo

- 300 gr di orzo
- 200gr di verdure miste (es. carote, sedano , cipolla, porro, zucca...)
- 50 gr di olio EVO

Ammollare l'orzo secondo le istruzioni sulla confezione e poi scolarlo. Pulire le verdure, tagliarle a pezzetti e farle cuocere in acqua. Frullare finemente le verdure cotte e aggiungere l'orzo. Cuocerlo secondo le indicazioni sulla confezione, almeno 30 minuti mescolando frequentemente. Servire con olio crudo.

Passato di verdure con riso/grano saraceno

- 300 gr. riso
- 1 kg verdure miste di stagione
- aromi a scelta
- 50 gr. olio EVO

Sfilare il sedano, tagliarlo a rondelle e stufarlo insieme a cipolla e salvia con un po' d'acqua, aggiungere altre verdure di stagione a scelta. Lasciare cuocere per 30 minuti. Ridurre a crema e aggiungere il riso. Cuocere mescolando spesso e a fine cottura aggiungere l'olio con olio crudo.

Crema di carote

- 500 gr di carote
- 500 gr di patate
- 50 gr di cipolla
- Sedano
- 50 gr di olio EVO
- Aromi: alloro timo

Pulire le verdure, tagliarli a pezzetti e farle cuocere in acqua unendo anche le altre verdure e l'alloro e il timo. Far cuocere per 30 minuti circa; frullare la minestra in modo da ottenere una crema e servire con olio crudo.

Crostini di pane

- 400 gr. di pane raffermo
- Salvia e rosmarino

Tagliare il pane raffermo a cubetti e tostare in forno con eventuali gusti.

Minestra di Farro

- 300 gr. farro decorticato
- 250 gr. di verdure miste (es. carote, pomodoro, sedano , cipolla, porro, zucca...)
- Alloro secco
- Prezzemolo
- 50 gr. olio EVO

Lavare il farro (o il grano saraceno) in acqua fredda fino alla scomparsa delle impurità che tendono a salire in superficie. Porre il farro in una pentola con acqua a coprire, aggiungendone dell'altra secondo la consistenza che volete dare alla minestra. Pulite la verdura e tagliatela a pezzetti. Dopo circa 30 minuti di cottura del farro aggiungete le verdure preparate e l'alloro. Fate cuocere ancora per circa 1 ora. Togliere la pentola dal fuoco, cospargere con il prezzemolo tritato e aggiungere l'olio.

Pasta e fagioli

- 300 gr. pastina tipo ditale rigato
- 200 gr. di borlotti secchi
- 200 gr. patate
- 150 gr. cipolla, carota, sedano
- 50 gr. olio EVO

Lessare i fagioli dopo averli lasciati in ammollo per 24 ore. Non impiegare l'acqua di ammollo. La lessatura deve avvenire in abbondante acqua e rosmarino. Aggiungere anche le altre verdure. Passare finemente i fagioli e le verdure. Rimettere gli ingredienti sul fuoco e cuocere la pastina mescolando. Aggiungere l'olio a fine cottura. Il preparato si può lasciare più o meno asciutto secondo il gradimento dei bambini.

Pasta al ragu' vegetale

- 500 gr. di pasta
- pelati 200 gr o polpa di pomodoro (o pomodori freschi q.b.)
- Cipolla, carota, sedano ed altre verdure a piacere
- 50 gr. olio EVO
- 50 gr parmigiano grattugiato

Mettere le verdure finemente tritate con poca acqua e far cuocere a fuoco bassissimo. Quando le verdure saranno ben cotte, aggiungere i pelati. Lasciare cuocere per una mezz'ora circa. Mettere la pasta a cuocere, quindi scolarla e condire con il sugo preparato, il parmigiano e l'olio. Si possono aggiungere basilico e altri aromi.

Pasta olio e parmigiano

- 500 gr. di pasta
- 100 gr. olio EVO
- 100 g parmigiano

Pasta con crema di broccoli

- 400 gr. di broccoli
- 500 gr. di pasta
- 50 gr. olio EVO

Lavare e pulire i broccoli e dividendoli in cimette. Sbollentarli brevemente in acqua salata o cuocerli a vapore. Nella stessa acqua di cottura cuocere la pasta. Nel frattempo stufare i broccoli in un tegame con un po' d'acqua di cottura. Aggiungere un po' di acqua di cottura della pasta e continuare a cuocere fino a raggiungere la consistenza preferita. Scolare la pasta aggiungendola ai broccoli e mescolare.

Pasta al ragu'

- 500 gr. di pasta
- pelati 200 gr o polpa di pomodoro (o pomodori freschi q.b.)
- 40 gr di carne tritata
- Cipolla, carota, sedano q.b.
- 50 gr. olio EVO
- 50 gr parmigiano grattugiato

Mettere le verdure finemente tritate con poca acqua e far cuocere a fuoco bassissimo. Aggiungere la carne e lasciarla rosolare bene poi aggiungere i pelati. Lasciare cuocere a fuoco lento per almeno un'ora. Mettere la pasta a cuocere, quindi scolarla e condire con il sugo preparato e l'olio. Si possono aggiungere basilico e altri aromi.

Pizza Margherita

- 300 gr. di pasta per pizza lievitata
- 200 gr. di polpa di pomodoro
- 400 gr. di mozzarella
- 50 gr. di olio EVO
- Origano

Stendere la pasta in una teglia da forno, lasciare riposare e lievitare per una mezz'ora circa. Nel frattempo accendere il forno a 250°, mescolare il pomodoro con l'olio e l'origano e tagliare la mozzarella a pezzettini. Spalmare sulla pasta il composto di pomodoro e cuocere in forno per una ventina di minuti. Tirare fuori la pizza, aggiungere la mozzarella e terminare la cottura per un quarto d'ora circa.

Polenta

500gr di farina per polenta

Portate ad ebollizione 2 litri di acqua; versatevi a pioggia la farina e mescolate accuratamente per 40 minuti.

Risotto al pomodoro

- 500 gr di riso
- 200 gr di polpa di pomodoro
- 50 gr di cipolla
- 50 gr di olio EVO
- Carota, cipolla sedano q.b. per brodo vegetale

Preparare il brodo vegetale. Stufare la cipolla in poca acqua, unire il riso e farlo tostare. Aggiungere la polpa di pomodoro e portare a cottura aggiungendo il brodo vegetale

Risotto mele renette e parmigiano

- 500 gr. riso
- 200 gr. mela renetta
- 100 gr. parmigiano
- 50 gr. olio

Preparare il brodo vegetale. Stufare la cipolla in poca acqua, unire il riso e farlo tostare. Cuocere aggiungendo il brodo vegetale e a fine cottura unire le mele renette cotte (preferibilmente a vapore) e ridotte in purea e l'olio a crudo.

