



# Il Ricettokkio

Scuola dell'infanzia  
San Bartolomeo Apostolo

In collaborazione con ASL3 "Genovese" - S.C.A.C. e S.C.I.A.N.

Anno scolastico 2010–2011



## Prefazione

È ormai noto che uno stile di vita sedentario e il diffondersi di abitudini alimentari scorrette con assunzione di alimenti ad alto tenore di grassi e alto contenuto calorico sono fattori importanti nella genesi del soprappeso/obesità infantili. Anche in Liguria il problema è diffuso, Okkio alla salute 2010 riporta che 1 bambino su 3 è soprappeso/obeso. Alcuni genitori sembrano sottovalutare il problema: il 37% delle mamme di bambini con eccesso ponderale non ritiene che il proprio figlio abbia un peso eccessivo rispetto all'altezza.

Okkio alle 3 A (Alimentazione, Attività, Abitudini), progetto regionale inserito nel Piano Regionale della Prevenzione 2010-2012, si propone di modificare atteggiamenti e comportamenti di insegnanti, famiglie e bambini delle scuole materne liguri, offrendo le condizioni per implementare la capacità dei bambini di compiere giuste scelte sia nel campo alimentare che dell'attività fisica. Il progetto favorisce l'adozione di sani stili di vita attraverso lo sviluppo di attività didattiche e ludiche, integrate nella vita scolastica, ideate e proposte da insegnanti e genitori con l'assistenza degli Operatori sanitari della ASL come facilitatori.

Un esempio fattivo delle attività svolte durante l'anno scolastico 2010-2011 è rappresentato dal presente ricettario, realizzato dal gruppo di insegnanti, genitori e bambini della Scuola dell'infanzia "San Bartolomeo Apostolo". Le ricette presenti sono state preparate dalle famiglie insieme ai loro bambini. A tutti Loro va un sincero ringraziamento, per l'impegno prestato.

Dott.ssa Federica Pascali

Referente regionale del Progetto Okkio alle 3A

Dott. Luciano Dabove

Coordinatore del progetto per Asl 3 "Genovese"



L'attività di promozione della salute è stata condotta dal servizio di M.P.C.E.E. (ex Medicina scolastica) della ASL 3 genovese negli anni con vari progetti ,svolti prevalentemente nelle scuole primarie e secondarie di primo grado.

La consapevolezza che gli interventi di provata efficacia richiedono il coinvolgimento di scuola, famiglia e comunità e dell'importanza dell'assunzione il più precocemente possibile di corretti stili di vita ci ha portato ad aderire con entusiasmo alla elaborazione e realizzazione del progetto “ Okkio alle 3 A”.

Il nostro ruolo di “facilitatori” ci ha fatto essere parte attiva della commissione scolastica, monitorando e valutando le varie fasi della realizzazione “personalizzata” del progetto stesso.

L'esperienza nella Scuola dell'Infanzia “ S.Bartolomeo Apostolo “ ha rappresentato l'inizio di un fruttuoso lavoro di squadra.

Il presente ricettario è frutto della collaborazione di tanti che , a vario titolo , ne hanno permesso la realizzazione : con esso si è voluto comunicare che una corretta alimentazione non è un “ *mangiare noioso* “ e che la famiglia, sede centrale dell'assunzione di corretti stili di vita, può mettersi in gioco anche sull'alimentazione con i propri bimbi.

Un *GRAZIE* particolare quindi a genitori e figli che hanno accolto e realizzato la proposta di essere insieme “*CHEF x un giorno*”!!!

Dott. Franca Favareto

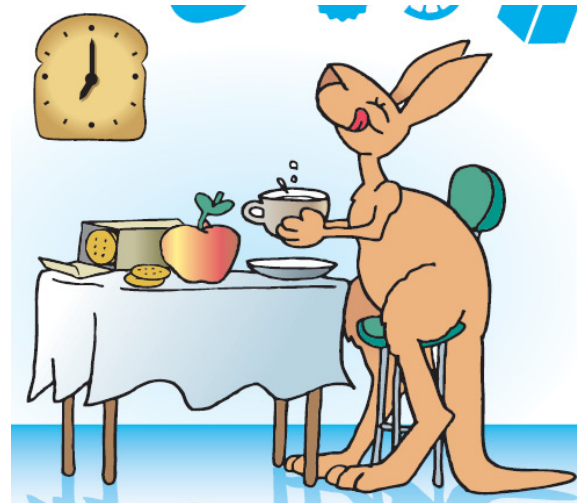
Referente Aziendale ASL 3 Genovese per “Okkio alle 3A”



