

# Nutripiatto.

La famiglia in cucina: guida per l'alimentazione a misura di bambino.

EDIZIONE SPECIALE: Ricette ispirate alla tradizione italiana 



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS 





# Indice

|                                                                      |                |
|----------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Introduzione .....</b>                                            | <b>pag. 4</b>  |
| <b>Che cos'è il Nutripiatto e chi lo può utilizzare? .....</b>       | <b>pag. 6</b>  |
| <b>Proporzioni e funzioni dei vari gruppi alimentari .....</b>       | <b>pag. 8</b>  |
| <b>Raccomandazioni a supporto di uno stile alimentare sano .....</b> | <b>pag. 10</b> |
| <b>Ricette .....</b>                                                 | <b>pag. 13</b> |

# Introduzione: la guida Nutripiatto con le ricette ispirate alla tradizione italiana

Questa guida Nutripiatto prende ispirazione dalle ricette della tradizione italiana, rivisitandole secondo il metodo Nutripiatto e tenendo conto delle abitudini e dei gusti dei bambini.

A partire dalla storia delle ricette regionali individuate, sono state pensate delle proposte di pasti bilanciati per soddisfare le esigenze nutrizionali dei bambini, tenendo sempre bene in conto che le seguenti pietanze devono essere accompagnate da acqua, da una porzione di frutta e per condire olio extravergine di oliva. Ciascuna ricetta è da considerarsi come un piatto unico. Le ricette proposte sono per i bambini di età compresa tra i 4 e 6 anni, tra i 7 e 9 anni e tra i 10 e i 12 anni. Sia le foto a crudo che a cotto fanno riferimento alle porzioni per la fascia di età intermedia 7-9 anni. I pasti sono stati formulati per corrispondere a circa il 30-40% massimo delle calorie giornaliere in base ai LARN (2014) per i bambini (maschi e femmine). Si ricorda che le porzioni sono state stimate per soddisfare i fabbisogni energetici di bambini con livello basso di attività fisica e devono essere necessariamente personalizzate in base all'attività motoria e sportiva del bambino.

Coinvolgere i bambini nella preparazione di pasti può favorire l'accettazione di eventuali nuovi alimenti, aiutando così a migliorare anche le abitudini alimentari.

Per approfondire le proporzioni e le funzioni dei vari gruppi alimentari, la guida alle porzioni e alle frequenze di consumo per i bambini, rimandiamo

alla Guida Nutripiatto – Seconda Edizione (scaricabile gratuitamente da:  
[www.buonalavita.it/nutripiatto/scarica-la-guida](http://www.buonalavita.it/nutripiatto/scarica-la-guida)).

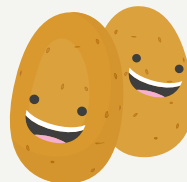
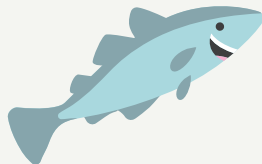


# Che cos'è il “Nutripiatto”?

Il Nutripiatto è un piatto di dimensioni reali che mostra le **proporzioni** dei vari gruppi alimentari che costituiscono i pasti principali: il pranzo e la cena. Ogni ricetta proposta prevede proporzioni adeguate per ciascun gruppo di alimenti nelle diverse fasce di età.

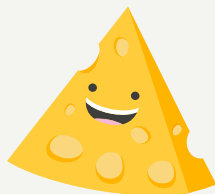
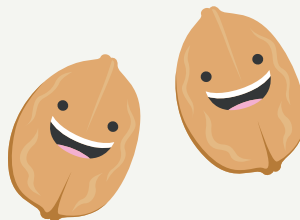
Ciascuna ricetta è concepita come un pasto unico, infatti servire gli alimenti in un unico piatto aiuta ad avere un'idea più chiara delle porzioni di alimento da consumare per la specifica fascia di età. Tuttavia, questo non impedisce di servire le varie portate in piatti diversi, se più consoni alle abitudini alimentari della famiglia. Ad esempio, una ricetta composta da un trancio di pesce con le patate e un'insalata può essere servita su due piatti: insalata per primo e trancio di pesce con le patate in seguito.

La guida offre idee e consigli volti ad aiutare le famiglie a seguire **uno stile alimentare sano basato sul modello Mediterraneo**, capace di soddisfare i fabbisogni nutrizionali dei bambini, tenendo anche conto delle differenti fasce di età.



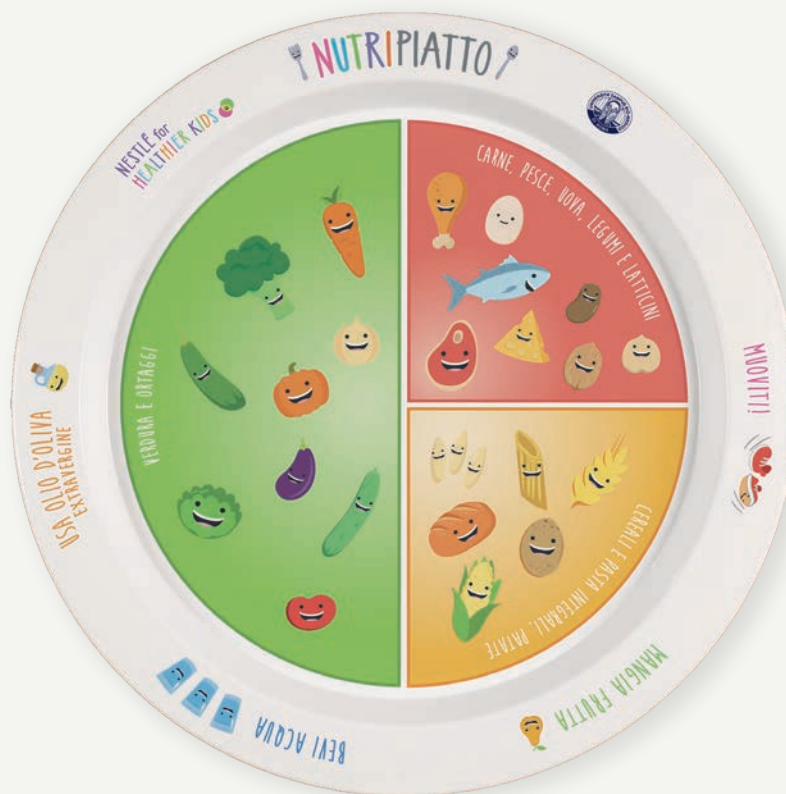
# Chi lo può utilizzare?

Il Nutripiatto è stato progettato per bambini **dai 4 ai 12 anni di età**. I suoi principi, tuttavia, si adattano a tutti i membri della famiglia tenendo, ovviamente, conto delle porzioni adatte a ciascuna fascia di età. La guida Nutripiatto, rivolta a genitori o assistenti per l'infanzia, offre informazioni, consigli e ricette invitanti e facili da preparare, affinché i bambini possano consumare quotidianamente porzioni adeguate di ciascun gruppo alimentare.



# Proporzioni e funzioni dei vari gruppi alimentari

Il Nutripiatto intende essere una rappresentazione visiva di come devono essere suddivisi i vari gruppi alimentari in ogni pasto: la verdura e gli ortaggi dovrebbero occuparne la metà, mentre i cereali e gli alimenti proteici rispettivamente un quarto del piatto.





## Verdure e ortaggi

Verdure e ortaggi (escludendo patate e legumi) apportano pochissima energia ma moltissime vitamine, minerali e fibre, ovvero sostanze nutritive indispensabili per mantenere un buono stato di salute e regolare le funzioni dell'organismo. In generale non c'è una verdura migliore dell'altra: tutte quante apportano nutrienti utili al nostro organismo. Si consiglia di consumare preferibilmente verdure fresche, di stagione e di diversi colori, perché a ciascun colore sono associati particolari nutrienti. Almeno una volta al giorno è buona norma consumare verdura cruda.



