

Prefazione

“Chi non bada a ciò che mangia, difficilmente baderà a qualsiasi altra cosa”, scrisse Samuel Johnson nel XVIII secolo, affermando il principio fondamentale per cui sapersi prendere cura di se stessi e dei propri stili di vita rappresenta un requisito fondamentale per essere decisivi nella società e, di conseguenza, per rispondere ai bisogni e alle problematiche delle persone. Offrire ai giovani gli strumenti necessari per adottare stili di vita sani, per imparare a comprendere i rischi di un'alimentazione scorretta, di un rapporto disordinato con il proprio corpo e di azioni intraprese per emulazione, o semplicemente non sufficientemente valutate nelle loro implicazioni positive o negative, è da sempre l'encomiabile impegno delle Volontarie e dei Volontari di Bi.E.Vol. Un impegno che essi assolvono con particolare originalità, ideando, grazie anche alla collaborazione del Mondo della scuola e di numerose personalità della Medicina, del Sociale e delle Istituzioni, metodi sempre nuovi per offrire stimoli ai giovani che si affacciano alle loro responsabilità, in primo luogo verso se stessi e, di conseguenza, verso la società. In questa pubblicazione, i risultati di un ulteriore progetto originale dell'Associazione, quello di educare alla corretta alimentazione tramite la realizzazione di ricette gustose, ma sane: un modo divertente ed efficace per incentivare i giovani a un corretto rapporto con il cibo, in un'epoca in cui disturbi alimentari e alimentazione sregolata sono una problematica sempre più diffusa. Non si può, dunque, che ringraziare i Volontari dell'Associazione Bi.E.Vol. per la loro dedizione assidua e per il carattere innovativo delle proposte che, ogni anno, essi rivolgono a un numero sempre maggiore di studenti.

Silvio Magliano

Presidente del Centro Servizi Vol.To

Presentazione

Nel presentare questo progetto Bievol coinvolge tutti noi, nell'azione e nel pensiero, nella dinamica della capacità di creare, di accostare le idee e le energie, nella ricerca di educare la mente e lo spirito, nel desiderio di coinvolgere e guidare a conoscere realtà diverse.

Raccogliamo esperienze, emozioni e promuoviamo capacità ed abilità cognitive, relazionali ed anche affettive. Evidenziamo la coltura del cibo e la sua protezione. Coltivare, passare dalla Terra alla tavola, implica molte mansioni legate e coordinate.

Un Fiore sulla Tavola imbandita con i nostri prodotti, ravviva la presentazione, ma anche il modo di vivere e di essere.

Vogliamo educare i giovani a crescere in armonia con la natura , pur seguendo i progressi della scienza. Le biotecnologie trovano applicazioni in agricoltura e zootecnia, nonché nella produzione di alimenti, come in molti altri ambiti.

La collaborazione con le scuole alberghiere ci ha permesso di arricchire le conoscenze, il patrimonio culturale e di spaziare in mondi diversi.

Abbiamo tentato di costruire un ponte o almeno di favorire un discorso etico , offrendo varie opportunità ai giovani per far fronte alle sfide del XXI^ secolo e prevedere le competenze necessarie al cittadino di domani nella vita economica e sociale.

Si ringraziano “ in primis” le scuole, che hanno partecipato , animato e contribuito ad attuare le diverse fasi produttive del progetto con i loro studenti, insegnanti, dirigenti, gli esperti, i medici che ci hanno notevolmente sensibilizzato alla prevenzione, avviando un discorso mirato e specialistico, la rete Ariar e Slow Food.

Un ringraziamento particolare alla Compagnia di San Paolo ed al Centro di Volontariato VOL.TO che hanno reso possibile la concretizzazione del progetto.

Emma Vanna Garro
Presidente Bievol

Il progetto

Questo libro rappresenta l'attesa conclusione di un progetto ideato dall'associazione Bievol, e sostenuto finanziariamente dalla Compagnia di San Paolo, a seguito di un apposito bando di concorso.

Il progetto, indirizzato agli studenti e ai docenti degli istituti alberghieri del Piemonte, ha avuto come partner l'associazione ARIAR, che comprende gli istituti alberghieri di Piemonte e Valle d'Aosta e Slow Food.

E' nato dall'esigenza di creare una nuova generazione di giovani chef, che riescano a realizzare una cucina salutistica senza sacrificare il "piacere della tavola".

Si è posto infatti, in primis, l'obiettivo di formare docenti di "cucina" e di "scienze dell'alimentazione" su tematiche nutrizionali, in particolare sulla prevenzione delle più comuni malattie attraverso l'alimentazione e, a ricaduta, studenti sulle medesime tematiche.

Questo lavoro, frutto della ricerca pluridisciplinare, vuole diffondere uno stile nuovo di alimentarsi in modo sano e piacevole e dimostrare che salute e gusto possono integrarsi perfettamente.

Il regolamento prevedeva:

- che ogni classe fosse rappresentata in sede di concorso per la parte pratica da un gruppo di 4/5 studenti scelti dai docenti in base alle competenze acquisite e che l'intera classe fornisse un contributo alla parte teorica
- che ogni classe concorrente presentasse un menù, completo dall'antipasto al dolce, di ricette salutistiche per la prevenzione primaria delle più ricorrenti patologie umane (ipercolesterolemia, diabete, malattie cardiocircolatorie, malattie oncologiche, ecc.)
- che il menù fosse composto da ricette confezionate con prodotti ortofrutticoli (per 2/3 circa nell'intero menù) e con prodotti alimentari di origine animale (per 1/3 circa nell'intero menù)

- che le ricette fossero accompagnate da una relazione che ne evidenziasse le caratteristiche nutrizionali ed il legame tra colore e sostanze nutritive.

L'attività si è svolta in quattro fasi :

1. formazione docenti
2. formazione, ricerca e studio degli studenti
3. svolgimento di prove pratiche
4. stesura di un libro e diffusione

Alla formazione dei docenti , che si è svolta presso l'istituto per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera " Giolitti" di Torino, hanno collaborato esperti di Slow Food, medici e docenti dei nostri Istituti con specifiche esperienze sul tema.