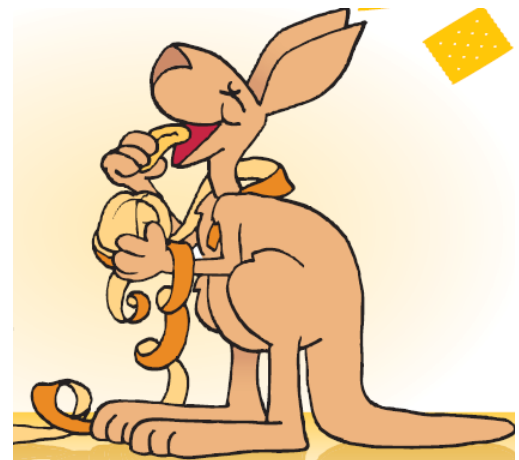
Operatori Sanitari Facilitatori:  
Dott.ssa Franca favareto  
A. S: Claudia Marchese  
S.C. A-C. ASL3 Genovese

## Nutrirsi meglio per crescere più sani Ricordiamo alcuni consigli

La mattina alzatevi in tempo per fare una buona prima colazione:  
Una tazza di latte, biscotti o cereali e un frutto



La merenda di metà mattina deve essere leggera e nutriente: basta un frutto o uno yogurt o un piccolo panino



Bere abbondante acqua nella giornata fa bene, ricordate di non bere tutti i giorni bibite zuccherate.





## GNOCCHI DI PATATE

Per 4 persone

1 Kg di patate

400 gr di farina 00

sale

Fare cuocere le patate con la buccia per circa 30 minuti.

Sbucciare e schiacciare le patate con lo schiacciapatate.

Quando sono ancora calde aggiungere farina e sale.

Lavorare bene l'impasto finché risulta morbido e non si appiccica sulle mani.

Tagliare la pasta a pezzetti e farla rotolare fino ad ottenere un serpentello.

Tagliare il serpentello a pezzettini e passare lo gnocco sui rebbi di una forchetta o sul rovescio di una grattugia. Cospargere la madia di farina in modo che non si attacchino.

## FARFALLE ZUCCHINE E PANNA

Per 5-6 persone

600 gr di zucchine

400 gr di farfalle

1 conf. di panna da cucina

½ scalogno

prezzemolo

olio e sale

Tagliare le zucchine a rondelle.

In una padella far imbiondire lo scalogno nell'olio. Aggiungere le zucchine e far rosolare.

Aggiungere quindi la panna e far cuocere ancora un po'.

Scolare la pasta un po' al dente ed unire al condimento (tenere da parte un po' d'acqua di cottura che potrebbe servire per ammorbidirla). Spolverare con il prezzemolo tritato, spegnere e servire.

## GNOCCHI ALLA NANA'

Per 4 persone

4 patate medie

Farina q.b.

250 gr di passata di pomodoro

Olio, sale, aglio, parmigiano

1 mozzarella

Qualche foglia di basilico

Lessare le patate con la buccia, pelarle, schiacciarle bene ancora calde.

Unire le patate alla farina poco alla volta fino ad ottenere un composto sodo. Prendere poco impasto alla volta e fare dei cilindri lunghi e spessi come un dito. Tagliarli a tocchetti, passarli, nella farina e rotorarli su una forchetta schiacciandoli con il pollice.

Cuocere gli gnocchi in acqua salata: sono pronti quando vengono a galla.

Preparare con il pomodoro, l'aglio, olio e basilico il condimento.

Scolare gli gnocchi, condirli con il pomodoro, mettere in una teglia; aggiungere la mozzarella a cubetti e abbondante parmigiano. Fare quindi gratinare in forno.