## Carne, pesce, uova, legumi e latticini

Le proteine svolgono una vasta gamma di funzioni all'interno dell'organismo: partecipano alla formazione di pelle, capelli e fibre muscolari; regolano gli ormoni; costituiscono gli anticorpi che difendono dalle malattie; producono enzimi ed energia; trasportano attraverso l'emoglobina l'ossigeno dai polmoni a tutti i tessuti.

Gli alimenti di origine animale sono quelli che, oltre a contenere mediamente i quantitativi proteici maggiori, apportano proteine "complete", le cosiddette "nobili", in quanto costituite da tutti i 20 amminoacidi necessari all'organismo.

Tra gli alimenti vegetali, i legumi sono quelli che apportano i maggiori quantitativi proteici: per questo sono attualmente utilizzati come fonte proteica da alternare alle proteine di origine animale, soprattutto quando abbinate ai cereali, perché l'abbinamento permette di raggiungere una buona qualità proteica, riducendo l'apporto di grassi animali.



## Cereali e pasta, patate

I cereali rappresentano la nostra fonte energetica principale: vengono utilizzati dalle cellule per produrre energia, possono essere immagazzinati nel fegato e nei muscoli come riserva energetica e possono trasformarsi in grassi.

Per quanto riguarda la qualità degli alimenti contenenti carboidrati, si raccomanda di consumare regolarmente cibi ricchi in amido e fibra (cereali integrali), limitando invece il consumo di alimenti ad alto contenuto in zuccheri semplici. Data l'importanza delle loro funzioni, i carboidrati devono essere inclusi nell'alimentazione quotidiana in quantità sufficienti a coprire il fabbisogno fisiologico.

# Raccomandazioni a supporto di uno stile alimentare sano



Usa olio  
extravergine  
d'oliva

Usa olio extravergine d'oliva per cucinare e condire i tuoi alimenti.



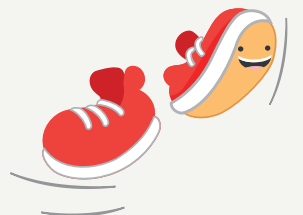
Bevi acqua

Ricordati di bere acqua e rimanere correttamente idratato non solo durante i tuoi pasti principali, ma anche tra un pasto e l'altro. È importante soddisfare il fabbisogno idrico in quanto l'acqua rappresenta la quota principale della composizione corporea.





## Muoviti!



Muoviti, fai un po' di esercizio fisico e tieniti allenato. Ricorda che l'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di fare 60 minuti di attività fisica al giorno. Condividi attività sportive con la famiglia e con gli amici, come passeggiate all'aria aperta, giri in bicicletta, almeno una volta a settimana. Un ottimo compagno di giochi che ti permette di rimanere fisicamente attivo è anche il tuo animale da compagnia!

## Mangia frutta



Consuma tutti i giorni frutta di stagione e di tutti i colori, meglio se fresca. La frutta apporta vitamine, minerali, fibre e acqua.



A wooden surface with various fruits and rice. In the top left, there are several red apples and a pile of white rice. In the top center, there are clusters of green and dark purple grapes. In the top right, there is a yellow pear and a fig. In the middle right, there is a large peach. In the bottom right, there are several dark cherries and a small yellow fruit.

# Ricette

## Per la preparazione di pranzi e cene

Le ricette sono esempi relativi a come organizzare i **pasti principali**, seguendo il metodo del Nutripiatto e sono ispirate alle ricette della tradizione italiana. Sono calcolate per soddisfare le esigenze nutritive medie dei bambini, tenendo sempre bene in conto che le seguenti pietanze **devono essere accompagnate da acqua, da una porzione di frutta e per condire olio extravergine di oliva**. Ciascuna ricetta è da considerarsi come un piatto unico.

**Le ricette proposte sono per i bambini di età compresa tra i 4 e 6 anni, tra i 7 e 9 anni e tra i 10 e i 12 anni.** Sia le foto a crudo che a cotto fanno riferimento alle porzioni per la fascia di età intermedia 7-9 anni.

I pasti sono stati formulati per corrispondere a circa il 30-40% massimo delle calorie giornaliere in base ai LARN (2014) per i bambini (maschi e femmine). Si ricorda che le porzioni sono state stimate per soddisfare i fabbisogni energetici di bambini con livello basso di attività fisica e devono essere necessariamente personalizzate in base all'attività motoria e sportiva del bambino.

Coinvolgere i bambini nella preparazione di pranzi sani può favorire l'accettazione di eventuali nuovi alimenti, aiutando così a migliorare anche le abitudini alimentari.

### **Cottura**

Per quanto riguarda i metodi di cottura, cerca di prediligere metodi di cottura semplici quali: vapore, forno, piastra o i saltati. Inoltre, cerca di riprendere ricette tradizionali della dieta mediterranea.

### **Abbinamenti**

Abbina ai tuoi pranzi e alle tue cene verdure fresche in maniera divertente (piccoli spiedini di verdure, una ciotola di pomodorini pachino, bastoncini di carote, ecc.). Considera che questi possono essere dei validi suggerimenti anche per eventuali merende.

### **Sapori**

È importante che i bambini si abituino al sapore naturale degli alimenti. In linea con le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, si consiglia di ridurre il consumo di sale. Tuttavia, se desideri esaltare il sapore dei tuoi cibi, puoi sempre sostituire il sale con le spezie o con alcune erbe aromatiche. Leggi le etichette degli alimenti preconfezionati, poi prediligi quelli con il minor contenuto di sale.

### **Preparare gli alimenti in sicurezza**

Per la prevenzione del soffocamento da cibo, soprattutto nei bambini più piccoli, è fondamentale tagliare gli alimenti in piccoli pezzi (esempio: i pomodorini tagliarli in 4 parti e non a metà), rimuovere i noccioli dalla frutta e sminuzzare la frutta secca. (Per maggiori dettagli riferirsi alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica", Ministero della Salute, 2017).



# Pasta alla genovese

## - CAMPANIA -



### STORIA E CURIOSITÀ

Perché un piatto tipico della grande tradizione gastronomica napoletana si chiama “genovese”? Le ipotesi sono diverse: la prima ci fa andare indietro nel tempo, al periodo aragonese; sembrerebbe che, all’epoca, il porto di Napoli pullulasse di bettole tenute da cuochi genovesi. Tra i piatti che venivano serviti, vi era una particolarissima pietanza, un sugo a base di cipolla e di un pezzo di carne intero detto “o tucc”. Il piatto si sarebbe chiamato “genovese”, quindi, per l’origine di questi cuochi. Una seconda ipotesi attribuisce la creazione della genovese alla genialità di un cuoco di una delle migliori trattorie di Napoli; il cuoco, napoletano al 100%, era però soprannominato ‘o genoves’, da cui il nome del piatto.

Dal 1839, nel trattato “Cucina teorico pratica” di Ippolito Cavalcanti, Duca di Buonvicino, pubblicato a Napoli, si parla ufficialmente di genovese.