Hanno partecipato classi dell'istituto "Prever" di Pinerolo, "Giolitti" di Torino, "Cillario" di Neive , "Pastore" di Varallo Sesia e "Pastore" di Gattinara.

Ogni scuola ha condotto studi e ricerche con gli studenti ed ha elaborato menù rispondenti a quanto richiesto dal regolamento.

Il loro lavoro ha portato alla realizzazione di 2 prove pratiche, culminate in pranzi completi, nei quali gli studenti con i loro docenti hanno realizzato per gli ospiti " giurati" le ricette che sono pubblicate su questo libro.

Le prove si sono svolte presso gli Istituti per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera, "Colombatto" e " Giolitti" di Torino.

La completezza dei contributi confluiti in questo libro, che non si limitano alla semplice ricetta, dimostra la vivacità culturale oltre che professionale degli Istituti Alberghieri che sono in grado di fornire agli studenti una preparazione non solo specialistica ampia ed approfondita, ma, anche, in stretta sintonia con le esigenze di una società moderna sempre più dinamica, globalizzata e multietnica.

Alma Concati e Nicola Sacco

Già Dirigenti Scolastici di Istituti Alberghieri

Volontari Bievol

Cibo e salute: tra dietetica e gastronomia

Malgrado che l'alimentazione sia continuamente oggetto di articoli, trasmissioni televisive e radiofoniche, talk show e ogni altra forma di intrattenimento culturale e non, gli indicatori di salute pubblica indicano un preoccupante aumento delle malattie croniche e degenerative direttamente collegate allo stile di vita e alle nostre abitudini alimentari. Sovrappeso, obesità, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari trovano cause dirette nel nostro stile alimentare; anche alcuni tumori (in particolare quello mammario e le neoplasie del grosso intestino) sono in relazione con i cibi che consumiamo e molte patologie potrebbero essere prevenute con una attenta modifica degli stili di consumo e con l'inserimento di attività fisica quotidiana.

All'opposto, però, esiste un altro rischio: quello di medicalizzare eccessivamente il nostro cibo quotidiano, alla ricerca di perfezionismi dietetici, che possono anche andare oltre le indicazioni delle linee guida e delle indicazioni accreditate, impoverendo la piacevolezza collegata al cibo e ricercando solo un bilanciamento numerico di calorie o grammi di specifici nutrienti.

Ecco che allora iniziative come questa arrivano proprio per aiutarci a conciliare la dietetica, con le sue potenzialità preventive, e la gastronomia, che deve sempre lavorare per una sana e sostenibile tutela del piacere, nel rispetto delle tipicità locali e della stagionalità. Se poi lo stimolo e l'esempio ci arrivano da giovani studenti il risultato è ancora più stimolante, aprendo scenari di stimolo e ottimismo.

Sotto la valente guida dei loro professori alcuni allievi degli istituti alberghieri regionali hanno sperimentato la creazione di ricette che, tra innovazione e tradizione, costituiscono un esempio di come si possa coniugare la salute quotidiana con la piacevolezza del pasto, attraverso la scoperta o riscoperta di materie prime semplici.

Un altro aspetto importante di questo progetto è il luogo in cui si è sviluppato. E' infatti già emerso in vari studi come i modelli di educazione alimentare finora utilizzati siano stati spesso fallimentari. La sola informazione si è dimostrata spesso carente nel promuovere reali e durature modificazioni dello stile di vita e delle abitudini alimentari della popolazione coinvolta. La complessità delle modalità di acquisto e consumo degli alimenti (frequenti pasti “fuori casa”, tempi ristretti da dedicare ad acquisto, trasformazione e consumo del cibo, profonda crisi economica con riduzione del potere d'acquisto) richiede un approccio che coniughi la teoria con le buone pratiche, esplicitando la complessità del fenomeno “cibo” attraverso buone pratiche e modelli pratici da realizzare. L'esempio fornito dalle ricette e i commenti inseriti nel testo forniscono uno stimolo alla curiosità e all'approfondimento personale.

Nella relazione tra cibo e salute si inserisce prepotentemente anche l'ambiente e scopriamo come proprio le scelte alimentari possano aiutarci a migliorare il domani del nostro pianeta. Ridurre gradualmente il consumo di proteine animali, riscoprire l'utilizzo dei legumi, dei prodotti vegetali di stagione e locali, privilegiare le erbe aromatiche al sale, utilizzare alimenti naturalmente dolci in alternativa al troppo zucchero aggiunto con abbondanza dall'industria alimentare ci aiuteranno a riscoprire gusti più semplici e antichi e a contribuire alla ricerca di stili di vita e di consumo più sostenibili.

Dr. Andrea Pezzana

SoSD Dietetica e nutrizione
Clinica Ospedale San Giovanni Bosco Torino

ARIAR

Gli Istituti Alberghieri del Piemonte e della Valle d'Aosta hanno deliberato di costituire l'associazione ARIAR (Associazione (Inter) Regionale Istituti Alberghieri e della Ristorazione) cui aderiscono sedici istituti statali e legalmente riconosciuti operanti nelle due regioni subalpine. L'ARIAR si propone di risolvere, attraverso il confronto, le problematiche comuni, di avviare iniziative rivolte all'esterno che coinvolgano le rappresentanze del settore ristorativo-alberghiero, di partecipare al dibattito sulla riforma della scuola italiana ed europea fornendo un contributo costruttivo.

Per questa ragione l'Ariar si rapporta alla Rete Nazionale Istituti Alberghieri (Re. Na. IA), che raggruppa le scuole italiane, e all'Association Européenne des écoles d'Hotellerie et de Tourisme. Nell'ambito della riunione tenutasi a Stresa, il 9 ottobre 2013, l'associazione ha deliberato di partecipare al progetto "Salute in tavola" prestando la propria collaborazione nelle varie fasi del progetto (formazione docenti, formazione studenti, saggio/concorso finale).