Vellutata di cavolfiori

- 500 gr. di cavolfiori
- 500 gr di patate
- 80 gr. di porro
- 50 gr. olio EVO

Pulire i cavolfiori tagliarli a pezzetti e farli cuocere in acqua unendo anche le altre verdure. Far cuocere per 30 minuti circa; frullare la minestra in modo da ottenere una crema. Far cuocere ancora per 5 minuti e servire con olio crudo.

Riso con zucca, lenticchie e rosmarino

- Verdura mista 200 gr per il brodo vegetale
- 500 gr di riso
- 400 gr di zucca
- 200 gr di lenticchie secche
- 50 gr di olio EVO
- Cipolla e rosmarino q. b.

Preparare il brodo vegetale. Stufare la cipolla e la zucca in poca acqua, unire il riso e farlo tostare. Portare a cottura aggiungendo il brodo vegetale e a fine cottura aggiungere la purea di lenticchie precedentemente cotte e frullate ed infine l'olio a crudo.

Risotto allo zafferano

- 500 gr. di riso
- 50 gr di olio EVO
- Zafferano 2 bustine
- 50 gr di cipolla
- Brodo vegetale quanto basta
- Carota, cipolla sedano q.b. per brodo vegetale

Preparare il brodo vegetale. Stufare la cipolla in poca acqua, unire il riso e farlo tostare. Cuocere aggiungendo il brodo vegetale e a fine cottura unire lo zafferano diluito in poco brodo e l'olio a crudo.

Semolino, pastina o riso in brodo

- 200 gr di verdura mista per il brodo vegetale
- 300 gr di pastina, semolino o riso
- 50 gr di olio EVO

Preparare il brodo vegetale, togliere le verdure e buttare la pastina, il semolino o il riso. Aggiungere l'olio EVO a fine cottura

Vellutata di finocchi

- 1kg di finocchi
- carota, cipolla, sedano q.b. per il brodo vegetale
- 50 gr di olio EVO
- 50gr di panna liquida
- Un pizzico di zafferano

Pulire i finocchi, tagliarli a pezzetti e farli cuocere in acqua unendo anche le altre verdure. Far cuocere per 30 minuti circa; frullare la minestra in modo da ottenere una crema ed aggiungere quindi la panna liquida e lo zafferano. Far cuocere ancora per 5 minuti e servire con olio crudo

Vellutata di zucca

- 1 kg di zucca mondata
- 50 gr. olio EVO
- 1 cipolla
- Salvia
- 200 gr di verdura mista per il brodo vegetale

Tagliate la zucca a cubetti, sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine. Stufare dolcemente lo scalogno con la salvia in una casseruola con poca acqua per 2-3 minuti.

Aggiungete la zucca, mescolate, versate il brodo bollente e cuocete la zuppa su fiamma bassa e a pentola semicoperta per circa 20 minuti, o fino a quando la zucca risulta tenera. Fuori dal fuoco eliminate la salvia e frullate zucca e scalogno con un mixer a immersione. Versate la vellutata e servitela calda, accompagnata a piacere con crostini di pane e olio EVO a crudo.



Secondi Piatti

Arrosto di tacchino

- 400 gr. di tacchino
- 150 gr. carote, sedano e cipolla
- 50 gr. olio EVO
- Un rametto di rosmarino

Legare il pezzo di carne e inserire tra gli spaghetti un rametto di rosmarino. Tagliare a pezzetti le verdure. Preriscaldare il forno a 200°, mettere l'arrosto in una pirofila, salare e unire l'olio e infornare in forno già caldo. Fare rosolare da tutti i lati dopodiché aggiungere un mestolo di acqua e fate cuocere per oltre un'ora, il tempo dipende dalle dimensioni della carne.

Bocconcini di tacchino al limone

- 400 gr. Petto di tacchino
- Il succo di due limoni
- 50 gr. farina,
- 50 gr. olio EVO
- 1 cipolla

Spremere due limoni e filtrare il succo, in modo da rimuovere gli eventuali semi presenti. Ritagliare il petto di tacchino a cubetti e versare la farina all'interno di una ciotola. Infarinare i bocconcini di tacchino e poi farli rosolare in pentola antiaderente con un filo d'olio oppure porli in teglia nel forno. Una volta rosolati, aggiungete il succo di limone e lasciate cuocere il tutto. Qualora la salsa abbia una consistenza troppo densa o liquida, regolare la densità unendo rispettivamente un bicchiere di acqua tiepida o della farina setacciata.

Bastoncini di halibut, salmone o persico

- 600 gr di pesce
- 50 gr di pane grattugiato
- 2 uova
- 50 gr di olio EVO

Sbattere le uova. Tagliare il pesce a bastoncini, passarlo nel pane grattugiato. Foderare una teglia con carta da forno, ungerla di olio e adagiarvi i bastoncini. Cuocere a forno moderato per 25 minuti circa e girare il pesce a metà cottura.

Burger di lenticchie

- 500 gr di lenticchie secche
- Cipolla
- 150 gr. carote
- 150 gr. patate
- 40 gr. pane grattugiato
- prezzemolo, rosmarino, salvia
- 50 gr. olio EVO

Lasciare in ammollo le lenticchie dal giorno prima, buttare l'acqua di ammollo. Lessarle insieme alle altre verdure, togliere l'acqua di cottura e passare nel passaverdure. Unire al composto il pangrattato, gli aromi tritati e amalgamare bene. Ricavare delle polpettine e cospargerle con pangrattato, passarle per 15 minuti al forno di modo che si formi una crosticina. A piacere aggiungere della passata di pomodoro e a fine cottura cospargere di olio d'oliva.