Ulteriori ipotesi, ad ingarbugliare ulteriormente la situazione, vi è poi un’altra pista che porta a Ginevra e ci allontana da Genova; il termine “genovese” deriverebbe non da Genova, ma dal francese Geneve, Ginevra, la città svizzera. Infine un’ultima ipotesi riporterebbe il tutto “verso Genova” e sposterebbe indietro nel tempo l’origine di questo piatto; si narra che in un antichissimo (quattordicesimo secolo) libro di cucina napoletano in lingua latina, “Liber de coquina”, vi è una ricetta a titolo “De tria ianuensis”, tradotto in “La tria genovese”. Con il termine tria sembrerebbe che all’epoca si intendesse la pasta. La ricetta poi parla di un sugo preparato con le cipolle e con la carne.



## Ricetta per 1 persona

| Ingredienti                                                                                       | Quantità<br>4-6 anni | Quantità<br>7-9 anni | Quantità<br>10-12 anni |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
|  Carote          | 50 g                 | 100 g                | 100 g                  |
|  Sedano          | 10 g                 | 10 g                 | 10 g                   |
|  Cipolle         | 40 g                 | 40 g                 | 90 g                   |
|  Manzo           | 70 g                 | 80 g                 | 100 g                  |
|  Pasta di semola | 50 g                 | 60 g                 | 90 g                   |
| Olio extravergine d'oliva                                                                         | 1½ cucchiaino (15 g) | 2 cucchiaini (20 g)  | 2½ cucchiaini (25 g)   |

## Preparazione

1. Lavare e tagliare le cipolle a fette sottili.
2. Fare lo stesso con la carota e il sedano. E poi tagliare la carne a pezzettoni.
3. In una casseruola versare le cipolle, l'olio, il sedano e la carota e lasciare insaporire un paio di minuti.
4. Aggiungere la carne, un pizzico di sale e due foglioline di alloro.
5. Abbassare la fiamma, coprire con il coperchio e cuocere per 3 ore. Controllare di tanto in tanto, non dovrebbe asciugarsi troppo, nel caso aggiungere un filo d'acqua.
6. A fine cottura sminuzzare la carne con la forchetta.
7. Cuocere la pasta in acqua bollente già salata e quando sarà cotta scolarla e trasferirla nel sugo, amalgamando bene.



# INGREDIENTI CRUDI



# INGREDIENTI COTTI

NUTRIPIATTO

NESTLE for  
HEALTHIER KIDS



USA OLIO D'OLIVA  
EXTRAVERGINE

VERDURA E ORTAGGI

CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI E LATTICINI

MUOVITI!



CEREALI E PASTA INTEGRALI, PATATE

MANGIA FRUTTA

BEVI ACQUA





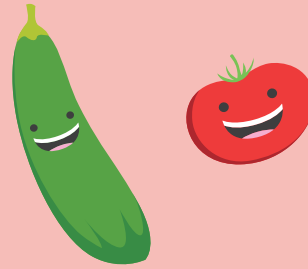
# Seppia ripiena

## - PUGLIA -



### STORIA E CURIOSITÀ

Le seppie ripiene al forno sono uno dei piatti più gustosi ricchi e favoriti della tradizione gastronomica pugliese. La Puglia, infatti, è una di quelle regioni del Sud Italia che permettono di gustare diverse specialità di mare preparate in tanti modi e tra i prodotti di mare che si trovano sui mercati e direttamente sulle barche dei pescatori ci sono appunto le seppie.



## Ricetta per 1 persona

| Ingredienti                                                                                | Quantità<br>4-6 anni | Quantità<br>7-9 anni | Quantità<br>10-12 anni |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
|  Zucchine | 50 g                 | 100 g                | 150 g                  |
|  Pomodori | 10 g                 | 20 g                 | 50 g                   |
|  Carote   | 40 g                 | 30 g                 | 50 g                   |
|  Seppia   | 90 g                 | 100 g                | 120 g                  |
|  Patate   | 200 g                | 230 g                | 360 g                  |
| Olio extravergine d'oliva                                                                  | 1½ cucchiaino (15 g) | 2 cucchiaini (20 g)  | 2½ cucchiaini (25 g)   |
| Pangrattato                                                                                | q.b.                 | q.b.                 | q.b.                   |

## Preparazione

1. Sbucciate le patate, lavate le zucchine e pulite le carote. Fate cuocere le verdure e le patate in acqua bollente, quando saranno cotte, ma sode, tagliatele a fette.
2. Preparare il ripieno mescolando e schiacciando in una ciotola metà della patata bollita, l'intera zuccina schiacciata e un pizzico di sale. Amalgamate bene il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e compatto.
3. Farcire le seppie e chiuderle con uno stuzzicadenti.
4. Oliare una pirofila, sistemare alla base le patate rimaste, le carote e i pomodori affettati, porvi sopra le seppie e cuocere per circa 30 minuti a 200° in forno preriscaldato.



# INGREDIENTI CRUDI



# INGREDIENTI COTTI





# Pasta alla norma

## - SICILIA -



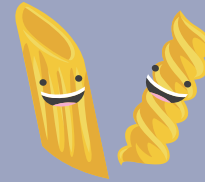
### STORIA E CURIOSITÀ

La pasta alla Norma (in dialetto siciliano a pasta cu sucu di mulinciani, pasta ca sassa e mulinciani o pasta câ Norma) è un piatto dai sapori tipicamente mediterranei. La ricetta è attribuita alla città di Catania, tant'è che è il piatto simbolo della cucina catanese, sebbene numerose varianti della pasta al sugo preparata con le melanzane erano certamente già diffuse in tutto il meridione prima della nascita ufficiale del piatto catanese. L'origine della dedica alla Norma, che sembra un esplicito riferimento all'omonima opera di Vincenzo Bellini più che a una generica "norma" nel senso di una preparazione fatta "a puntino", non è certa. Sono almeno due le versioni della storia di questo piatto ritenute più plausibili ma non esistono testimonianze dirette e univoche. Secondo alcuni a dare il nome alla ricetta sarebbe stato il commediografo siciliano Nino Martoglio che davanti ad un piatto di pasta così condito avrebbe esclamato "È una Norma!", ad indicarne la suprema bontà e paragonandola alla celebre opera di Vincenzo Bellini nonostante fossero passati parecchi decenni dall'esordio della stessa.

Secondo altri, a maggior giustificazione della dedica, la ricetta sarebbe stata perfezionata, reinterpretata e messa a punto sulla base della cucina tradizionale da uno chef siciliano proprio in occasione delle celebrazioni per la nuova opera lirica del grande compositore catanese, destinata a diventare in breve tempo una dei suoi maggiori successi nonostante una prima alla Scala di Milano travagliata e tutt'altro che incoraggiante.

In Sicilia è molto diffusa anche la pizza alla Norma, con gli stessi ingredienti del condimento della pasta.

A questo piatto della tradizione catanese e siciliana è stata dedicata anche una Giornata Nazionale della Pasta alla Norma, il 23 settembre.

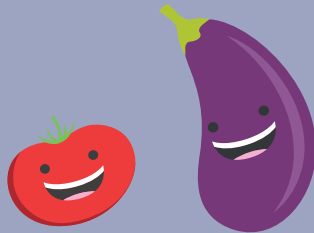


### Ricetta per 1 persona

| Ingredienti                                                                                        | Quantità<br>4-6 anni | Quantità<br>7-9 anni | Quantità<br>10-12 anni |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
|  Melanzane        | 50 g                 | 75 g                 | 100 g                  |
| Pomodoro                                                                                           | 50 g                 | 75 g                 | 100 g                  |
|  Ricotta di vacca | 60 g                 | 70 g                 | 90 g                   |
|  Pasta di semola  | 50 g                 | 60 g                 | 90 g                   |
| Olio extravergine d'oliva                                                                          | 1½ cucchiaino (15 g) | 2 cucchiaini (20 g)  | 2½ cucchiaini (25 g)   |

### Preparazione

1. Tagliare a tocchetti le melanzane e farle rosolare con un cucchiaino di olio. Quando saranno dorate aggiungere il pomodoro e il basilico e cuocere, aggiustando di sale.
2. A parte cuocere la pasta che si preferisce.
3. Infine, passare la pasta nel sugo di melanzane e condire con fiocchetti di ricotta qua e là.