## COUS COUS DI VERDURE

Per 4 persone

280 gr di cous cous

320 ml di acqua

Zucchine, pomodori, broccoli carote

Fare bollire l'acqua salata in una pentola. Spegnere, versare il cous cous e 4 cucchiái

di olio. Coprire con un coperchio e lasciare riposare per cinque minuti.

Aggiungere al *cous cous* le verdure tagliate a pezzetti piccoli preventivamente saltate in padella con un cucchiaino d'olio.

## GNOCCHI ALLA ROMANA PERSONALIZZATI

Per 4 persone

250 gr. di semola

½ litro di acqua

½ litro di latte

75 gr di burro

2 uova

100 gr. di prosciutto cotto

Sale

Parmigiano

In una pentola mettere l'acqua il latte e il sale. Versare lentamente a pioggia la semola continuando a mescolare. Aggiungere il burro. Dopo circa 10 minuti, quando il composto è diventato sufficientemente corposo, spegnere il fuoco, aggiungere uova e parmigiano, il prosciutto tagliato a pezzetti. Girare velocemente. In due teglie imburrate, stendere il composto e formare uno strato spesso 3/4mm. Mettere in forno a 200° per 15 minuti. Lasciare riposare per qualche minuto.

## PANSOTI ALLA SALSADINOCCI

Pasta sfoglia all'uovo: dopo aver disposto 300 gr. farina di semola di grano duro a formare una specie di monte bianco, fare un buco al centro come a formare un vulcano. Nel cratere mettere due uova e quattro tuorli, un cucchiaino di olio e un pizzico di sale. Cominciare ad impastare e lasciare riposare un'oretta.

Ripieno: lavare accuratamente e bollire per qualche minuto qualche mazzetto di spinaci, bietoline e boragine, poi una volta scolate le verdure, aggiungere due uova, 150 gr. di ricotta, un pizzico di sale, frullare il tutto con il mixer, prendere la pasta sfoglia e iniziare la preparazione dei pansoti.

Salsa di noci: dopo aver sbollentato e spellato i gherigli di noci, tritararli nel mortaio di marmo con il pestello o usare il frullatore.

Aggiungere alle noci la mollica di pane ammollata nel latte e strizzata, uno spicchio d'aglio, un pizzico di sale, una spruzzata di maggiorana e frullare fino ad ottenere un impasto cremoso. Unire la prescinsoea, e qualche cucchiaino di olio, mescolando il composto con un cucchiaino di legno.

Dopo aver fatto bollire i pansoti, e averli scolati, condire con la salsa di noci!

A scuola, se possibile è meglio andare a piedi o in bicicletta.



Cammina e gioca all'aperto almeno 1 ora al giorno





## POLPETTE AL SUGO

Per 5–6 persone

500 gr carne macinata

2 uova

pan grattato

formaggio grattugiato

maggiorana

2 fette prosciutto cotto

250 gr. di salsa di pomodoro

1 cucchiaio d'olio

sale

In un piatto sbattere le uova, aggiungere un pizzico di sale, maggiorana. Continuare a mescolare e aggiungere la carne poca alla volta e in egual modo il pangrattato.

Frullare il prosciutto cotto e aggiungerlo all'impasto insieme al formaggio grattugiato.

In una pentola di terracotta far soffriggere cipolla ed olio extravergine; aggiungere la salsa di pomodoro e  $\frac{1}{4}$  di dado.

Preparare le polpette, metterle nella pentola e far cuocere per circa 20 minuti.

## MOZZARELLA IN CARROZZA

200 gr di mozzarella

8 fette di pancarrè

2 uova

pangrattato

olio per friggere

sale

Lasciare per mezz'ora le mozzarelle fuori dalla loro acqua tanto da farle diventare un po' più asciutte.

Tagliare il pancarrè in triangoli.

Mettere una fetta di mozzarella in un triangolo e coprire con un altro (non deve fuoriuscire) e pressare delicatamente.

Immergere nell'uovo sbattuto e poi nel pan grattato. Friggere in abbondante olio e salare.