Frittata di ceci e porri

- 300 gr. farina di ceci
- 650 ml di acqua fredda
- 200 gr. di porri
- 50 gr. di olio EVO
- Rosmarino

Iniziare preparando l'impasto della frittata di farina di ceci, che dovrà riposare almeno mezz'ora: in una ciotola mescolare la farina di ceci, il rosmarino e due cucchiaini di olio. Mescolare con una frusta e aggiungete l'acqua a filo. Continuare a mescolare fino ad ottenere un composto liscio e privo di grumi, con una consistenza abbastanza liquida. Lasciare riposare per almeno 30 minuti a temperatura ambiente. Nel frattempo pulire e tagliare a pezzettini i porri ed eventuali altre verdure e cuocerli a vapore oppure stufarli in una padella antiaderente. Cuocere aggiungendovi un paio di cucchiaini di acqua per 6-7 minuti. Riprendere l'impasto di farina di ceci e dargli una rimestata con la frusta, quindi unire le verdure cotte, amalgamandole bene all'impasto. Versare poi il composto in una teglia foderata con carta forno e cuocete a forno caldo a 180° per 20 minuti circa.

Lenticchie in umido

- 500 gr di lenticchie secche
- 150 gr. carote, cipolla e sedano
- 50 gr. polpa di pomodoro
- 50 gr. olio EVO
- Rosmarino, salvia

Lasciare in ammollo le lenticchie dal giorno prima, buttare l'acqua di ammollo. Lessare le lenticchie. A parte stufare le verdure, aggiungere le lenticchie e la polpa di pomodoro. Portare a cottura aggiungendo un po' di acqua tiepida e gli aromi tritati.

Frittatina con spinaci o altre verdure

- 600 gr di uova, circa 10 uova
- 300gr di spinaci lessati (o altre verdure)
- 100 gr. di parmigiano
- 50 gr di olio EVO

Tritare finemente gli spinaci lessati, aggiungere le uova sbattute e il parmigiano. Mettere il composto in una teglia da forno unta di olio. Cuocere in forno caldo non meno di mezz'ora.

Insalata di fagioli

- 800gr di fagioli freschi o surgelati
- 150 gr di carote al netto dello scarto
- 150 gr di cuore di sedano
- 50 gr di olio EVO, poco aceto

Mettere a mollo i fagioli il giorno precedente, lessarli, scolarli e raffreddarli. A parte grattugiare le carote in modo grossolano e affettare sottile il sedano. Condire con olio e poco aceto

Merluzzo o persico o halibut al forno

- 600 gr di platessa surgelata (al netto della glassatura)
- 50 gr di olio EVO
- Limone, aromi salvia timo rosmarino

Adagiare il pesce nella teglia appena unta, cospargerlo con succo di limone, qualche spicchio d'aglio ed erbe aromatiche. Infornare per circa 20 minuti.

Nasello olio e limone

- 600 gr. di nasello
- 50 gr. olio EVO
- 50 gr. di farina
- Il succo di un limone
- Prezzemolo

Preriscaldare il forno a 220° C. Dopo aver infarinato i tranci di pesce, sistemarli in una pirofila da forno irrorandoli con il succo di limone e l'olio. Infornare per 10 minuti. Appena i tranci di nasello saranno cospargerli con il prezzemolo tritato.

Platessa alla mugnaia

- 450 gr. di sogliola
- Farina di grano duro o rimacinata,
- Succo di 2 limoni
- Prezzemolo,
- in stagione pomodorini cigliegino,
- 50 gr. olio EVO

Cuocere il pesce infarinato in teglia, in forno a circa 180° (oppure stufare un filo d'olio in padella antiaderente, passare il pesce nella farina bianca, e porlo nella padella per pochi minuti da entrambe le parti). Aggiungere il succo di limone, il prezzemolo ed i pomodorini a pezzetti.

Polpette di pollo

- 400 gr di petto di pollo
- 1 uovo
- 50 gr di olio EVO
- 50 gr di pane raffermo
- Prezzemolo, aglio, scorza di limone bio, noce moscata secondo i gusti e q.b.

Mettere a mollo il pane raffermo nel latte e strizzarlo molto bene e tritare il petto di pollo. Preparare l'impasto delle polpettine unendo il pollo tritato, l'uovo, il pane raffermo e gli aromi e fare le polpettine. Ungere la teglia e cuocere le polpettine in forno a temperatura media per mezz'ora circa, se necessario aggiungere un pochino di acqua calda.

Spezzatino di vitello

- 400 gr di carne magra di vitello
- 200 gr tra carota, cipolla, sedano e polpa di pomodoro
- 100 gr di olio EVO
- Salvia, rosmarino , alloro q.b.

Stufare la carne a fuoco vivo insieme alle verdure tritate, poco olio e , se necessario, un po' di acqua o brodo vegetale. Proseguire la cottura aggiungendo la polpa di pomodoro. Portare a cottura aggiungendo se è il caso un po' di brodo vegetale.

Polpette di merluzzo

- 600 gr. di merluzzo
- 50 gr. di farina
- 3-4 uova
- 50 gr. di parmigiano
- 50 gr. di olio EVO
- Prezzemolo, timo , buccia di limone bio grattugiata

Cuocere il pesce al vapore e schiacciatelo con la forchetta. Mescolarlo con la farina e un po' di acqua di cottura, unire le uova ed il parmigiano e gli aromi. Ungere bene uno stampo, versare il composto fare cuocere in forno a calore moderato per almeno 40 minuti.

Reblec o primo sale

60 gr per bambino • 1 uovo

Straccetti di pollo

- 450 gr di petto di pollo
- 50 gr di farina
- 50 gr di olio EVO
- Succo di 2 limoni
- prezzemolo q.b.

Infarinare il pollo (bocconcini o straccetti o scaloppine) e passarlo in padelle con l'olio oppure metterlo in forno su una teglia con un filo d'olio, rigirandolo alcune volte. Appena rosolato unire il limone e terminare la cottura. Se gradito aggiungere il prezzemolo tritato.

Contorni

Barbabietola con carote in insalata

- 1 kg di barbabietole e carote al netto dello scarto
- 50 gr di olio EVO

Tagliare le barbabietole e le carote cotte a cubetti molto piccoli e condire con l'olio

Carote in padella

- 800 gr di carote al netto dello scarto
- 50 gr di olio EVO
- Rosmarino q.b.

Tagliate le carote a rondelle e sbollentatele per 6 minuti in acqua. Scolate le carote e mettetele da parte. In una padella scaldate un filo d'acqua, poi aggiungete le carote a rondelle con il rosmarino e mescolate per 5 minuti circa per fare insaporire. Continuate la cottura delle carote fino a quando non saranno tenere. Aggiungete acqua calda, se necessario, per favorire la cottura e non fare attaccare le carote.