# INGREDIENTI CRUDI



# INGREDIENTI COTTI



NUTRIPIATTO

NESTLE for  
HEALTHIER KIDS



USA OLIO D'OLIVA  
EXTRAVERGINE

VERDURA E ORTAGGI

CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI E LATTICINI

CEREALI E PASTA INTEGRALI, PASTATE

MANGIA FRUTTA

BEVI ACQUA

MUOVITI!





# Pomodori con il riso

## - LAZIO -

### STORIA E CURIOSITÀ

È difficile stabilire con certezza quale sia l'origine dei pomodori col riso. Alcuni ritengono che siano nati nella Capitale, altri nella provincia di Rieti, nella zona dell'Alto Tevere. Si tratta comunque di una pietanza popolare, costituita da ingredienti poco costosi e quindi accessibili a tutti.

Un'ipotesi affascinante ne attribuisce la paternità alla cucina ebraico-romanesca, che ci ha regalato ricette celebri, "inventate" dai sefarditi, che arrivarono in Italia alla fine del Quattrocento – dopo essere stati espulsi dalla Spagna perché rifiutatisi di convertirsi al Cristianesimo – dando vita a una gastronomia che risentiva di influenze spagnole e arabe.

I pomodori col riso, ancora oggi, compaiono sulle tavole della comunità giudaica nel periodo della Pesach, la Pasqua Ebraica, quando, in ricordo della fuga dall'Egitto, si osserva il divieto di mangiare cibi lievitati ammettendo soltanto il consumo di riso e pane azzimo. Non possono mancare nel menu delle osterie e taverne del Ghetto ebraico di Roma – istituito da papa Paolo IV Carafa nel 1555 –, il più antico d'Italia dopo quello di Venezia.



## Ricetta per 1 persona

| Ingredienti                                                                                           | Quantità<br>4-6 anni | Quantità<br>7-9 anni | Quantità<br>10-12 anni |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
|  Pomodori            | 100 g                | 150 g                | 200 g                  |
|  Mozzarella di vacca | 30 g                 | 40 g                 | 50 g                   |
|  Patate              | 100 g                | 115 g                | 180 g                  |
| Riso                                                                                                  | 25 g                 | 30 g                 | 45 g                   |
| Olio extravergine d'oliva                                                                             | 1½ cucchiaino (15 g) | 2 cucchiaini (20 g)  | 2½ cucchiaini (25 g)   |
| Pangrattato                                                                                           | q.b.                 | q.b.                 | q.b.                   |

## Preparazione

1. Lavare i pomodori, tagliare la calottina e svuotare l'interno versandolo in una ciotola.
2. Unire alla polpa del pomodoro il riso già cotto.
3. Lasciate riposare per 1 ora.
4. Tagliare la mozzarella a dadini.
5. Riempire i pomodori con il riso e qualche cubetto di mozzarella. Sopra mettere una spolverata di pangrattato e chiudere con la calottina del pomodoro.
6. Preriscaldate il forno a 180°.
7. Tagliare la patata a tocchettini, condire con olio e sale e metterla in una pirofila con il pomodoro ripieno.
8. Cuocere 30 minuti.



# INGREDIENTI CRUDI



# INGREDIENTI COTTI



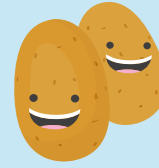


# Cotoletta alla milanese con chips di verdure

- LOMBARDIA -

## STORIA E CURIOSITÀ

Secondo alcuni storici, la prima indicazione della cotoletta nella cucina milanese risale al piatto di "lombolos cum panitio" contenuto nell'elenco delle portate del pranzo dei canonici di Sant'Ambrogio durante le festività solenni nel secolo duodecimo (descrizione riportata da Pietro Verri). Sulla base di questa informazione il Comune di Milano, il 17 marzo 2008, ha assegnato con una delibera la "denominazione comunale" (De.Co.) alla "Costoletta alla Milanese". La cotoletta è al centro di una disputa accademica fra la cucina italiana, che appunto la considera "milanese", e la cucina austriaca, secondo la quale sarebbe solo una versione della Wiener Schnitzel viennese. Forse versioni di schnitzel precedenti a quella milanese esistevano già in Austria, ma infarinate e non impanate: lo suggerirebbero delle note a margine di un rapporto del maresciallo Josef Radetzky, che riportavano di una cotoletta cucinata a Milano che prima era passata nell'uovo e poi fritta nel burro, e che a differenza della viennese era impanata.

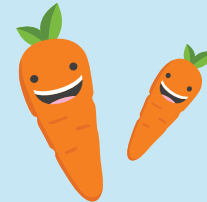


### Ricetta per 1 persona

| Ingredienti                                                                                        | Quantità<br>4-6 anni | Quantità<br>7-9 anni | Quantità<br>10-12 anni |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
|  Zucca gialla     | 50 g                 | 80 g                 | 100 g                  |
|  Zucchine         | 20 g                 | 40 g                 | 50 g                   |
|  Carote           | 30 g                 | 30 g                 | 50 g                   |
|  Vitello          | 70 g                 | 80 g                 | 100 g                  |
|  Patate Americane | 200 g                | 230 g                | 360 g                  |
| Olio extravergine d'oliva                                                                          | 1½ cucchiaino (15 g) | 2 cucchiaini (20 g)  | 2½ cucchiaini (25 g)   |
| Farina di mais                                                                                     | q.b.                 | q.b.                 | q.b.                   |

### Preparazione

1. Ungere la fettina di vitello con l'olio e poi panarla con la farina di mais.
2. Lavare le verdure e le patate. Tagliarle a chips sottili con l'aiuto di un pelapatate.
3. Trasferire le chips in una ciotola e condire bene con olio e sale, aggiungere poi la farina di mais.
4. Preriscaldare il forno a 200°
5. Infornare le verdure e la cotoletta per 15 minuti, girando il tutto a metà cottura



# INGREDIENTI CRUDI



# INGREDIENTI COTTI





### STORIA E CURIOSITÀ

La densa zuppa di riso e piselli è un piatto che appartiene all'antica tradizione culinaria della Serenissima Repubblica di Venezia e che si diffuse rapidamente nelle pianeggianti aree interne fino a i territori del vicentino. Con l'intensificarsi delle relazioni commerciali tra Venezia e Vicenza i prodotti agricoli circolavano su tutto il territorio e i piselli coltivati alle pendici dei Colli Berici raggiungevano anche la città lagunare, dove erano particolarmente apprezzati. Risi e bisi divenne così il piatto celebrativo della primavera, dato che era questa la stagione in cui avvenivano i primi raccolti di piselli, e veniva offerto al Doge nella sala dedicata ai banchetti del Palazzo Ducale in occasione dei festeggiamenti del patrono San Marco il 25 aprile. È possibile però che l'origine del piatto possa essere ancor più antica poiché legata ai Bizantini con i quali Venezia è stata a lungo collegata e che erano soliti creare pietanze a base di riso unito ad altri ingredienti.

Una tradizione simile si ritrova anche in Giappone, analogamente per festeggiare la primavera: il piatto si chiama "mame gohan" (豆ご飯), termini con lo stesso significato della preparazione italiana.