Il presidente della rete ARIAR

Prof. Riccardo Merlone

Ist.Sup. "A. Prever" PINEROLO

Slow Food

Slow Food è un'associazione internazionale no profit presente in 150 Paesi che opera per diffondere la cultura alimentare portatrice di piacere, identità e tradizioni e per promuovere uno stile alimentare e di vita rispettoso dei territori e dell'ambiente. Fondata nel 1986 da Carlo Petrini, Slow Food nasce come movimento per la tutela e il diritto al piacere legato al cibo per tutti, per contrastare il diffondersi della cultura del fast food, la perdita d'interesse verso ciò che mangiamo e la scomparsa delle tradizioni locali. Nel corso di questi anni Slow Food si è impegnata a ribadire l'attenzione necessaria verso ecosistemi e comunità e da sempre lavora per far crescere nelle persone la consapevolezza che le nostre scelte alimentari condizionano tutto il sistema.

Una delle attività portanti dell'associazione è l'educazione alimentare e sensoriale per allenare i sensi, per riscoprire il gusto, conoscere i legami con il territorio, seguire il ritmo delle stagioni. Con un approccio pedagogico svincolato dalla mera prospettiva nutrizionista, Slow Food Educa coinvolge adulti e bambini presentando il cibo con tutte le sue valenze culturali, sociali e naturalmente organolettiche. Fare educazione per Slow Food vuol dire creare momenti ludici, di dibattito e di conoscenza diretta dei prodotti alimentari, fornire gli strumenti per una scelta alimentare sana e consapevole e invitare a comportamenti di consumo più sostenibili.

Questo progetto ha avuto l'obiettivo di fornire nuovi strumenti, nozioni e punti di vista affinché vecchie credenze e cattive abitudini a tavola potessero essere superate, a casa e "fuori". Si è parlato infatti di come scegliere, trasformare e degustare verdura e frutta di stagione, combinare gastronomicamente colori e consistenze, proponendo ingredienti e piatti che conservassero un piacere organolettico, oltre alla sola validità nutrizionale.

Negli anni abbiamo appreso quanto sia importante da un punto di vista nutrizionale integrare la nostra dieta quotidiana con generose porzioni di frutta e verdura, a scapito delle proteine e dei grassi di origine animale. Questo dovrebbe spingerci a modificare quelle che sono le nostre abitudini alimentari, ripristinando le pratiche della nostra dieta mediterranea. Sappiamo quindi cosa sarebbe meglio mangiare senza praticarlo quanto ci servirebbe. Insomma: predichiamo bene ma razzoliamo male! Non sempre per cattiva volontà, più spesso per mancanza di tempo o per un solido pregiudizio che ci porta a pensare erroneamente che se un cibo è buono per la nostra salute, non lo è per le papille.

In un contesto - quello della produzione agroalimentare - che di giorno in giorno acquisisce maggiore complessità e contemporaneamente si allontana dai principi di genuinità e di comune buonsenso, per il consumatore odierno diventa indispensabile informarsi in maniera sempre più approfondita per raggiungere un livello di consapevolezza utile non solo a mangiare meglio, ma anche a far scelte rispettose dell'ambiente e di chi lavora nella filiera alimentare.

Per questo è necessaria un'educazione ampia e multidisciplinare, capace di integrare saperi, conoscenze e informazioni tra loro diversi e lontani, utili a generare modi nuovi di pensare. Il solo sapere non basta più. È invece utile acquisire la capacità di fare collegamenti e l'intraprendenza creativa che trovano e propongono soluzioni, suggeriscono azioni e stili di vita proattivi e tali da modificare cultura e abitudini, soprattutto quelle dannose per la salute nostra e del mondo che ci ospita.

Si tratta allora di superare l'impostazione esclusivamente nutrizionistica e promuovere un'educazione alimentare che, introducendo come punto di partenza la sensorialità e il gusto, metta al centro il principio del piacere come strumento e stimolo per introdurre cambiamenti reali positivi negli stili alimentari nella direzione di un cibo buono, pulito e giusto.

Con questi tre aggettivi Slow Food definisce le caratteristiche che un consumatore informato o, meglio, co-produttore deve ricercare nella scelta di un cibo di qualità. Buono perché sano oltre che piacevole dal punto di vista organolettico; pulito perché attento all'ambiente e al benessere animale; giusto perché rispettoso del lavoro di chi produce, trasforma e distribuisce il cibo.

In questo progetto si è cercato di far parlare insieme tutte le componenti che fanno del cibo un cibo di qualità. Non solo, sono stati coinvolti finalmente anche gli istituti alberghieri del territorio, spesso i grandi esclusi dalle progettazioni didattiche. Importante e necessaria è stata la loro partecipazione perché hanno messo in pratica tutta la teoria affrontata negli incontri, trasformandoli in piatti e proposte culinarie, con impegno e con la giusta dose di curiosità e qualche errore. Ma gli errori, in cucina, come in nessun altro altrove, possono essere grandi opportunità.

Dott.ssa Anna Maria Buscemi

Slow Food Bra

Istituto Giolitti



Via Alassio, 20, 10126 Torino
www.istitutogiolitti.gov.it



Crema di cavolfiori

Ingredienti per 4 persone

Per la crema di cavolfiori: 500 g cimette di cavolfiori, 100 ml panna di soia, 3 foglie di salvia, sale marino integrale, 10 ml olio extravergine di oliva, pepe bianco.

Per la guarnizione: cimette di broccolo romanesco, petali di primula rosa, petali di primula gialla, 50 g carote, maggiorana, 50 g barbabietola rossa cotta al forno, 200 g peperone rosso, 5 g agar agar, 10 ml olio extravergine di oliva, sale marino integrale, 100 ml olio di semi di arachidi.

Per i crostini: 200 g lievito madre, 200 ml acqua, 300 g farina 2, 150 g farina integrale, 50 g sesamo nero, 8 g sale, 10 ml olio extravergine di oliva.

Procedimento

Mandare in ebollizione l'acqua, aggiungere le foglie di salvia e farvi lessare il cavolfiore. Quando risulterà morbido scolarlo e raffreddarlo in acqua e ghiaccio. Scolare il cavolfiore dall'acqua e asciugarlo. Mettere il cavolfiore nel bicchiere del frullatore, aggiungere la panna di soia e l'olio. Frullare fino ad ottenere una crema dalla consistenza media. Passare la crema così ottenuta attraverso uno chinois. Mantenere in freddo.

Pulire la barbabietola e passarla al setaccio a maglie fini, quindi regolare di sale e pepe, aggiungere poco olio extravergine di oliva e mantenere in freddo.