L'alternativa è cuocere le carote in forno a vapore e poi gratinarle nel forno convenzionale.

Cavolfiori gratinati

- 1 kg di cavolfiore al netto dello scarto
- 100 gr di burro
- 100 g parmigiano

Cuocere al vapore o lessare il cavolfiore, poi cospargerlo di fiocchetti di burro e parmigiano e farlo gratinare in forno.

Broccoli in padella

- 1 kg di broccoli al netto dello scarto
- 50 gr di olio EVO
- Aglio q.b.

Lessate le cimette di broccoli per 10 minuti in abbondante acqua. Fate scaldare un pochino d'acqua in un tegame con gli spicchi d'aglio in camicia, unite le cimette e fate saltare a fuoco vivace per un paio di minuti. Aggiungere l'olio a fine cottura.

L'alternativa è cuocere i broccoli in forno a vapore e poi gratinarli nel forno convenzionale.

Carote julienne

- 400 gr di carote al netto dello scarto
- 50 gr di olio EVO
- Succo di limone q.b.

Aiutandovi con un'affetta verdura a julienne, riducete tutte le carote secondo il classico taglio "a fiammifero" e versatele in una terrina. Preparate un'emulsione con l'olio e il limone miscelandoli energicamente. Condite le carote con l'emulsione mescolando per bene e servitele.

Erbette saltate

- 1 kg. di erbe lessate e strizzate (coste /costine)
- 50 gr di olio EVO
- Aglio q.b.

Porre le verdure lessate o cotte al vapore in teglia e cuocere al forno oppure passare in padella aggiungendo a fine cottura l'olio EVO a crudo.

Finocchi al forno

- 1 kg di finocchi al netto dello scarto
- Pan grattato
- 50 gr di olio EVO

Lessate i finocchi divisi in quarti per 10 minuti in abbondante acqua o cuocerli al vapore. Gratarli in forno con una spolverata di pangrattato, aggiungere olio a crudo.

Insalata di cavolo cappuccio

- 400 gr di cavolo cappuccio al netto dello scarto
- 50 gr di olio EVO
- Succo di limone q.b.

Tagliare il cavolo cappuccio a listarelle sottilissime (anche con l'affettatrice) e lavare quest'ultime accuratamente in acqua fredda; farle sgocciolare bene all'interno di un colapasta e trasferirle quindi in una ciotola. Condirlo con una salsa precedentemente preparata emulsionando l'olio con il succo di limone.

Purea di patate

- 600 gr. di patate
- 250 gr. di latte
- 50 gr. di burro
- 30 gr. parmigiano reggiano

Lessare le patate già sbucciate, scolarle, passarle nello schiacciapatate. Dopo aver bollito il latte a parte con il burro aggiungerlo lentamente amalgamandolo alle patate, aggiungere il parmigiano e mescolare fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo.

Finocchi saltati

- 1 kg di finocchi al netto dello scarto
- 50 gr di olio EVO

Lessate i finocchi divisi in quarti per 10 minuti in abbondante acqua. Fate scaldare l'olio in un tegame, unite i quartini di finocchio e fate saltare a fuoco vivace per un paio di minuti. L'alternativa è cuocere i finocchi in forno a vapore e poi gratinarli nel forno convenzionale.

Patate al forno

- 1 kg di patate al netto dello scarto
- 50 gr di olio EVO
- Rosmarino e aglio q.b.

Riducete le patate a piccoli cubetti. In una pentola portate ad ebollizione abbondante acqua e poi lessate i cubetti di patate per 5 minuti, oppure cuocetele nel forno a vapore; trascorso questo tempo scolate con una schiumarola le patate e trasferitele in una teglia. Condite con l'olio di oliva extravergine e mescolate con un cucchiaino per insaporirle al meglio. Preriscaldare il forno a 200° aggiungete i rametti di rosmarino e gli spicchi di aglio interi, senza sbucciarli. Cuocete le patate a in forno per 1 ora o fino a quando le patate non risulteranno croccanti e dorate. Durante la cottura si raccomanda di mescolare le patate almeno ogni 20 minuti per una cottura uniforme.

Spinaci/verza in padella

- 900 gr di spinaci lessati e strizzati (oppure 1 Kg verza)
- 50 gr di olio EVO
- Aglio q.b.

Fate scaldare l'olio in un tegame con gli spicchi d'aglio in camicia, unite le gli spinaci e fate saltare a fuoco vivace per alcuni di minuti. L'alternativa è cuocere gli spinaci in forno a vapore e poi gratinarli nel forno convenzionale.

L'alternativa è cuocere i broccoli in forno a vapore e poi gratinarli nel forno convenzionale.



RICETTARIO
DEL MENÙ ESTIVO
(grammatura per 10 bambini)

Primi Piatti

Crema di carote

- 500 gr di carote
- 500 gr di patate
- 50 gr di cipolla
- Sedano
- 50 gr di olio EVO
- Aromi: alloro timo

Pulire le verdure, tagliarli a pezzetti e farle cuocere in acqua unendo anche le altre verdure e l'alloro e il timo. Far cuocere per 30 minuti circa; frullare la minestra in modo da ottenere una crema e servire con olio crudo.

Pasta al pomodoro e basilico

- 500 gr. di pasta
- 200 gr o polpa di pomodoro o pomodori pelati (o pomodori freschi q.b.)
- Cipolla, carota, sedano q.b.
- 50 gr. olio EVO
- 50 gr parmigiano grattugiato

Mettere le verdure finemente tritate in un tegame con poca acqua e far cuocere a fuoco bassissimo. Quando le verdure saranno ben cotte, aggiungere i pelati. Lasciare cuocere per una mezz'ora circa. Cuocere la pasta, quindi scolari e condire con il sugo preparato, il parmigiano e l'olio. Si possono aggiungere basilico e altri aromi.

Passato di verdure con riso/crostini

- 300 gr. riso
- 1 kg verdure miste di stagione
- aromi a scelta
- 50 gr. olio EVO

Sfilare il sedano, tagliarlo a rondelle e stufarlo insieme a cipolla e salvia con un po' d'acqua, aggiungere altre verdure di stagione a scelta. Lasciare cuocere per 30 minuti. Togliere le verdure e aggiungere il riso. Cuocere mescolando spesso e a fine cottura aggiungere le verdure frullate e l'olio.