## Ricetta per 1 persona

| Ingredienti                                                                                       | Quantità<br>4-6 anni | Quantità<br>7-9 anni | Quantità<br>10-12 anni |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
|  Cipolle         | 30 g                 | 30 g                 | 50 g                   |
| Carote                                                                                            | 50 g                 | 100 g                | 100 g                  |
| Sedano                                                                                            | 20 g                 | 20 g                 | 50 g                   |
|  Piselli freschi | 120 g                | 150 g                | 180 g                  |
| Prosciutto cotto                                                                                  | 15 g                 | 15 g                 | 20 g                   |
|  Riso            | 50 g                 | 60 g                 | 90 g                   |
| Olio extravergine d'oliva                                                                         | 1½ cucchiaino (15 g) | 2 cucchiaini (20 g)  | 2½ cucchiaini (25 g)   |
| Prezzemolo                                                                                        | q.b.                 | q.b.                 | q.b.                   |

## Preparazione

1. Sgranare i piselli.
2. Pulire la cipolla, la carota, il sedano e il prezzemolo, versarli in una casseruola e coprirli con l'acqua per realizzare un leggero brodo vegetale. Aggiustare di sale non appena giunge a bollore e tenete da parte.
3. In una pentola versare l'olio e i piselli. Fare cuocere qualche minuto a fiamma viva, poi versatevi un mestolo di brodo. Attendere che prenda bollore, abbassare la fiamma, far cuocere per dieci minuti e unire altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi.
4. A questo punto aggiungere il riso e continuare la cottura unendo il brodo di volta in volta, fino a che il riso non sarà giunto a cottura.
5. Una volta spenta la fiamma, aggiungere il prosciutto cotto a dadini e servire.

# INGREDIENTI CRUDI



# INGREDIENTI COTTI





# Polpette di polpo al pomodoro

- PUGLIA -

## STORIA E CURIOSITÀ

Polpette di polpo alla gallipolina sono un piatto raffinato dell'alta cucina pugliese ampiamente apprezzato durante il periodo estivo per il suo sapore fresco e inconfondibile. Questo piatto affascina e delizia gli amanti della buona cucina grazie ai suoi colori e alle sue fragranze che riescono a tradurre in sapore le magnifiche qualità di Gallipoli e del Salento.



## Ricetta per 1 persona

| Ingredienti                                                                                          | Quantità<br>4-6 anni | Quantità<br>7-9 anni | Quantità<br>10-12 anni |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
|  Passata di pomodoro | 100 g                | 150 g                | 200 g                  |
|  Uova di gallina     | Mezzo uovo           | Mezzo uovo           | Mezzo uovo             |
|  Polpo               | 60 g                 | 80 g                 | 110 g                  |
|  Pane comune         | 60 g                 | 70 g                 | 110 g                  |
| Olio extravergine d'oliva                                                                            | 1½ cucchiaino (15 g) | 2 cucchiaini (20 g)  | 2½ cucchiaini (25 g)   |
| Pangrattato                                                                                          | q.b.                 | q.b.                 | q.b.                   |

## Preparazione

1. In un robot da cucina frullare insieme il polpo bollito, un mazzetto di prezzemolo, l'uovo e la mollica del pane.
2. Formare le polpette, passarle nel pangrattato e cuocerle in forno per circa 15 minuti a 200°.
3. A parte preparare un sugo semplice con olio, uno spicchio di aglio e la passata e dopo circa 10 minuti tuffarvi dentro le polpette e lasciarle insaporire per altri 5/10 minuti a fuoco basso.



# INGREDIENTI CRUDI



# INGREDIENTI COTTI



# Piadina con verdure gratinate – EMILIA ROMAGNA –



## STORIA E CURIOSITÀ

La storia della piadina ha origini antichissime e racconta la tradizione della gente della Romagna. Si tratta di un cibo semplice che, nel corso dei secoli, ha identificato e unificato la terra di Romagna sotto un unico emblema passando da simbolo della vita rustica e campagnola a prodotto di largo consumo. Il termine piada è stato ufficializzato per merito di Giovanni Pascoli il quale italianizzò la parola romagnola piè in questo termine. In un suo famoso poemetto il poeta tesse un elogio della piadina, alimento antico quasi quanto l'uomo, e la definisce il pane nazionale dei Romagnoli creando un binomio indissolubile tra Piadina e Romagna. Le sue origini, però, partono da molto più lontano. Già al tempo degli Etruschi, nelle zone dell'odierna Romagna, sono state rinvenute tracce dell'utilizzo di un sostituto del pane fatto con farina grezza, cereali e di forma circolare.

Le prime tracce letterarie sono state rinvenute dallo stesso Pascoli all'interno dell'Eneide di Virgilio all'interno del VII canto quando il poeta romano utilizza, per la prima volta, il costrutto *exiguam orbem*. La tradizione della piadina è proseguita lungo i secoli, ritrovando un suo sviluppo nel Medioevo, quando gli abitanti della Romagna cominciarono a utilizzarla con i cereali poveri per non incorrere nella tassazione che subiva il grano – e quindi il pane – da parte dei proprietari terrieri. Nel secondo dopoguerra, la piadina si diffonderà sia nelle campagne che nelle città, e non sarà più considerata un surrogato del pane ma una golosa alternativa. A partire dagli anni Settanta alle piadine casalinghe si accompagneranno quelle di produzione industriale.

## Ricetta per 1 persona

| Ingredienti                                                                                        | Quantità<br>4-6 anni | Quantità<br>7-9 anni | Quantità<br>10-12 anni |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
|  Carote           | 30 g                 | 30 g                 | 50 g                   |
| Pomodori maturi                                                                                    | 50 g                 | 100 g                | 100 g                  |
| Zucchine                                                                                           | 20 g                 | 20 g                 | 50 g                   |
|  Prosciutto crudo | 20 g                 | 30 g                 | 45 g                   |
|  Farina integrale | 40 g                 | 80 g                 | 120 g                  |
| Farina di mais                                                                                     | q.b.                 | q.b.                 | q.b.                   |
| Olio extravergine d'oliva                                                                          | 1½ cucchiaino (15 g) | 2 cucchiaini (20 g)  | 2½ cucchiaini (25 g)   |
| Acqua                                                                                              | 20 g                 | 40 g                 | 60 g                   |

## Preparazione

1. Mescolare le due farine con l'acqua fino ad ottenere un impasto liscio e ben lavorabile.
2. Formare una palletta e lasciar riposare il tempo di preparare le verdure.
3. Lavare i pomodori, le carote e le zucchine. Tagliare i primi a fette, mentre carote e zucchine alla julienne.
4. Stendere l'impasto e formare due piadine.
5. Scaldare una padella antiaderente e cuocere le piadine circa 3 minuti per lato.
6. Non appena saranno pronte, farcirle con prosciutto crudo e verdure. Condire con un filo di olio.



# INGREDIENTI CRUDI



# INGREDIENTI COTTI





# Trofie al pesto

## - LIGURIA -

### STORIA E CURIOSITÀ

Le trofie al pesto sono una ricetta speciale in cui due grandi amori della nostra cucina si uniscono armoniosamente in un primo piatto che rievoca i sapori della tradizione. Le trofie, pasta tipica della tradizione ligure fatta solo di acqua, farina e sale, si amalgamano ad un saporito e deciso pesto da preparare con le prime foglie di basilico che la stagione ci offre. Ingrediente principe di questa ricetta è sicuramente il pesto. La ricetta originale del pesto risalirebbe alla seconda metà del XIX secolo; il primo a citarla pare sia un noto gastronomo dell'epoca, **Giovanni Battista Ratto** nella sua opera, *La Cuciniera Genovese*.