## TORTA SALATA ALLE ZUCCHINE

350 gr di ricotta

400 gr di zucchine

2 uova

2 cucchiaini di parmigiano

70 gr di speck tagliato a dadini (facoltativo)

1 conf. Pasta brisèe pronta

100 gr di mozzarella

Lavare e tagliare a piccoli pezzi le zucchine. Metterle in una ciotola insieme alle uova, alla ricotta, al parmigiano, allo speck, alla mozzarella, salare e pepare. Stendere la pasta in una tortiera e riempirla con il composto precedentemente preparato. Infornare a 180° per 35/40 minuti

## CRATIPAC

Pane da hamburger, svizzere sottili, Sottilette, Foglie di insalata, Fette di pomodoro

Tagliare in due il pane e farlo scaldare con sopra una sottiletta. Cuocere le svizzere ai ferri e mettere nel panino con insalata, pomodori e ketchup.

## SABRINA ARLECCHINO

Per 2 persone

2 fette grandi e sottili di carne

2 wurstel piccoli

1 carota lessa grande

Un pugno di spinaci lessi

Formaggio a fette

Sale, olio e cipolle

Distendere la carne e mettere al centro di ogni fetta una fettina di formaggio, un po' di sale, gli spinaci tritati e metà della carota lessa (perpendicolarmente al verso lungo della carne). Mettere quindi un wurstel vicino alla carota. Arrotolare la carne fino a formare degli involtini e chiuderli con degli stuzzicadenti o spago per arrosto. Far rosolare in una padella la cipolla con l'olio ed unire gli involtini; una volta rosolati, aggiungere un po' di acqua e coprire fino a cottura ultimata.

## PETTO DI POLLO ALL LATTE

Per 1 persona

1 fettina di petto di pollo

Farina

Sale

Burro

Latte fresco

Infarinare il petto di pollo e farlo rosolare in una padella a fuoco lento dove si era fatto sciogliere il burro. Aggiungere un pizzico di sale.

Aggiungere  $\frac{1}{2}$  bicchiere di latte e far cuocere per 5/6 minuti fino a quando non si formi una riduzione di latte abbastanza densa. Servire il pollo ricoperto con la crema di latte.

# La Pizza

Sono arrivate ben tre ricette su come preparare la pizza: sicuramente è uno dei piatti più divertenti e gustosi da preparare con i bambini!

Allora ecco qui di seguito la ricetta con le dosi dell'impasto e poi..... vi a libera alla fantasia dei nostri cuochi per l'aspetto decorativo!!

300 gr di farina

150 ml di acqua

½ lievito a cubetti

1 cucchiaino di sale

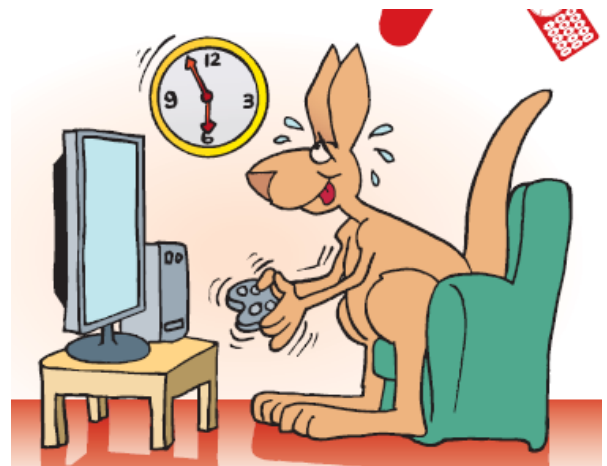
1 cucchiaino di zucchero

1 cucchiaio di olio

Impastare gli ingredienti e lasciare riposare la pasta per almeno 4/5 ore.

Stendere la pasta nei tegami e poi via libera alla fantasia!

TV e videogiochi:  
Non più di 2 ore al giorno.





Nella composizione del pasto, dopo un primo e un secondo piatto non deve mancare un contorno di verdure cotte o crude, ad esempio una bella insalata.

Ricordiamo che è possibile e importante sbizzarrirsi con colori e sapori:

Pomodori, carotine, finocchi, cicoria, lattuga, peperoni.