CROSTINI: tagliare il pane a pezzetti e passarlo in forno a 180-200 gradi circa fino a doratura, con eventuale aggiunta di rosmarini, origano e altri gusti.

Gnocchetti pomodoro e basilico

- 120 gr gnocchi pro capite
- 200 gr o polpa di pomodoro o pomodori pelati (o pomodori freschi q.b.)
- Cipolla, carota, sedano q.b.
- 50 gr. olio EVO

Preparare il sugo al pomodoro e basilico stufando un trito di cipolla ed aggiungendovi poi la passata ed il basilico. Lasciar cuocere ed intanto portare ad ebollizione l'acqua e cuocervi i gnocchetti un po' alla volta. Scolarli e condirli con il sugo al pomodoro.

Pasta al pesto di zucchine

- 500 gr di pasta
- 400 gr. di zucchine
- 50 gr. di parmigiano
- 50 gr. di pinoli
- 50 gr. di olio EVO
- basilico q.b.

Grattugiate le zucchine con l'aiuto di una grattugia dai fori larghi e ponetele in un colino. Lasciatele riposare per 30 minuti, così che perdano il liquido in eccesso. Versatele nel mixer insieme ai pinoli e alle foglie di basilico prima pulite con un panno asciutto. Aggiungete il parmigiano grattugiato e una parte dell'olio. Accendete il mixer e frullate per qualche secondo, aggiungete la parte restante di olio e frullate fino ad ottenere una crema omogenea. Lessate la pasta e conditela con la crema preparata.

Pasta al sugo di melanzane

- 500 gr. di pasta
- 400 gr. di melanzane
- 1 cipolla
- 200 gr. di passata di pomodoro
- 50 gr. di olio EVO
- Basilico q.b.

Lavare le melanzane e tagliarle a cubetti. Nel frattempo pelare la cipolla, tritarla finemente, metterla in una capace padella assieme all'olio e farla dolcemente dorare con un paio di cucchiai di acqua o brodo vegetale caldo. Alzare la fiamma, unire le melanzane e cuocerle per 5 minuti circa, fintanto che non sono belle morbide. Unire la passata di pomodoro, le foglie di basilico lavate e spezzettate e proseguire la cottura a fuoco dolce, coperto, per 20 minuti, finché il sugo non si sarà ristretto. Lessare la pasta e, poco prima di scolarla, aggiungere un mestolo di acqua di cottura nella padella delle melanzane, quindi accendere il fuoco. Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche istante, girando di frequente. Servire decorando con ciuffetti di basilico e un filo d'olio a crudo.

Pasta olio e parmigiano/ riso al parmigiano

- 500 gr. di riso o pasta
- 50 gr. di olio EVO
- 100 gr. di parmigiano grattugiato

Lessare la pasta o il riso e condire con olio a crudo e parmigiano.

Crema di zucchine e basilico

- 600 gr. di zucchine
- 200 gr. di patate
- 50 gr. olio EVO

Pulire le verdure, tagliarle a pezzetti e farle cuocere in acqua. Far cuocere per 30 minuti circa; Unire il basilico, frullare la minestra in modo da ottenere una crema e servire con olio crudo.

Pasta al pesto

- 500 gr. di pasta
- 50 gr. di parmigiano
- 50 gr. di pinoli
- 50 gr. di olio EVO
- basilico q.b.)

Versatele nel mixer i pinoli e le foglie di basilico prima pulite con un panno asciutto. Aggiungete il parmigiano grattugiato e una parte dell'olio. Accendete il mixer e frullate per qualche secondo, aggiungete la parte restante di olio e frullate fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiungere al pesto, se necessario, alcuni cucchiai di acqua di cottura. Lessare la pasta, scolare e condire con il pesto.

Vellutata di carote e mele

- 800 gr. di carote
- 200 gr. di mela
- 50 gr. di farina
- 50 gr. di olio EVO
- 1 litro di brodo vegetale
- Salvia e alloro q.b.

Tagliare a rondelle le carote, pelare le mele quindi affettarle. In un ampio tegame dai bordi alti, mettere a scaldare l'olio, poi versarvi tutti gli ingredienti insieme e lasciarli insaporire per circa 5 minuti a fuoco medio, mescolando di frequente. A questo punto, spolverizzare con la farina setacciata, mescolare bene per amalgamare, quindi versarvi sopra il brodo bollente, mescolando con un cucchiaio di legno. Formare un mazzetto con il rametto di salvia, la foglia di alloro, legandoli fra loro con dello spago da cucina e adagiarlo nel tegame. Mettere il coperchio e cuocere per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. A cottura ultimata, abbassare la fiamma, eliminare le erbe aromatiche e ridurre il tutto in crema con un frullatore ad immersione.

Insalata di riso alle verdure

- 500 gr di riso venere o basmati
- 500 gr. di verdure miste a dadini (carote, zucchine, pomodorini, cipolle, peperoni e melanzane)
- 50 gr olio EVO

Mondate le verdure e tagliatele a piccoli dadini; tritate la cipolla e ponetela in un tegame ad imbiondire insieme a 4 cucchiari di olio EVO. Aggiungete le verdure a cubetti e fatele saltare per circa 10 minuti, poi spegnete il fuoco. Bollite il riso per circa 12-15 minuti, poi scolatelo raffreddatelo e conditelo con le verdure precedentemente preparate e un filo d'olio crudo.

Risotto con zucchine e menta

- 500 gr. di riso
- 400 gr. di zucchine
- 50 gr. olio EVO
- Menta q.b.

Preparare il brodo vegetale. Stufare le zucchine, unire il riso e farlo tostare. Cuocere aggiungendo il brodo vegetale e a fine cottura unire la menta tritata e l'olio a crudo.

Insalata di orzo/farro con verdure

- 500 gr. di orzo perlato
- 500 gr. di verdure miste (carote, fagiolini, zucchine, melanzane, peperoni, pomodori...)
- 50 gr. olio EVO
- Basilico q.b.

Lessare l'orzo o il farro in abbondante acqua calda, seguendo le indicazioni sulla confezione (solitamente 20 minuti di cottura). Scolarlo e passarlo sotto l'acqua fredda corrente in modo da raffreddare e bloccare la cottura. Metterlo in una ciotola capiente e tenere da parte. Durante la cottura dell'orzo preparare le verdure (carote, zucchine e melanzane, fagiolini, peperoni) e tagliarle a pezzetti. In una padella fare soffriggere un filo d'olio e versarci dentro le verdure. Cuocere per 15/20 minuti e lasciare raffreddare. Tagliare anche i pomodori a cubetti. Quando le verdure saranno ben raffreddate, unirle all'orzo (o al farro) e mescolare bene. Infine aggiungere anche i pomodorini a pezzetti e qualche foglia di basilico.