Lavare e pelare le carote. Con l'apposito scavino ricavare delle palline. Sbollentarle in acqua salata in ebollizione quindi scolarle, raffreddarle in acqua e ghiaccio. Scolare le palline di carote, asciugarle e condire con poco olio. Fare lo stesso trattamento alle cimette di broccolo romanesco.

Lavare accuratamente le foglioline di maggiorana e i petali di primula. Mantenerli in fresco coperti con della carta inumidita.

Pulire il peperone. Frullarlo con poca acqua e le foglie di basilico quindi filtrare fino ad ottenere solo il succo. Scaldare il succo, regolarlo di sale e pepe. Aggiungere l'agar agar.

Versare il tutto in un biberon e far cadere, goccia a goccia in un bicchiere contenente l'olio di semi di arachidi precedentemente raffreddato. Scolare il caviale di peperone e sciacquarlo.

Impastare tutti gli ingredienti del pane e far lievitare. Dopo circa 4 ore cuocere in forno preriscaldato a 240° C avendo avuto cura di mettere in forno una ciotola d'acqua per mezz'ora prima di infornare. Trascorsi 10 minuti abbassate il forno a 200° C e continuate la cottura per altri 40 minuti. far raffreddare il pane quindi tagliarlo a bastoncini e farli tostare.

Disporre la crema nei piatti quindi guarnire la superficie con tutti gli altri ingredienti. Servire accompagnando con i crostini di pane.

Caratteristiche nutrizionali

Il piatto esprime chiaramente, sin dal primo approccio visivo, l'idea di cucina della salute in quanto gli elementi presenti sulla superficie ci rimandano subito al concetto dei "5 colori della salute" per cui è necessario assumere, nel corso di ogni giornata, più porzioni di frutta e verdura cercando di comprendere e alternare tutti i colori.

Alla base una crema di cavolfiori. Appartengono alla famiglia delle crocifere: cavoli, cavolfiori, verza, cavolini di Bruxelles, ecc...e studi recenti hanno dimostrato che, tra tutti i vegetali sono i più potenti chemiopreventivi cioè aiutano a prevenire l'insorgenza di tumori con particolare riferimento al tumore del polmone e del colon. Ciò è dovuto all'elevata presenza di antiossidanti.

Nel nostro piatto sono inoltre azzerate le proteine di origine animale in linea con i parametri della cucina della salute che limita al massimo l'uso di alimenti di origine animale proprio per l'elevata presenza di proteine.

L'unico grasso presente è l'olio extravergine di oliva, prodotto d'eccellenza della produzione agroalimentare italiana e, come noto, coadiuvante della riduzione del colesterolo Ldl (Low density lipoprotein) anche detto cattivo e dell'aumento del colesterolo Hdl (High density lipoprotein) anche detto buono. Tale funzione, data dalla ricchezza in acidi grassi monoinsaturi, contribuisce ad abbassare il rischio di malattie cardiovascolari come ictus, infarto, aterosclerosi, ecc...

Apporto calorico: 120 kcal/porzione



Riso integrale con agretti al peperoncino e mandorle

Ingredienti per 4 persone

200 g riso integrale, 250 g agretti, 50 g mandorle bianche, 1 peperoncino, 100 g sedano verde, 100 g carote, 100 g cipolle, 10 ml olio extravergine di oliva, 1 rametto rosmarino, 2 foglie salvia, 1 foglia alloro, 1 gambo di prezzemolo, 1 spicchio aglio, sale, pepe bianco.

Procedimento

Preparare un brodo con le erbe aromatiche legate in un mazzetto, la carota, il sedano e la cipolla tagliati a pezzi grandi. Quando raggiunge l'ebollizione abbassare il fuoco e farlo sobbollire dolcemente per 30 minuti. Filtrare il brodo, salarlo e farvi lessare il riso per circa 40 minuti. Nel frattempo mondare gli agretti, lavarli accuratamente cambiando l'acqua almeno un paio di volte. Mettere a bollire dell'acqua, aggiungere del sale. Sbollentare gli agretti per 5 minuti quindi scolarli e raffreddarli in una ciotola con dell'acqua e ghiaccio. Scolarli nuovamente e asciugarli. Tenerli in frigorifero fino al successivo uso. Scolare il riso e metterlo in una ciotola. Condire con olio extravergine e pepe. Mantenere in caldo. Tagliare a filetti sottili le mandorle e farle tostare in forno precedentemente riscaldato a 140° C. Scaldare un filo di olio in una padella, farvi rosolare l'aglio in camicia precedentemente lavato ed asciugato e il peperoncino affettato. Farvi saltare velocemente gli agretti. Disporre il riso nei piatti, accompagnare con gli agretti e terminare con i filetti di mandorle.

Caratteristiche nutrizionali

Tanti ingredienti sani e di stagione per questo primo piatto. Il riso integrale è un alimento che presenta un indice glicemico estremamente basso. Ha proprietà rinfrescanti e disintossicanti. Totalmente privo di glutine può essere assunto con tranquillità dagli intolleranti. Per la sua ricchezza in fibre è naturalmente consigliato nelle diete dimagranti. Molto ricco di sali minerali e vitamine del gruppo B. Altro ingrediente importantissimo per gli aspetti salutistici è la mandorla: ricca di vitamina E contrasta l'accumulo del grasso addominale e i problemi cardiovascolari conseguenti. Le mandorle sono un prezioso alleato, inoltre, per tenere sotto controllo il livello di zuccheri nel sangue (glicemia).

Apporto calorico: 310 kcal/porzione



Ortaggi primaverili con seitan

Ingredienti per 4 persone

200 g seitan, 100 g fave sgucciate, 100 g piselli sguccati, 2 carciofi, 100 g cavolfiore, 4 cipollotti, 10 ml vino bianco, 10 ml olio extravergine di oliva, 20 g prezzemolo, 1 spicchio di aglio, sale, pepe bianco.