Oppure verdure saltate in padella con gli aromi:

Piselli, zucchini, carote, spinaci, cavolfiore, carciofi

E per finire:

Una porzione di frutta fresca di stagione

## PALLINE al COCCO

250 gr ricotta

250 gr. Zucchero

250 gr farina di cocco

Amalgamare gli ingredienti e fare delle palline che dovranno essere passate nella farina di cocco (ne avrete tenuto un po' da parte) e metterle in frigo.

## RICOTTA

1 latte intero

½ Kg di yogurt intero (meglio se vicino alla scadenza)

Far bollire il latte; appena bolle versare lo yogurt e portare nuovamente a ebollizione. Contare 2/3 minuti mescolare poco e solo in superficie.

Quando il siero diventa verde, spegnere e lasciare riposare coperto per circa un'ora.

Togliere quindi la ricotta con la schiumarola e lasciar raffreddare.

## ARANCIA AL CUCCHIAIO

1 Kg di arance

15 biscotti savoiardi

1 cucchiaio di farina

1 cucchiaio di zucchero

Spremere le arance.

Inzuppare nel succo i biscotti e metterli uno accanto all'altro in un contenitore.

Mettere il succo e lo zucchero (se le arance sono troppo aspre) in un pentolino sul fuoco.

Appena il succo è tiepido aggiungere la farina, mescolando bene per evitare che si formino i grumi. Fare cuocere per qualche minuto fino a quando il composto si addensa.

Coprire con la crema ottenuta i biscotti. Mettere in frigo per almeno 2 ore.

## CASTAGNACCIO

300 gr di farina di castagne

50 gr di uvetta

30 gr di pinoli

4 tazze di acqua (o 2 di acqua e due di latte)

Qualche cucchiaino di olio extravergine

Sale

Mettere ad ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida; nel frattempo amalgamare la farina di castagne con l'acqua, cercando di ottenere un composto morbido e denso.

Unire i pinoli, l'uvetta strizzata e un pizzico di sale; mescolare bene incorporando qualche cucchiaino di olio. Preparare la teglia, leggermente unta d'olio, quindi versare il composto e infornare a media temperatura per 40 minuti. Il castagnaccio sarà pronto quando in superficie si formerà una crosticina scura tendente a screpolarsi.

## BISCOTTI DI PASTAFROLLA

3 etti di farina

2 etti di burro

2 etti di zucchero

2 uova

Far ammorbidire il burro a temperatura ambiente e mescolare insieme alla farina, allo zucchero e alle uova.

Impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto solido ed omogeneo.

Stendere con il matterello una sfoglia di 2/3 cm di spessore e con stampini di varie forme, creare i biscottini.

Mettere i biscotti nella teglia sopra ad un foglio di carta forno.

Fare cuocere per 15/20 minuti a 200°.

## SALAME DOLCE

100 gr di zucchero  
300 gr di biscotti  
150 gr. Di burro  
200 gr. Di di cioccolato in polvere dolce  
2 uova intere

Mettere in una scodella lo zucchero con le uova e mescolare bene con un cucchiaino di legno. Aggiungere il cioccolato in polvere ed il burro (precedentemente sciolto); sbriciolare i biscotti ed aggiungerli all'impasto.

Preparare un foglio di carta stagnola e versarvi sopra il preparato; richiudere bene dandogli una forma allungata come un salame. Mettere nel freezer per almeno 90 minuti e poi per 1 ora nel frigorifero.

Servirlo dopo averlo tagliato a fette.

## DOLCETTI DI RICOTTA E GOCCE DI CIOCCOLATO

70 ml latte  
200 gr di ricotta  
70 ml olio di oliva  
350 gr farina  
150 gr zucchero  
un pizzico di sale  
1 bustina di lievito in polvere  
1 bustina di vanillina  
100 gr di gocce di cioccolato  
10 gr di zucchero a velo  
20 gr di burro  
40 gr di farina per la lavorazione

Setacciare la farina e aggiungervi il lievito e la vanillina.

Unire lo zucchero e mescolare; formare una cavità al centro e aggiungere olio e sale.