La ricetta è la seguente: *“Prendete uno spicchio d’aglio, basilico (baxaicö) o in mancanza di questo maggiorana e prezzemolo, formaggio olandese e parmigiano grattugiati e mescolati insieme e dei pignoli e pestate il tutto in mortaio con poco burro finchè sia ridotto in pasta. Scioglietelo quindi con olio fine in abbondanza.*

Nel corso dell'Ottocento la pasta al Pesto non subì variazioni particolari e già a quell'epoca era considerata un cibo popolare.

## Ricetta per 1 persona

| Ingredienti                                                                                 | Quantità<br>4-6 anni | Quantità<br>7-9 anni | Quantità<br>10-12 anni |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
|  Fagiolini | 100 g                | 150 g                | 200 g                  |
| Basilico                                                                                    | 10 g                 | 20 g                 | 30 g                   |
| Aglione                                                                                     | 5 g                  | 5 g                  | 5 g                    |
|  Grana     | 30 g                 | 40 g                 | 50 g                   |
| Pinoli                                                                                      | 5 g                  | 10 g                 | 15 g                   |
|  Trofie    | 50 g                 | 60 g                 | 90 g                   |
| Olio extravergine d'oliva                                                                   | 1½ cucchiaino (15 g) | 2 cucchiaini (20 g)  | 2½ cucchiaini (25 g)   |

## Preparazione

1. Preparare il pesto unendo in un frullatore: il basilico ben lavato e asciugato, il grana, l'aglio, i pinoli e l'olio.
2. Bollire i fagiolini spuntati e lavati per circa 20 minuti.
3. Aggiungere le trofie nell'acqua dei fagiolini e portare a cottura.
4. Scolare la pasta e i fagiolini, tagliare un poco i fagiolini e condire il tutto con il pesto fresco.



# INGREDIENTI CRUDI



# INGREDIENTI COTTI



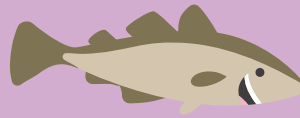


## STORIA E CURIOSITÀ

Nel primo giorno di aprile, per tradizione, si fanno scherzi di vario tipo volti a dissimulare la realtà, per poi raccontare la verità alla “vittima” di turno al grido divertito di “Pesce d’aprile!”

Dal momento che il primo di aprile dissimulare è una piacevole consuetudine, sulle cui origini esistono diverse leggende, anche in cucina si può preparare un piatto che sembra ciò che non è. Si tratta del cosiddetto pesce finto, da servire come antipasto o contorno ai commensali che ne apprezzeranno oltre che il gusto anche la bellezza.

Il pesce finto di tonno e patate, antipasto freddo o piatto unico originario della cucina genovese e poi “esportato” in tutta la Penisola, veniva presentato in tavola dalle famiglie liguri principalmente in occasione delle festività natalizie, ma la preparazione, semplice a farsi, economica e di grande effetto è ideale in tutte le stagioni e particolarmente in quella estiva, quando si preferisce consumare cibi non caldi. Negli ultimi decenni era stato un po’ dimenticato, ma, con la crisi economica e la conseguente propensione al risparmio da parte delle persone, attualmente l’appetitoso piatto a base di tonno, patate è tornato in auge e adesso è frequentemente presente sulle tavole e sui buffet degli italiani. Saporita e allegra, la portata riscuote un unanime successo in genere e piace in particolar modo ai bambini, anche a quelli che solitamente detestano il pesce. Con creatività e fantasia si dovrà modellare l’impasto a forma di “Pesce” e decorare a piacere. Una ricetta dal minimo sforzo, ma dal massimo risultato garantito.

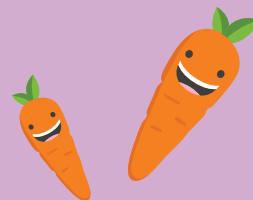


## Ricetta per 1 persona

| Ingredienti                                                                                          | Quantità<br>4-6 anni | Quantità<br>7-9 anni | Quantità<br>10-12 anni |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
|  Pomodori           | 50 g                 | 100 g                | 100 g                  |
|  Zucchine           | 30 g                 | 20 g                 | 50 g                   |
|  Carote             | 20 g                 | 30 g                 | 50 g                   |
|  Filetto di Sgombro | 50 g                 | 60 g                 | 70 g                   |
|  Patate dolci       | 200 g                | 230 g                | 360 g                  |
| Olio extravergine d'oliva                                                                            | 1½ cucchiaino (15 g) | 2 cucchiaini (20 g)  | 2½ cucchiaini (25 g)   |
| Olive                                                                                                | q.b.                 | q.b.                 | q.b.                   |

## Preparazione

1. Bollire in acqua salata le patate lavate e sbucciate. Dopo circa 10 minuti unire anche la carota e la zuccina.
2. Quando le verdure saranno cotte, scolarle.
3. Tagliare a fettine le carote e le zucchine e tenerle da parte.
4. In una ciotola schiacciare la patata, unite lo sgombro, l'olio e formate un impasto omogeneo.
5. Con le mani inumidite creare sul piatto la forma del pesciolino con l'impasto di sgombro e patate e poi divertitevi a decorarlo insieme ai vostri bambini come più gli piace con le carote, i pomodori, le zucchine e le olive.

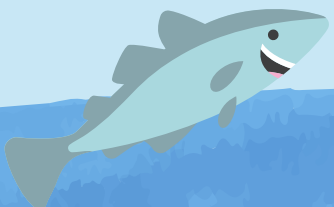


# INGREDIENTI CRUDI



# INGREDIENTI COTTI





# Involtini di pesce spada

## - SICILIA -



### STORIA E CURIOSITÀ

Gli involtini di pesce spada alla siciliana rappresentano uno dei secondi più diffusi della regione. Diversi sono i modi di chiamarli, ad esempio nel messinese le chiamano "bracioli di pisci spada", i più rinomati sono quelli della cucina palermitana e messinese.

In Sicilia, il pesce spada viene utilizzato in cucina sia come prima portata sia come seconda e anche come uno stuzzicante antipasto. Il carpaccio di pesce spada caratteristico di Messina e provincia fa da padrone nelle cene a base di pesce. Il pesce spada per i siciliani è un pesce speciale dovuto al fascino che esercita la leggenda, secondo la quale, i pescatori usavano una tecnica alquanto seducente per catturarlo. Si narra che i pescatori usavano recitare una cantilena in dialetto antico, affinché i pesci rimanessero incantati e venissero catturati senza fatica. Tuttavia la leggenda narra che, non appena il pesce si rendeva conto della lingua imperfetta l'incantesimo svaniva.

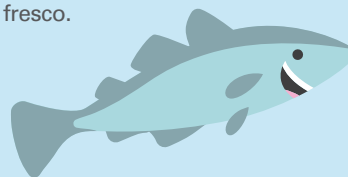


## Ricetta per 1 persona

| Ingredienti                                                                                             | Quantità<br>4-6 anni | Quantità<br>7-9 anni | Quantità<br>10-12 anni |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
|  Pomodori San Marzano  | 100 g                | 150 g                | 200 g                  |
| Capperi                                                                                                 | 10 g                 | 10 g                 | 20 g                   |
| Olive verdi                                                                                             | 10 g                 | 15 g                 | 30 g                   |
|  Pesce Spada           | 60 g                 | 90 g                 | 110 g                  |
|  Pane comune (mollica) | 60 g                 | 70 g                 | 110 g                  |
| Olio extravergine d'oliva                                                                               | 1½ cucchiaino (15 g) | 2 cucchiaini (20 g)  | 2½ cucchiaini (25 g)   |
| Pangrattato                                                                                             | q.b.                 | q.b.                 | q.b.                   |
| Basilico                                                                                                | q.b.                 | q.b.                 | q.b.                   |
| Origano                                                                                                 | q.b.                 | q.b.                 | q.b.                   |

## Preparazione

1. Preparare un ripieno tritando e mescolando insieme capperi, olive, mollica e origano.
2. Riempire ogni fetta di pesce spada con un cucchiaino abbondante di ripieno, richiudetele come degli involtini e fermatele con uno stuzzicadenti. Passare poi gli involtini nel pan grattato.
3. A questo punto passare il pesce spada in forno a 180° per 10 minuti.
4. A parte preparare un'insalata di pomodori a tocchettini, sale, olio e basilico fresco.