Procedimento

Sbollentare per 5 minuti i piselli e raffreddarli in acqua e ghiaccio. Applicare lo stesso procedimento al cavolfiore, precedentemente tagliato in piccole cimette e alle fave precedentemente private della seconda buccia. Scolare tutto dal ghiaccio e asciugare. Pulire i cipollotti e lavarli accuratamente. Tagliarli a metà nel senso della lunghezza. Farli rosolare in padella con poco olio, trasferirli in una teglietta da forno col fondo foderato di carta da forno, salare, pepare e terminare la cottura in forno. Lavare le foglie di prezzemolo, asciugarle e tritarle finemente. Pulire i carciofi e mantenerli in acqua con i gambi di prezzemolo. Affettarli in spicchi sottili quindi farli rosolare velocemente in padella con olio extravergine di oliva e aglio. Appena si saranno rosolati aggiungere il vino bianco, far evaporare e continuare la cottura per qualche minuto. Aggiungere i piselli, le fave e i cavolfiori e insaporire il tutto. Regolare di sale e pepe ed aggiungere il prezzemolo tritato. Tagliare il seitan a cubetti e farlo rosolare in padella con poco olio, salare e pepare.

Disporre tutti gli ortaggi nei piatti e aggiungere il seitan.

Caratteristiche nutrizionali

Anche per il secondo piatto nessuna proteina di origine animale. Nel nostro piatto c'è una prevalenza di ortaggi che, soprattutto se stagionali, hanno un contenuto altissimo di elementi nutritivi salutari. In primo luogo le fibre, poi sali minerali e vitamine che non si disperdono eccessivamente se si sottopongono gli ortaggi a cotture brevi dalle quali trae giovamento anche il sapore.

E poi il seitan, o muscolo di grano: si tratta delle proteine del grano, glutenina e gliadina, che insieme formano il glutine. È un valido sostituto della carne, adatto nelle diete vegane. Si tratta comunque di proteine e quindi non bisogna farne un uso eccessivo.

Apporto calorico: 151 kcal/porzione

Per la ricetta si ringrazia lo chef Giovanni Allegro.



Bavarese di fragole

Ingredienti per 4 persone

300 g fragole fresche, 250 ml latte di riso, 30 ml malto di riso, 30 ml panna di soia, 20 g mandorle bianche, 20 g pinoli, la buccia di mezzo limone non trattato, 10 g arrow-root, 4 g agar agar, vaniglia, cannella, sale.

Per la decorazione: spicchi di mela verde, scorza di limone, fragole, ciuffi di menta.

Procedimento

Ridurre in granella regolare le mandorle e i pinoli. In una ciotola unire il latte di riso, le mandorle e i pinoli e lasciar riposare per circa un'ora. Lavare accuratamente le fragole quindi eliminare la parte verde. Frullare le fragole aggiungendo pochissima acqua. Versare in una pentola il latte di riso arricchito di mandorle e pinoli, aggiungervi la panna di soia, la scorza di limone, la cannella, la vaniglia e l'agar agar. Far sobbollire il composto così ottenuto finché l'agar agar non si sarà completamente sciolto. Diluire l'arrow root con poca acqua fredda e incorporarla. Continuare a sobbollire finché il composto non si sarà addensato quindi togliere dal fuoco e far raffreddare leggermente. Unire anche il frullato di fragole avendo cura di tenerne un po' da parte per la guarnizione. Versare il composto nei bicchieri e far rapprendere in frigorifero. Appena si sarà solidificato versare in superficie il restante passato di fragole. Decorare il bordo dei bicchieri con gli spicchi di mela verde, fettine di fragole, scorza di limone a julienne e ciuffetti di menta.

Caratteristiche nutrizionali

Il dessert presentato è completamente vegano e il gusto non fa assolutamente rimpiangere la versione tradizionale della bavarese ovvero quello con la panna montata e la gelatina animale. Una percentuale insignificante di acidi grassi saturi e nessuna proteina animale.

Apporto calorico: 194 kcal/porzione

Per la ricetta si ringrazia lo chef Giovanni Allegro.



Istituto Pastore

Varallo/Gattinara



Via D'Adda, 33, 13019 Varallo VC
Corso Valsesia, 111, 13045 Gattinara VC
www.ipssar-gpastore.gov.it



Riso con fagioli azuki, crema di verza e acciughe

Ingredienti per 4 persone

Fagioli azuki secchi Kg. 0,130, riso Baldo Kg. 0,160, Olio extra vergine d'oliva dl. ½, cipolla bianca Kg. 0,020, sedano Kg. 0,020, alloro foglie n. 1, cavolo verza molto verde Kg.0,150, acciughe sott'olio Kg. 0,130

Procedimento

Preparazione per la cottura dei fagioli: mettere a bagno i fagioli per 6 ore e conservarli in frigorifero. Trenta minuti prima di cuocerli, toglierli dal frigorifero e metterli per qualche minuto sotto l'acqua corrente fredda. Nel mentre mettere sulla fonte di calore una piccola casseruola o pentola con abbondante acqua fredda, aggiungere i fagioli e portarli all'ebollizione per 5'. Scolare i fagioli, risciacquarli molto bene e rimetterli nello stesso recipiente di cottura con abbondante acqua fredda, aggiungere la cipolla, il sedano e la foglia di alloro. Cuocere con una ebollizione lenta per almeno 25'. Preparazione per la cottura del riso: recuperare l'acqua di cottura dei fagioli, portarla all'ebollizione e aggiungere il riso lavato sotto l'acqua corrente fredda, cuocere per 15' con una ebollizione non tumultuosa.

Preparazione per la cottura della verza; Sfogliare la verza, lavarla molto bene, tagliarla in piccoli pezzi, stufarla in una casseruola con poca cipolla tritata finemente e, una piccola patata tagliata anch'essa molto fine. Nel caso ci fosse bisogno di poco liquido aggiungere semplicemente dell'acqua. Al termine della cottura, aggiungere le acciughe, frullare il tutto con il mixer e aggiustare di gusto con poche erbe aromatiche.

Preparazione per il servizio

Disporre la crema di verza nel piatto, adagiare il riso con azuki, guarnire con cialda a base di fagioli e farina aglutinata, erbe aromatiche e qualche goccia di olio extra vergine d'oliva.

Caratteristiche nutrizionali

Questa ricetta unisce sapori davvero variegati e presenta importanti proprietà salutari. I fagioli azuki, di origine asiatica sono considerati "i re dei fagioli", sono una buona fonte, oltre che di fibre e di proteine anche di ferro e vit. del gruppo B. Le fibre e diversi fitocomposti sono presenti anche negli altri vegetali della ricetta, in particolare nel cavolo verza. Le acciughe inoltre apportano omega-3, calcio, selenio, vit A.