Amalgamare finchè l'olio non è del tutto assorbito. Unire il latte e rendere l'impasto omogeneo. Allargare l'impasto e aggiungere la ricotta e dopo averlo lavorato, formare un panetto da riporre in una ciotola. Coprire con un telo e lasciare riposare per circa ½ ora. Riprendere l'impasto e aggiungere le gocce di cioccolato. Accendere il forno a 180°. Imburrare lo stampo da muffin o da biscotti rotondi (l'impasto non deve superare i ¾ degli incavi per permettere la lievitazione). Infornare per 20 minuti. Sfornare, lasciare riposare qualche minuto e cospargere di zucchero a velo.

## MUFFIN AL CIOCCOLATO

100 gr di burro  
80 gr di zucchero  
40 gr di farina  
100 gr cioccolato fondente  
2 uova

Montare le uova con lo zucchero. In un pentolino fondere il burro e il cioccolato; appena sciolto toglierlo dal fuoco ed incorporarlo alle uova con zucchero.

Quando si è amalgamato bene, aggiungere la farina e mescolare.

Imburrare 6 contenitori per muffins di alluminio e spolverarli con la farina.

Versarvi quindi il composto fino a metà.

Cuocere per 10 minuti a 200°, appena si forma la crosticina in superficie togliere dal forno.

Servire subito capovolgendo il contenitore e accompagnare con gelato alla crema o panna montata.

## TORTA DI MELE

1 Kg di mele  
200 gr. di farina  
150 gr di zucchero  
80 gr di burro  
2 uova  
2 dl di latte

1 bustina di lievito per dolci  
Scorza di mezzo limone grattugiata  
2 cucchiaini di pan grattato  
1 cucchiaino di zucchero a velo

Sbucciare le mele e tagliarle a fette. Sbattere a lungo con una frusta, le uova e lo zucchero finchè diventano gonfie e spumose. Unire al composto ottenuto la farina a pioggia, il latte, la scorza di limone ed infine il lievito. Amalgamare bene fino ad ottenere un composto di consistenza omogenea.

Ungere una tortiera con il burro, cospargerla con il pan grattato e versarvi sopra il composto preparato. Quindi disporvi sopra a raggiera le fettine di mela e distribuirvi sopra il resto del burro a pezzettini.

Mettere la tortiera in forno caldo a 170° per circa 1 ora.

Togliere la tortiera dal forno e cospargere la torta con zucchero a velo.

## LA TORTA DI FABIO

300 gr di farina  
4 uova  
150 gr di zucchero  
80 gr di burro  
2 vasetti di yogurt bianco magro  
1 bustina lievito per dolci

Per il budino: 2 buste (= 8 porzioni di preparato per budino) e latte

In una terrina sbattere i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere una spuma. Far sciogliere il burro a bagnomaria e farlo raffreddare prima di unirlo al composto. Amalgamare bene e poi aggiungere i 2 vasetti di yogurt e mescolare. Aggiungere la bustina di lievito e la farina ed amalgamare bene il tutto. Montare gli albumi a neve con un pizzico di sale e unirli delicatamente al preparato. Quindi versare in una tortiera apribile da 26 cm e infornare (il forno già caldo) a 180° per 30 minuti. Controllare con uno stuzzicadenti che la torta sia ben asciutta prima di tirarla fuori.

Quando è raffreddata tagliarla nel mezzo: mettere la parte di sotto nello stampo e versarvi metà del budino preparato; coprirla con l'altra metà e versare sopra il resto del budino. Lasciare raffreddare per 2 ore in frigo e decorare con la panna!