# INGREDIENTI CRUDI



# INGREDIENTI COTTI





# Sogliola alla livornese

## - TOSCANA -

### STORIA E CURIOSITÀ

Le triglie alla livornese si annoverano senza dubbio tra i piatti fondamentali della cucina livornese. Le triglie sono infatti un po' il simbolo di questa città legata inscindibilmente al mare. Le triglie alla livornese derivano da un'antica ricetta sefardita, le triglie alla mosaica. I sefarditi rappresentavano una comunità ebraica, originaria della Spagna, che come è risaputo sbarcò a Livorno assieme a moltissimi altri gruppi religiosi ed è stata qui accolta a seguito della Costituzione Livornina.

Gli ebrei, oltre ad essere stati uomini di intelletto e di ingegno, hanno contribuito a rendere la cucina livornese quella di oggi, arricchendola di idee e di ricette che la città non ha esitato a reinterpretare. La ricetta non è difficile e le triglie si potranno comprare già pulite se il procedimento dovesse sembrare troppo complicato.

Le triglie alla livornese sono perciò diventate piatto cittadino che sprigiona sapori molto apprezzati, dal gusto unico e caratteristico.

In questa guida abbiamo deciso di sostituire la triglia con la sogliola per facilitare il consumo del piatto da parte dei bambini.



## Ricetta per 1 persona

| Ingredienti                                                                                            | Quantità<br>4-6 anni | Quantità<br>7-9 anni | Quantità<br>10-12 anni |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
|  Pomodori San Marzano | 90 g                 | 100 g                | 150 g                  |
| Olive nere                                                                                             | 5 g                  | 10 g                 | 15 g                   |
| Capperi                                                                                                | 10 g                 | 15 g                 | 20 g                   |
| Cipolla                                                                                                | 10 g                 | 50 g                 | 50g                    |
|  Sogliola             | 70 g                 | 90 g                 | 110 g                  |
|  Pane comune          | 60 g                 | 70 g                 | 110 g                  |
| Olio extravergine d'oliva                                                                              | 1½ cucchiaino (15 g) | 2 cucchiaini (20 g)  | 2½ cucchiaini (25 g)   |
| Prezzemolo                                                                                             | q.b.                 | q.b.                 | q.b.                   |
| Farina                                                                                                 | q.b.                 | q.b.                 | q.b.                   |

## Preparazione

1. Lavare e asciugare i filetti di sogliola.
2. Pulire le cipolle e affettarle finemente. Trasferirle in un'ampia padella e rosolare le cipolle nell'olio.
3. Infarinare la sogliola e aggiungerla in padella.
4. Dorare i filetti, unire i capperi, le olive e una spolverata di prezzemolo tritato
5. Servire con pane e una insalata di pomodori a dadini.

# INGREDIENTI CRUDI



# INGREDIENTI COTTI





# Paccheri alla pescatrice

## – CAMPANIA –



### STORIA E CURIOSITÀ

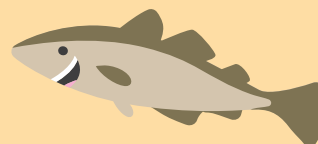
Quando parliamo di pasta, dobbiamo in primo luogo viaggiare con la mente verso la capitale mondiale della pasta: Napoli. In questa città dalle mille sfaccettature, in passato i paccheri erano il tipo di pasta consumato per lo più dai “lazzaroni”, ovvero le fasce più disagiate della società per un semplice motivo: ne bastavano pochi per saziarsi. In dialetto Napoletano il pacchero significa lo schiaffone, infatti questo tipo di pasta dalla dimensione assai grossa rispetto alle altre, quando viene versato nel piatto emette un rumore che ricorda molto il suono di uno schiaffo, o, come direbbe un buon napoletano, di una “pacca”. I paccheri alla pescatrice è un piatto che piace tanto anche ai bambini, in quanto è un pesce abbastanza carnoso. Simile all’aragosta ma molto meno dolce.

## Ricetta per 1 persona

| Ingredienti                                                                                          | Quantità<br>4-6 anni | Quantità<br>7-9 anni | Quantità<br>10-12 anni |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
|  Pomodorino Pachino | 80 g                 | 120 g                | 150 g                  |
| Cipolla                                                                                              | 20 g                 | 30 g                 | 50 g                   |
|  Rana Pescatrice    | 60 g                 | 70 g                 | 100 g                  |
|  Paccheri           | 50 g                 | 60 g                 | 90 g                   |
| Olio extravergine d'oliva                                                                            | 1½ cucchiaino (15 g) | 2 cucchiaini (20 g)  | 2½ cucchiaini (25 g)   |
| Prezzemolo                                                                                           | q.b.                 | q.b.                 | q.b.                   |

## Preparazione

1. Portare a bollore l'acqua per la pasta e salatela.
2. Preparare il sugo facendo appassire delicatamente la cipolla tritata in padella con l'olio.
3. Aggiungere poi i pomodorini lavati e tagliati a metà.
4. Tagliare a bocconcini la rana pescatrice e salarla prima di aggiungerla in padella.
5. Cuocere a fuoco medio per 10 minuti e tenere da parte fino a quando non sarà cotta la pasta.
6. Saltare la pasta nel sugo e condire con prezzemolo fresco.



# INGREDIENTI CRUDI



# INGREDIENTI COTTI





# Uova al purgatorio

## - CAMPANIA -

### STORIA E CURIOSITÀ

La storia delle uova in purgatorio si collega all'immagine religiosa delle anime in purgatorio i cui colori (il bianco che si riconduce a quello del mantello, ed il rosso alle fiamme dell'inferno) ritroviamo nell'albume e nella passata di pomodoro la quale, come il fuoco fa con le anime, raggiunge, avvolgendolo, il tuorlo. Le uova in purgatorio sono un piatto semplice, genuino e nutriente che si prepara in poco tempo e rappresenta davvero un secondo completo ed economico.

A Napoli le chiamiamo **ova 'mpriatorio** perchè il bianco delle uova in mezzo al rosso del pomodoro richiama il ricordo di certe immagini sacre presenti nelle edicole votive, dove le anime avvolte dalle fiamme sono rappresentate da diafane forme bianche.



## Ricetta per 1 persona

| Ingredienti                                                                                           | Quantità<br>4-6 anni | Quantità<br>7-9 anni | Quantità<br>10-12 anni |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
|  Passata di pomodoro | 80 g                 | 110 g                | 150 g                  |
|  Cipolla             | 20 g                 | 40 g                 | 50 g                   |
|  Uova di gallina     | n.1 (50 g)           | n.1 (50 g)           | n.2 (100 g)            |
|  Pane comune         | 60 g                 | 70 g                 | 110 g                  |
| Olio extravergine d'oliva                                                                             | 1½ cucchiaino (15 g) | 2 cucchiaini (20 g)  | 2½ cucchiaini (25 g)   |
| Basilico                                                                                              | q.b.                 | q.b.                 | q.b.                   |
| Pangrattato                                                                                           | q.b.                 | q.b.                 | q.b.                   |

## Preparazione

1. Preparare il sugo facendo imbiondire le cipolle in una padella antiaderente con l'olio.
2. Aggiungere la passata di pomodoro, aggiustare di sale e basilico e cuocere per 10 minuti a fuoco medio.
3. Quando il pomodoro sarà rappreso rompervi dentro l'uovo e portarlo a cottura.
4. Servire l'uovo al pomodoro con il pane.