SONO PRESENTI DUE ALLERGENI: se allergici alla carota: il sedano se allergici ai piselli: i fagioli.

APPORTO CALORICO PER PERSONA : Proteine 16,7 g lipidi 13,1 g colest 20 mg glucidi 48,8 g fibra 7,2 g Energia: Kcal 368 Kj 1540



Insalata di agrumi

Ingredienti per 4 persone

Arance 200 gr, mandarini 200 gr, pompelmo 300 gr, limoni 100 gr, insalata valeriana 250 gr, finocchi 250 gr, olio extra vergine d'oliva dl. 1, pane raffermo aromatizzato al rosmarino 350 gr.

Procedimento

Preparazione di base per gli agrumi: lavare molto bene gli agrumi, togliere con un coltello piccolo seghettato la buccia e, con un coltello piccolo a lama lunga e liscia togliere tutti gli spicchi senza la pelle e conservarli delicatamente in un vassoio senza ammucchiarli. Preparazione di base per l'insalata: pulire attentamente l'insalata valeriana, e lasciarla sgocciolare. Pulire bene il finocchio staccando tutte le brattee carnose, lavarle bene e tagliarle a fettine sottilissime.

Preparazione per il servizio

Disporre una parte della valeriana nel piatto oppure in una coppa, adagiare sopra le fettine di finocchio e completare con una raggiera di spicchi di agrumi. Condire con olio extra vergine d'oliva.

Caratteristiche nutrizionali

L'insalata al profumo di agrumi è ricca di proprietà benefiche: buon apporto di vitamine A e C, sali minerali e fibre. La valeriana inoltre presenta proprietà depurative e calmanti.

APPORTO CALORICO PER PERSONA: kcal 173 - 724 kj Proteine: 3,3 g Lipidi: 9 g Glucidi: 21,4 g



Crespelle di segale con ripieno di ragù di tacchino su letto di riso rosso alle erbe aromatiche

Ingredienti per 4 persone

Per le crespelle, farina di riso Kg. 0,030, farina di segala Kg. 0,080, latte Kg. 0,200, uova Kg. 0,120.

Per il ragù, petto di tacchino Kg. 0,320, cipolla Kg. 0,030, mela Kg. 0,030, ananas Kg. 0,020, curcuma, maizena, olio d'oliva dl. ½ .

Per il riso, riso rosso Kg. 0,200, erba cipollina, basilico, prezzemolo, menta fresca, olio extra vergine d'oliva dl. ½, lime n. 1.

Procedimento

Preparazione e cottura delle crespelle: in una bacinella in acciaio, unire le farine con le uova e mezza dose di latte, amalgamare bene con una frusta rigida fino ad ottenere un composto omogeneo e consistente, aggiungere la rimanenza del latte e completare l'amalgama in modo veloce ed energico fino ad ottenere un composto liscio. Attendere almeno 30' e poi procedere alla creazione e cottura delle crêpe.

Mettere un padellino antiaderente sulla fonte di calore, ungerlo leggermente con poco olio di semi di arachide e poi mettere con un mestolo piccolo una dose di crepe in un laterale del padellino, creare un movimento rotatorio in modo da coprire tutta la base del padellino, mettere sulla fonte di calore e attendere pochi minuti, il tempo di vedere i laterali prendere un leggero colore nocciola, voltare la crêpe e completare la cottura. Tutte le crêpe verranno disposte su di un vassoio, parate e poi raffreddate.

Preparazione del ragù : dopo aver lavato, pulito e rilavato la cipolla, tritarla finemente.

Lavare la carne di tacchino e poi tagliarla in tanti piccoli bocconcini.

Lavare la mela e l'ananas, togliere le parti superflue e poi tagliare il tutto in piccoli cubi.

Scaldare in una casseruola l'olio d'oliva, aggiungere la cipolla e lasciarla imbiondire, unire i bocconcini di tacchino, amalgamare bene e lasciare sudare il tutto. Incipriare ora la carne con la curcuma, lasciare stufare per alcuni minuti e poi aggiungere la maizena diluita in poca acqua. Amalgamare il tutto, bagnare con acqua il tanto da sommergere tutta la carne e cuocere a calore dolce per almeno 15'.

Preparazione del riso : immergere il riso per alcuni minuti in acqua corrente fredda e poi scolare. Nel frattempo portare ad ebollizione in una casseruola alta abbondante acqua non salata, aggiungere il riso scolato e cuocere fino al termine della cottura (15' - 20')

Nel mentre pulire tutte le erbe aromatiche, lavarle attentamente, sgocciolarle e tagliarle finemente senza tritarle. Mettere il tutto in una bacinella, aggiungere il riso cotto caldo e condire con l'olio extra vergine d'oliva ed il succo del lime.

Preparazione per il servizio

Farcire le crêpe con il ragù di tacchino, racchiuderle a fazzoletto, a sacchetto, a pacco postale, a vostro piacere e disporle sul piatto con alla base il riso condito, guarnire con erbe aromatiche e servire

Caratteristiche nutrizionali

Costituenti e loro azione

Commento: La curcuma è 300 volte più antiossidante della vitamina E e presenta un sorprendente effetto antitumorale. Il consumo di riso rosso è particolarmente consigliato per tenere sotto controllo il colesterolo. Infatti il riso rosso che si ottiene dalla fermentazione del comune riso da parte di lievito (*Monascus*), contiene molecole particolari (monacoline) che agiscono sul controllo del colesterolo.

APPORTO CALORICO PER PERSONA: kcal 207 Kcal - 866Kj Proteine: 10,2 g Lipidi: 9,2 g *Colesterolo* 47mg Glucidi: 21,4 g



Bavarese al melone, basilico, rafano, pane con farina di castagna, noci e grana padano

Ingredienti per 12 persone

Per la bavarese al melone : melone e arancia polpa e succo 600 gr., colla di pesce 30 gr.

Per la bavarese al basilico, basilico fresco 200 gr., colla di pesce 30 gr., rafano fresco 50 gr., limoni 50 gr.