Insalata di miglio con ceci e limone

- 500 gr. di miglio
- 300 gr. di ceci secchi
- 300 gr. di zucchine
- 50 gr. di olio EVO
- Prezzemolo, limone, scorza di limone grattugiata q.b.

Lessate i ceci messi a mollo dal giorno precedente. Lessate il miglio in abbondante acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo fate rosolare le zucchine tagliate a dadini in un tegame con l'olio. Unite a questo punto i ceci precedentemente lessati. Lasciate insaporire bene il tutto. Quando il miglio sarà cotto, scolatelo sotto acqua corrente in modo da bloccare la cottura e mettetelo in una terrina, unendo i ceci e le zucchine precedentemente preparate. Aggiungete a questo punto il succo di limone, un filo d'olio crudo, il prezzemolo tritato 3 cucchiaini di scorza di limone grattugiata. Mescolate bene e servite.

Risotto agli asparagi o al radicchio

- 500 gr di riso
- 200 gr di punte di asparagi o di radicchio
- 50 gr di cipolla
- 50 gr di olio EVO
- Carota, cipolla sedano q.b. per brodo vegetale

Preparare il brodo vegetale. Stufare la cipolla in poca acqua, insieme agli asparagi o al radicchio; unire il riso e farlo tostare e portare a cottura aggiungendo il brodo vegetale

Risotto allo zafferano

- 500 gr. di riso
- 50 gr di olio EVO
- Zafferano 2 bustine
- 50 gr di cipolla
- Brodo vegetale quanto basta
- Carota, cipolla sedano q.b. per brodo vegetale.

Preparare il brodo vegetale. Stufare la cipolla in poca acqua, unire il riso e farlo tostare. Cuocere aggiungendo il brodo vegetale e a fine cottura unire lo zafferano diluito in poco brodo e l'olio a crudo.

Couscous con piselli

- 500 gr. di couscous
- 1 cipolla
- 200 gr di piselli freschi o surgelati
- 50 gr olio EVO
- Il succo di un limone
- Timo q.b.

In una pentola capiente far stufare la cipolla tagliata a fettine con un po' d'olio. Spremere il succo di mezzo limone nella padella e sfumare, mescolando bene. Aggiungere il couscous crudo, altro olio e mescolare bene. Tostare il couscous per qualche minuto a fuoco medio. Aggiungere l'acqua (nella quantità indicata sulla confezione del couscous) e il timo, mescolare e cuocere a fiamma medio alta. Quando l'acqua raggiunge il bollore, aggiungere i piselli. Continuare la cottura, mescolando di tanto in tanto, fino a quando quasi tutta l'acqua viene assorbita. Verificare il grado di cottura: se i piselli o il couscous non sono ancora teneri, aggiungere altra acqua, poco alla volta, fino a raggiungere la cottura desiderata. Togliere dal fuoco, spremere il succo dell'altra metà del limone, il timo tritato e un filo di olio crudo.

Pizza Margherita

- 300 gr. di pasta per pizza lievitata
- 200 gr. di polpa di pomodoro
- 400 gr. di mozzarella
- 50 gr. di olio EVO
- origano

Stendere la pasta in una teglia da forno, lasciare riposare e lievitare per una mezz'ora circa. Nel frattempo accendere il forno a 250°, mescolare il pomodoro con l'olio e l'origano e tagliare la mozzarella a pezzettini. Spalmare sulla pasta il composto di pomodoro e cuocere in forno per una ventina di minuti. Tirare fuori la pizza, aggiungere la mozzarella e terminare la cottura per un quarto d'ora circa.



Secondi piatti

Insalatina di pollo

- 400 gr. di petti di pollo
- 500 gr. verdure miste (carote, cuori di sedano, peperoni, pomodorini)
- 50 gr. olio EVO
- Il succo di un limone

Grigliare i petti di pollo in una padella antiaderente e quando sono freddi tagliarli a striscioline sottili. Tagliare le verdure a dadini molto piccoli e condire con una vinagrette di olio e limone

Insalata di lenticchie con olive e pomodorini)

- 300 g di lenticchie secche
- 50 gr di olio EVO
- 250 g di pomodorini
- basilico qb (in abbondanza)
- 50 gr. di olive taggiasche snocciolate
- 1 cuore di sedano
- 1 cipollotto fresco

Per prima cosa lasciare le lenticchie in ammollo per una notte. Il giorno dopo sciacquarle bene dell'acqua di ammollo e metterle in una pentola coperte con abbondante acqua fredda. Lessarle per 20 minuti avendo cura di schiumarle i primi minuti per poi abbassare la fiamma. Verso fine cottura aggiungete il sale e infine scolare, raffreddarle e tenerle da parte. Intanto preparare il condimento: in una terrina: tagliare i pomodorini a pezzi molto piccoli, aggiungere l'olio e il basilico lavato, asciugato e tagliato a listarelle. Aggiungere anche il cipollotto fresco e il sedano pulito dai filamenti e tagliato a tocchetti e le olive ben sgocciolate. Condire le lenticchie ben scolate e ormai fredde.

Frittata semplice

- 600 gr di uova, circa 10 uova
- 100 gr. di parmigiano
- 50 gr di olio EVO

Sbattere le uova con il parmigiano e il parmigiano. Mettere il composto in una teglia da forno unta di olio. Cuocere in forno caldo non meno di mezz'ora.

Insalata di fagioli (cannellini o Azuki)

- 800 gr di fagioli cannellini
- 150 gr di carote al netto dello scarto
- 150 gr di cuore di sedano
- 50 gr di olio EVO, poco aceto

Mettere a mollo i fagioli il giorno precedente, lessarli, scolarli e raffreddarli. A parte grattugiare le carote in modo grossolano e affettare sottile il sedano. Condire con olio e poco aceto o limone.

Insalata di cannellini e pomodori (o fagioli azuki)

- 300 gr. di fagioli cannellini secchi o di fagioli azuki
- 800 gr. di pomodorini e altre verdure crude a piacere (cipollotto, peperone, carota, cuore di sedano...)
- 50 gr. di olio EVO
- Basilico q.b.