# INGREDIENTI CRUDI



# INGREDIENTI COTTI





# Sagne e fasciule

## - ABRUZZO E MOLISE -



### STORIA E CURIOSITÀ

Tra i piatti tipici della cucina abruzzese, Sagne e fagioli è forse quello che più rappresenta il territorio abruzzese sia per il suo gusto semplice, che lascia in bocca un sapore unico, sia per la genuinità degli ingredienti facilmente reperibili e di grande importo nutritivo dalle origini povere e contadine.

Le sagne si preparavano tutto l'anno, ma mai erano tanto attese quanto nel periodo della macinatura del grano nuovo presso i mulini. Nella tradizione contadina dell'Abruzzo interno le sagne sono rustiche, ruvide e integrali trattandosi di farine da grani nostrani prodotte su territori marginali di montagna. Si narra che questo tipo di pasta anticamente venisse preparato per favorire la produzione di latte nelle donne in allattamento

Per "sagne" si intende un formato di pasta molto simile a una tagliatella lunga più o meno 3-4 cm, caratterizzata dall'impasto a base di acqua, farina e sale, che ne denotano l'origine povera. Era infatti la pasta "di tutti i giorni", in contrapposizione alla pasta all'uovo, propria dei giorni festivi.

La pasta va rigorosamente tirata a mano e tagliata con coltello a lama dritta. Il condimento prevede una salsa brodosa unita a fagioli o ceci. L'abbinamento brodoso tra i gustosi legumi e la pasta ha, infatti, dato origine a infinite declinazioni.

## Ricetta per 1 persona

| Ingredienti                                                                                            | Quantità<br>4-6 anni            | Quantità<br>7-9 anni            | Quantità<br>10-12 anni          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|  Cipolle              | 15g                             | 25 g                            | 30 g                            |
| Carote                                                                                                 | 20 g                            | 30 g                            | 20 g                            |
| Sedano                                                                                                 | 5 g                             | 5 g                             | 10 g                            |
| Passata di pomodoro                                                                                    | 60 g                            | 100 g                           | 150 g                           |
| <hr/>                                                                                                  |                                 |                                 |                                 |
|  Fagioli Cannellini   | 120 g (freschi) o 40 g (secchi) | 150 g (freschi) o 50 g (secchi) | 180 g (freschi) o 60 g (secchi) |
| Prosciutto cotto                                                                                       | 10 g                            | 10 g                            | 10 g                            |
| <hr/>                                                                                                  |                                 |                                 |                                 |
|  Saghe (pasta fresca) | 50 g                            | 60 g                            | 90 g                            |
| <hr/>                                                                                                  |                                 |                                 |                                 |
| Olio extravergine d'oliva                                                                              | 1½ cucchiaino (15 g)            | 2 cucchiaini (20 g)             | 2½ cucchiaini (25 g)            |
| Alloro                                                                                                 | q.b.                            | q.b.                            | q.b.                            |

## Preparazione

1. Mettere in pentola cipolle, carote e sedano tritati, l'alloro e i fagioli freschi sgranati e 850 ml di acqua.
2. Cuocere 40 minuti.
3. Una volta cotti i fagioli e le verdure, tirarli su con una schiumarola, eliminare l'alloro e frullare con un frullino a immersione, tenendone da parte una manciatina.
4. Aggiungere mano a mano l'acqua di cottura fino a raggiungere la cremosità desiderata.
5. Cuocere la pasta nell'acqua bollente salata e condirla con la crema di fagioli, aggiungendo un filo di olio a crudo, i fagioli tenuti da parte e il prosciutto a dadini.

# INGREDIENTI CRUDI



# INGREDIENTI COTTI





# Cannelloni ricotta e spinaci

## – ORIGINE MULTIREGIONALE –



### STORIA E CURIOSITÀ

I cannelloni sono la pasta al forno più famosa in Italia. Hanno una tipica forma cilindrica e sono consumati solitamente con ripieni di mozzarella e carne. Si preparano in grosse teglie, messi l'uno accanto all'altro. Possono essere conditi con diversi ingredienti. I più comuni sono sugo con ragù di carne o besciamella o pomodori.

L'origine di questa pasta così particolare è molto antica. Si dice che nacquero assieme agli gnocchi fatti in casa. Una variante era infatti arrotolare la pasta in grossi cilindri. Grazie a queste dimensioni gli chef riuscivano a renderli più golosi cucinandoli con diverse prelibatezze, diventando ovviamente un piatto completo. Celebri sono le ricette con cannelloni al ragù, ma vi sono anche altre varianti con spinaci, besciamella e formaggio fuso, altrettanto gustosi. Nella cucina italiana è sempre presente la ricetta dei cannelloni, le regioni che però ne hanno fatto un vanto sono Emilia Romagna e Campania.

L'origine è incerta, tuttavia questo piatto abbraccia tutta la penisola; infatti con i suoi colori richiama la bandiera italiana.



## Ricetta per 1 persona

| Ingredienti                                                                                                         | Quantità<br>4-6 anni | Quantità<br>7-9 anni | Quantità<br>10-12 anni |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
|  Spinaci                           | 30 g                 | 50 g                 | 50 g                   |
| Pomodoro                                                                                                            | 70g                  | 100 g                | 150 g                  |
|  Ricotta di vacca                  | 60 g                 | 70 g                 | 90 g                   |
|  Cannelloni (pasta all'uovo secca) | 50 g                 | 60 g                 | 90 g                   |
| Olio extravergine d'oliva                                                                                           | 1½ cucchiaino (15 g) | 2 cucchiaini (20 g)  | 2½ cucchiaini (25 g)   |
| Pangrattato                                                                                                         | q.b.                 | q.b.                 | q.b.                   |

## Preparazione

1. Lavare bene gli spinaci. Farli appassire in padella con un filo d'olio e mezza tazzina di acqua.
2. Lavare i pomodori, incidere la pelle e sbollentarli per cinque minuti in acqua bollente. Spellarli, privarli dei semi e farli a tocchetti. A questo punto fate cuocere in padella con un filo d'olio e poi passate il tutto con un frullatore a immersione per ottenere una salsina vellutata.
3. A parte unire la ricotta con gli spinaci cotti e ben tritati. Aggiustare di sale e condire con un pizzico di noce moscata.
4. Far cuocere in acqua bollente, per pochi minuti, la sfoglia all'uovo. Con l'aiuto di una sac à poche o un cucchiaino farcire la sfoglia e arrotolarla formando il cannellone.
5. Una volta pronti i cannelloni adagiarli in una teglia, aggiungere il sugo di pomodoro, una spolverata di pangrattato e infornare per circa 20 min a 180°.

# INGREDIENTI CRUDI

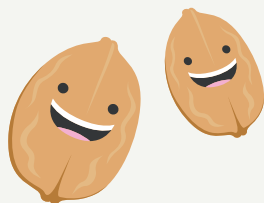
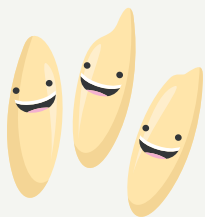


# INGREDIENTI COTTI









NUTRIPIATTO