Per i panini, farina di castagna 200 gr., farina di farro 800 gr., olio di oliva 20 gr., acqua 700 gr., lievito di birra 50 gr.

Ingredienti per guarnizione, gherigli di noci 20 gr., grana padano 200 gr.

Procedimento

Lavare attentamente il melone aiutandosi eventualmente con una piccola spazzola, togliere la buccia con un coltello affilato, dividerlo in due metà e con un cucchiaino togliere i semi e i filamenti.

Mettere i fogli di colla di pesce in poca acqua fredda in recipienti separati.

Sfogliare il basilico, immergere le foglie in abbondante acqua fredda e lavarlo attentamente per due volte cercando di non offendere le foglie. Togliere le foglie di basilico dall'acqua e lasciarle asciugare su di un foglio di carta assorbente. Lavare il limone e con uno spremi agrumi ricavare tutto il succo

Preparazione delle bavaresi : frullare il basilico con il rafano grattugiato e poca acqua, aggiungere al termine la colla di pesce sciolta in acqua calda, a composto omogeneo rovesciare in tazze da cappuccino e raffreddare in frigorifero.

Frullare la polpa di melone fino ad ottenere un composto liscio, aggiungere una parte della colla di pesce sciolta in poca acqua calda, a composto omogeneo, rovesciare nelle tazzine da cappuccino sopra la bavarese al basilico dove pochi attimi prima abbiamo messo qualche goccia di succo di limone e conservare in frigorifero.

Preparazione e cottura del pane : mettere le farine nella bacinella della planetaria, aggiungere lo lievito sciolto in acqua tiepida, il sale e l'olio. Impastare per 10' in modo da ottenere un impasto omogeneo. Togliere l'impasto molto morbido aiutandosi con le mani unte di olio d'oliva, modellarlo creando tante piccole pagnotte e disporle su teglie con alla base la carta da forno.

Lasciare lievitare per 30' in luogo tiepido e umido (25° C).

Mettere la teglia in forno alla temperatura di 190° C per 10'.

Preparazione per il servizio

Sistemare la tazza da cappuccino al centro di un piattino; in un piattino a parte come accompagnamento mettere il pane con i gherigli di noci e alcune scaglie di Grana Padano.

Caratteristiche nutrizionali

Costituenti e loro azione

Il consumo di farine alternative come la farina di farro e la farina di castagne, è particolarmente importante. La farina di farro è un cereale nutriente e poco calorico e ricca di fibre, non è adatto però in caso di intolleranza al glutine; la farina di castagne è un ottimo alimento ricco di carboidrati e sali minerali.

APPORTO CALORICO PER PORZIONE: kcal 395 - 1653 kj Proteine: 18 g Lipidi: 10 g Colesterolo 18 mg Glucidi: 63 g

Questa ricetta potrebbe essere servita anche come apertura del menù ed il melone sostituito con agrumi.



Penne al pesto di zucchine

Ingredienti per 12 persone

Zucchine kg 0,34, patate kg 0,6, gherigli di noci kg 0.05, pinoli kg 0,05, basilico kg 0,065, parmigiano grattugiato kg 0,05, olio evo, sale grosso.

Procedimento

Lavare molto bene la patata, pelarla, rilavarla e tagliarla a paysanne molto fine (piccoli triangoli) immergere subito in acqua fredda e corrente per 2 min.

Lavare le zucchine e procedere come per la patata. Lavare il basilico in abbondante acqua fredda evitando di offendere le foglie (causa in parte dell'annerimento).

In una casseruola stufare a fuoco dolce la patata con mezza dose di olio evo, a cottura quasi completa aggiungere le zucchine, incorporare e bagnare subito con acqua fredda in quantità pari al livello delle verdure. Quando si raggiunge la bollitura, diminuire la temperatura abbassando la fiamma. A cottura croccante delle zucchine , rovesciare il tutto sopra una placca stendendo il contenuto per garantire il corretto raffreddamento del prodotto e infine, posizionarla nell'abbattitore per circa 5 minuti. Sucessivamente, prendere il contenuto freddo e metterlo nel cutter, incorporando ulteriormente il formaggio grattugiato, i pinoli, le noci, il sale, l'olio evo e del ghiaccio (5 cubetti, per garantire il colore del basilico e del composto) il basilico e infine tritare il tutto fino ad ottenere un composto cremoso. Scaldare il pesto in una padella, per ravvivare il colore , facendo attenzione però a non prolungare troppo l'esposizione al calore.

Bollire un litro di acqua con l'aggiunta di piccoli pezzi di patata e zuccina, dopo 5 minuti di ebollizione aggiungere la pasta e cuocere con una ebollizione forte ma non tumultuosa, da cotta toglierla con la paletta forata, metterla nella padella con il pesto caldo e leggermente ridotto, incorporare e servire decorando con noci e pinoli evitando le foglie del basilico che con il calore del piatto perderebbero la loro caratteristica di freschezza.



Filetto di trota, valeriana e spinaci, olive nere, pomodoro e crostini di pane

Ingredienti per 4 persone

Trote fresche n° 2, olio Evo, sale e pepe q.b, pomodoro, spinaci, valeriana, olive nere fette di pane per i crostini

Procedimento

Lavare e sfilettare le trote, rilavarle, pararle e tagliarle in due parti.

Lavare i pomodori, tagliare in quattro falde, togliere i semi e bianchire per pochi secondi in acqua bollente, raffreddare, togliere la pelle. Soffriggere in una padella con olio d'oliva le olive nere. Rinverire in una padella il pane tagliato a cubetti utilizzando il condimento della cottura delle olive. Lavare l'insalata e gli spinaci.

Disporre su teglia con alla base un foglio di carta da forno il pesce e cuocere in forno alla temperatura di 160° per 5 min, da cotto condire con sale e olio d'oliva.

Preparazione per il servizio : disporre l'insalata e gli spinacini a piacere sul piatto, dressare il pesce al centro e guarnire con il pomodoro, le olive e i cubetti di pane.