Per prima cosa lasciare i cannellini o i fagioli azuki in ammollo per una notte. Il giorno dopo sciacquarli bene dall'acqua di ammollo e metterli in una pentola coperti con abbondante acqua fredda. Lessarli avendo cura di schiumarli i primi minuti per poi abbassare la fiamma. Scolare, raffreddarli e tenerli da parte. Intanto preparare il condimento: in una terrina: tagliare i pomodorini e le altre verdure a pezzi molto piccoli, aggiungere l'olio e il basilico lavato, asciugato e tagliato a listarelle. Condire i fagioli ben scolati e ormai freddi.

Misto di legumi al timo

- 300 gr. di legumi misti (ceci, fagioli, lenticchie)
- 150 gr. cipolla, carota, sedano
- 100 gr. olio EVO
- Timo q.b.

Lessare i legumi, ciascuno secondo i propri tempi di cottura, dopo averli lasciati in ammollo per 24 ore. Non impiegare l'acqua di ammollo. La lessatura deve avvenire in abbondante acqua e rosmarino. Aggiungere anche le altre verdure a pezzetti molto piccoli. Portare a cottura e aggiungere l'olio a crudo e il timo tritato. Il preparato si può lasciare più o meno asciutto secondo il gradimento dei bambini.

Platessa al forno

- 600 gr di platessa surgelata (al netto della glassatura)
- 50 gr di olio EVO
- Limone, aromi salvia timo rosmarino

Adagiare il pesce nella teglia appena unta, cospargerlo con succo di limone, qualche spicchio d'aglio ed erbe aromatiche. Infornare per circa 20 minuti.

Polpette o hamburger di merluzzo

- 600 gr. di merluzzo
- 50 gr. di farina
- 3-4 uova
- 50 gr. di parmigiano
- 50 gr. di olio EVO
- Prezzemolo, timo, buccia di limone bio grattugiata

Cuocere il pesce al vapore e schiacciatelo con la forchetta. Mescolarlo con la farina e un po' di acqua di cottura, unire le uova ed il parmigiano e gli aromi. Ungere bene uno stampo, versare il composto fare cuocere in forno a calore moderato per almeno 40 minuti. Se si preparano gli hamburger di merluzzo fare con il composto delle polpette schiacciate e cuocerle in una teglia rivestita di carta forno per mezz'ora circa.

Nasello olio e limone

- 600 gr. di nasello
- 50 gr. olio EVO
- 50 gr. di farina
- Il succo di un limone
- Prezzemolo

Preriscaldare il forno a 220° C. Dopo aver infarinato i tranci di pesce, sistemarli in una pirofila da forno irrorandoli con il succo di limone e l'olio. Infornare per 10 minuti. Appena i tranci di nasello saranno cospargerli con il prezzemolo tritato.

Polpette di piselli

- 500 gr. piselli freschi o surgelati
- 150 gr. di ricotta
- 1 uovo
- 50 gr. olio EVO
- Basilico q.b.
- Pangrattato q.b.

Lessare i piselli in acqua salata per 10 minuti. Scolarli e frullarli con 3 cucchiaini della loro acqua, quindi versare la purea ottenuta in una ciotola insieme alla ricotta. Aggiungere l'uovo, il basilico e mescolare formando un composto morbido. Mettere il composto in frigo a rassodare per 30 minuti. Poi formare delle polpette e passarle nel pangrattato. Mettere le polpette su una placca da forno ricoperta da carta forno e cuocere in forno per 20 minuti a 180°

Polpette o polpettone di pollo

- 400 gr di petto di pollo
- 1 uovo
- 50 gr di olio EVO
- 50 gr di pane raffermo
- Prezzemolo, aglio, scorza di limone bio, noce moscata secondo i gusti.

Mettere a mollo il pane raffermo nel latte e strizzarlo molto bene e tritare il petto di pollo. Preparare l'impasto delle polpettine unendo il pollo tritato, l'uovo, il pane raffermo e gli aromi e fare le polpettine. Ungere la teglia e cuocere le polpettine in forno a temperatura media per mezz'ora circa, se necessario aggiungere un pochino di acqua calda.

Reblec/ricotta valdostana o primo sale 60 g

Scaloppine di tacchino al limone

- 400 gr Petto di tacchino
- Il succo di due limoni
- 50 gr. farina,
- 50 gr. olio EVO
- 1 cipolla

Spremere due limoni e filtrare il succo, in modo da rimuovere gli eventuali semi presenti. Rosolate una cipolla tritata molto sottile dentro una pentola antiaderente con un filo d'olio. Ritagliare il petto di tacchino a cubetti e versare la farina all'interno di una ciotola. Infarinare i bocconcini di tacchino e poi metterli in pentola quando la cipolla sarà stufata. Aggiungete il succo di limone e lasciate cuocere il tutto. Qualora la salsa abbia una consistenza troppo densa o liquida, regolare la densità unendo rispettivamente un bicchiere di acqua tiepida o della farina setacciata

Verdure ripiene di carne

- 800 gr. di verdure (alternando tra peperoni o cipolle bianche o pomodori o zucchine)
- 500 gr. di carne macinata di vitello
- 50 gr. di pane grattugiato
- 1 o 2 uova
- Noce moscata, buccia di limone bio q. b.

Preparare le verdure: nel caso sbollentare e scavare le cipolle e le zucchine, tagliare a falde i peperoni, svuotare i pomodori. Tritare la polpa ottenuta ed unirla al macinato di vitello, aggiungere le uova, la noce moscata e la buccia di limone finemente grattugiata. Mescolare bene e riempire le verdure. Cuocere in forno per circa mezz'ora, il tempo di cottura dipenderà dalla grandezza delle verdure.

Salmone o persico o halibut al forno

- 600 gr di pesce surgelato (al netto della glassatura)
- 50 gr di olio EVO
- Limone, aromi salvia timo rosmarino

Asciugare bene il pesce scongelato, eventualmente infarinarlo ed adagiarlo nella teglia appena unta, cospargerlo con succo di limone, qualche spicchio d'aglio ed erbe aromatiche. Infornare per circa 20 minuti/ mezz'ora a 180 gradi.

Uova sode o al pomodoro

Bollire le uova in acqua per 7 minuti. Sgusciarle e servirle semplicemente, oppure cuocere a parte il sugo di pomodoro con il consueto trito di sedano, cipolla e carota sfumate e poi unirvi le uova sgusciate e tagliate a metà.