## TORTA PANARELLINA

4 uova

100 gr di mandorle pelate

230 gr di zucchero

180 gr di burro

80 gr di fecola di patate

80 gr di farina per dolci

Zucchero a velo

1 fialetta di aroma di mandorle

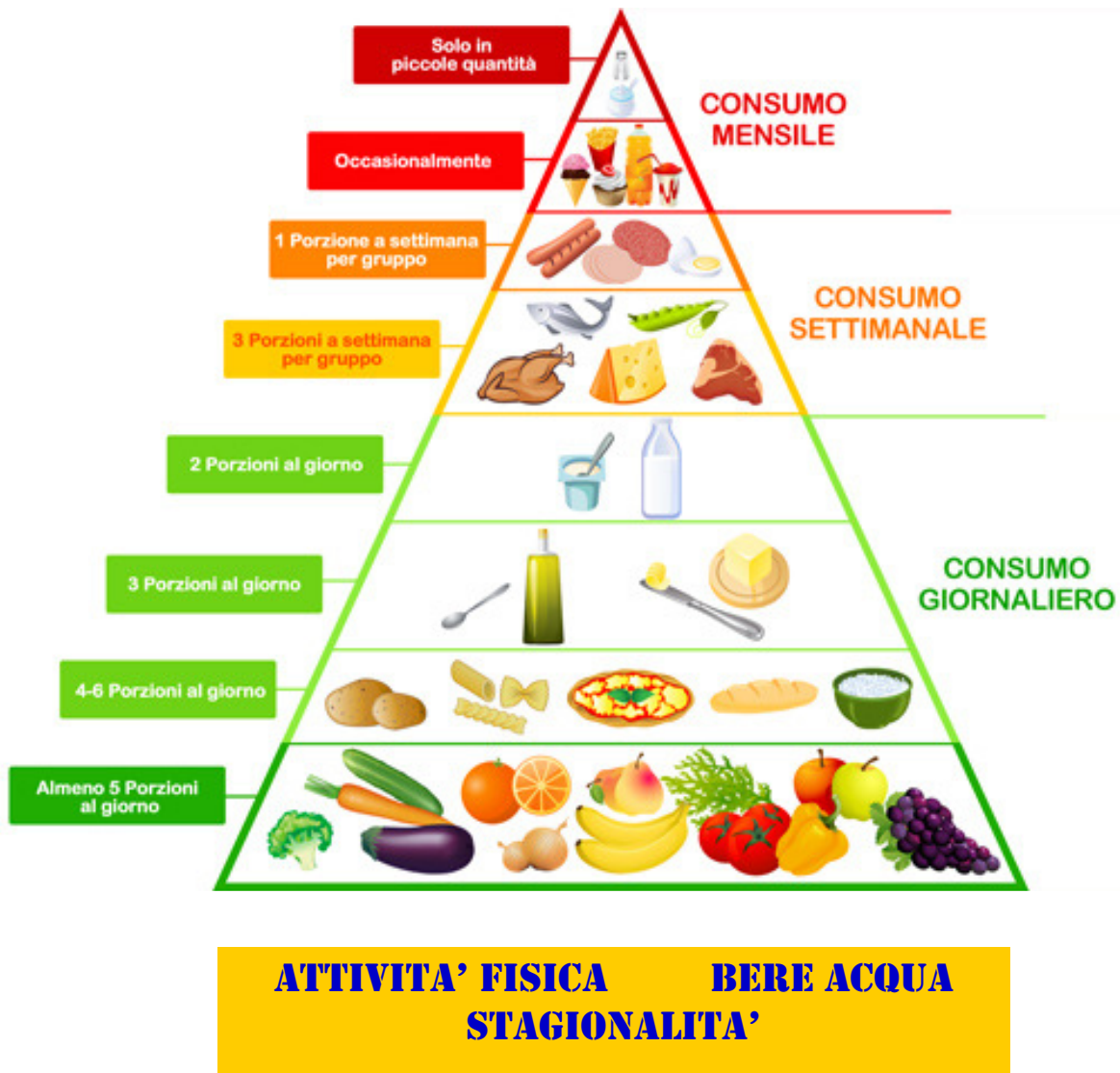
1 bustina di lievito per dolci

Frullare mandorle e zucchero con poca farina, aggiungere le 4 uova sbattute precedentemente, il burro fuso intiepidito, la farina, la fecola, il lievito e l'aroma.

Versare il composto in una teglia del diametro di 28 o 24 cm foderata con carta da forno.

Impostare il termostato del forno a 180° e infornare a forno freddo per 35 minuti.

Togliere dal forno, capovolgere in una tortiera e spolverare subito con zucchero a velo.



Raccolta e stesura a cura di Claudia Marchese

Impaginazione e revisione grafica a cura di  
Federica Pascali e Luciano Dabove

Stampato in proprio da S.C. IAN