Uova strapazzate

- 600 gr di uova, circa 10 uova
- 50 gr di olio EVO

Sbattere le uova in un'insalatiera poi buttarle in padella con un filo d'olio. Lasciarle rapprendere, poi mescolare in modo che il tutto cuocia in modo uniforme.

Contorni

Bietole all'olio

- 1 kg. di bietole lessate e strizzate
- 50 gr di olio EVO
- Aglio q.b.

Porre le bietole lessate o cotte al vapore in teglia con un filo d'olio e cuocere in forno a circa 180 gradi oppure passare in padella aggiungendo a fine cottura l'olio EVO a crudo.

Crocchette o tortino di patate al forno

- 600 gr. di patate
- 100 gr. di parmigiano grattugiato
- 1 o 2 uova
- 50 gr. di pangrattato
- Noce moscata e buccia di limone bio q.b.

Lessare le patate già sbucciate, scolarle, passarle nello schiacciapatate. Aggiungere uova e parmigiano amalgamandolo alle patate, aggiungere il parmigiano, la noce moscata e la buccia di limone grattugiata e mescolare fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo. Preparare delle crocchette, passarle nel pangrattato e metterle in una teglia ricoperta di carta forno oppure stendere il composto su carta forno in teglia, unta con l'olio EVO. Dorare in forno caldo per circa 20 minuti.

Fagiolini all'olio

- 1 kg di fagiolini
- 50 gr di olio EVO
- Aglio q.b.

Lessate i fagiolini per 10 minuti in abbondante acqua. Fate scaldare un pochino d'acqua in un tegame con gli spicchi d'aglio in camicia, unite i fagiolini e fate saltare a fuoco vivace per un paio di minuti. Aggiungere l'olio a fine cottura. L'alternativa è cuocere i fagiolini in forno a vapore per circa 15 minuti e poi gratinarli nel forno convenzionale a 170 gradi per altri 15 minuti circa.

Carote julienne

- 400 gr di carote al netto dello scarto
- 50 gr di olio EVO
- Succo di limone q.b.

Aiutandovi con un'affetta verdura a julienne, riducete tutte le carote secondo il classico taglio "a fiammifero" e versatele in una terrina. Preparate un'emulsione con l'olio e il limone miscelandoli energicamente. Condite le carote con l'emulsione mescolando per bene e servitele.

Fagiolini all'olio

- 1 kg di fagiolini
- 50 gr di olio EVO
- Aglio q.b.

Lessate i fagiolini per 10 minuti in abbondante acqua. Fate scaldare un pochino d'acqua in un tegame con gli spicchi d'aglio in camicia, unite i fagiolini e fate saltare a fuoco vivace per un paio di minuti. Aggiungere l'olio a fine cottura. L'alternativa è cuocere i fagiolini in forno a vapore per circa 15 minuti e poi gratinarli nel forno convenzionale a 170 gradi per altri 15 minuti circa.

Insalata di carote cotte con prezzemolo

Tagliare le carote a listarelle. Lessarle in forno a vapore o sbollentarle in acqua. Lasciarle sgocciolare poi finire la cottura in forno convenzionale o in padella con l'aggiunta del prezzemolo.

Melanzane al funghetto

- 800 gr. di melanzane
- 50gr. di olio EVO
- aglio q.b.-
- prezzemolo tritato

Dividere in 4 spicchi le melanzane, eliminare la parte centrale con i semi e tagliare il resto a cubetti di un paio di centimetri. Scaldare in padella l'olio con uno spicchio di aglio sbucciato e schiacciato, rosolatevi a fuoco vivo i cubetti di melanzana per pochi minuti. Eliminate l'aglio e completate con abbondante prezzemolo tritato.

Patate al forno

- 1 kg di patate al netto dello scarto
- 50 gr di olio EVO
- Rosmarino e aglio q.b.

Riducete le patate a piccoli cubetti. In una pentola portate ad ebollizione abbondante acqua e poi lessate i cubetti di patate per 5 minuti, trascorso questo tempo scolate con una schiumarola le patate e trasferitele in una teglia. Condite con l'olio di oliva extravergine e mescolate con un cucchiaino per insaporirle al meglio. Preriscaldate il forno a 200° aggiungete i rametti di rosmarino e gli spicchi di aglio interi, senza sbucciarli. Cuocete le patate a in forno per 1 ora o fino a quando le patate non risulteranno croccanti e dorate.

Zucchine in padella o al forno

Tagliare le zucchine a tocchetti. Metterle in padella con un trito di carota, sedano e cipolla fatto precedentemente stufare con un goccio d'acqua e lasciarle cuocere per una mezz'ora circa, poi condire con olio EVO oppure cuocerle in forno convenzionale a circa 170 gradi per mezz'oretta circa.

Melanzane in umido

- 800 gr. di melanzane
- 50gr. di olio EVO
- 100 gr. di passata di pomodoro o pomodori freschi
- aglio q.b.-
- prezzemolo tritato

Dividere in 4 spicchi le melanzane, eliminare la parte centrale con i semi e tagliare il resto a cubetti di un paio di centimetri. Scaldare in padella l'olio con uno spicchio di aglio sbucciato e schiacciato, rosolatevi a fuoco vivo i cubetti di melanzana per pochi minuti aggiungere la passata o i pomodori freschi (eventualmente già cotti in una padella a parte) e completare la cottura. Eliminate l'aglio e decorate con abbondante prezzemolo tritato.

Pomodori gratinati

- 1kg di pomodori o pomodorini
- 50 gr. olio EVO
- Basilico, origano q.b.

Tagliare a fette i pomodori o a metà i pomodorini, disporli in una teglia rivestita con carta da forno. Cospargerli abbondantemente con basilico e origano e l'olio. Cuocere in forno a 180° per almeno mezz'ora.

Peperoni in padella o al forno

- 800 gr. di peperoni
- 50 gr di olio EVO

Pulire e tagliare i peperoni a strisciole sottili porli in una padella antiaderente con l'olio. Portare a cottura girandoli spesso. In alternativa metterli in una teglia e cuocerli in forno per circa mezz'ora.

Tris di verdure (senza legumi e patate)

Scegliere le verdure di stagione (ad esclusione di patate e legumi) e cuocerle a vapore, eventualmente in modo separato se i tempi di cottura fossero molto diversi. Condirle con olio evo ed un pizzico di sale.