Istituto Prever



Via Carlo Merlo, 2, 10064 Pinerolo TO
www.iisprever.gov.it



Insalata terra mare

Ingredienti per 4 persone

1 Finocchio (200 g), ½ sedano rapa (100 g), ½ melagrana (50 g), 4 filetti di pagello (350 g), 2 arance (200 g) Per la guarnitura salsa all'aceto balsamico (80 g), salsa limone e senape

Procedimento

Lavare e affettare i finocchi, lavare e tagliare a lamelle il sedano rapa.

Sgranare la melagrana, sfilettare il pagello e cuocerlo per qualche minuto in forno con sale e pepe.

Pelare a vivo e tagliare a spicchi le arance.

Mettere sul fuoco un tegame con l'aceto balsamico e 4/5 cucchiaini di miele e lasciar addensare.

In un contenitore mescolare un cucchiaino di senape con qualche goccia di limone.

Impiattare e guarnire con qualche goccia di salsa all'aceto balsamico e la salsa alla senape.

Caratteristiche nutrizionali

Costituenti e loro azioni: gli ortaggi crudi apportano vitamine, sali minerali e importanti sostanze bioattive. Il pesce fornisce acidi grassi insaturi utili nella prevenzione di malattie cardiovascolari e nella regolazione della colesterolemia.

Apporto calorico per una porzione: 121 Kcal circa



Tajarin al nero di seppia con crema agli asparagi e filetti di triglia allo scoglio

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta: 400 g farina integrale , 2 uova intere (120 g), 50 g acqua, 15 g nero di seppia.

Per la crema di asparagi: 1 l brodo vegetale, 800 g asparagi, 200 g panna di soia
pepe q.b.

Triglia: 400 g filetti di triglia, sale, pepe q.b

Procedimento

Confezionare la pasta con gli ingredienti sopra elencati e farla riposare.

Per preparare la crema cuocere gli asparagi nel brodo, passarli al cutter e aggiungere sale, pepe e la panna di soia. Rosolare per qualche minuto i filetti di triglia in forno.

Caratteristiche nutrizionali

Costituenti e loro azioni: la fibra contenuta nella farina integrale favorisce il transito intestinale, previene l'accumulo di sostanze tossiche, favorisce il senso di sazietà. La triglia apporta grassi insaturi, calcio, iodio, fosforo, vitamine A, D, PP utili per il corretto metabolismo cellulare.

Apporto calorico per una porzione: 160 Kcal circa



Spiedino di rana pescatrice con salsa allo zafferano

Ingredienti per 4 persone 800 g rana pescatrice, 200 g pomodorini, olio Evo, aglio, timo, sale pepe. Per la salsa: 80 g farina di riso, 15 g zafferano, succo di limone q.b. fumetto vegetale, sale e pepe.

Procedimento

Pulire il filetto di rana pescatrice: tagliare a tranci, con un coltello eliminare l'osso all'interno e poi togliere la pelle. Tagliare a metà i tranci puliti e fare dei bocconcini, legandoli intorno con dello spago da cucina o con l'utilizzo di stuzzicadenti.

Togliere le foglioline dai rametti di timo e collocarle sopra ogni bocconcino e mettere da parte.

Per la salsa, in una padella versate l'olio, il limone, aggiungere una bustina di zafferano e farla sciogliere.

Unire il pepe e addensare la crema.

Setacciare la farina di riso nella padella e mescolare bene con una frusta per addensare la crema senza creare grumi. Continuando con la frusta, versare un po' d'acqua o meglio del brodo vegetale. Aggiustare di sale e pepe e cuocere per qualche minuto finchè non diventerà cremoso.

Una volta pronto, spegnere il fuoco e mettere da parte.

In un'altra padella fare scaldare l'olio e unire lo spicchio d'aglio. Una volta dorato, togliere l'aglio e adagiare i bocconcini di rana pescatrice. Cuocere per qualche minuto a fuoco medio e girare delicatamente i bocconcini con una pinza da cucina e quando avranno preso colore da entrambe le parti, spegnere il fuoco.

In un saltiere fare cuocere con un po' d'olio e un pizzico di sale i pomodorini precedentemente lavati e tagliati in metà. Fare cuocere e mettete da parte.

Su un piatto da portata versare la salsa allo zafferano e limone, qualche pomodorino e appoggiare i bocconcini. Terminare versando qualche goccia di salsa sulle porzioni ottenute e servire.

Caratteristiche nutrizionali

Costituenti e loro azioni: la rana pescatrice è un pesce molto magro e assolutamente poco calorico, ricco di potassio, vitamina PP e vitamina D, indicato nelle diete ipocaloriche e degli sportivi. Inoltre lo zafferano è uno degli alimenti più ricchi di licopene dalla spiccata attività antiossidante.

Apporto calorico per una porzione: 236 Kcal circa



Involtini di melanzane alla mediterranea

Ingredienti per 4 persone

100 g melanzane, 100 g zucchine, 100 g salsa di pomodoro , 100 g olive, 200 g mozzarella di latte di riso germogliato, olio EVO, basilico, origano , sale, pepe

Procedimento

Tagliare le melanzane e le zucchine a julienne fini.

Marinare con sale, pepe, limone e aglio.

Dopodiché grigliare le melanzane e le zucchine per circa 1-2 minuti per lato.

Successivamente sovrapporre una fettina di zuccina e una di melanzana, al centro mettete la salsa di pomodoro (che è stata preparata precedentemente e che deve avere una corporatura abbastanza densa), mozzarella a cubetti e olive a pezzetti.

Chiudere gli involtini arrotolandoli su se stessi e fissarli con uno stuzzicadenti.

Passare qualche minuto in forno e una volta fuori servire caldo con una goccia di olio extravergine d'oliva e qualche foglia di basilico.

Caratteristiche nutrizionali

Costituenti e loro azioni: mix ricchissimo di vitamine, di sali minerali quali fosforo e magnesio e di molecole bioattive. La mozzarella di riso è adatta a persone intolleranti al lattosio ed è naturalmente priva di glutine. La melanzana è inoltre depurativa, diuretica e antinfiammatoria. Apporto calorico per una porzione: 160 Kcal circa.



Cake alle carote con crema inglese alla vaniglia

Ingredienti per 8 persone

75 g fruttosio, 100 g carote, 25 g mandorle a filetti, 150 g mandorle non pelate, 12 g miele di fiori di acacia, 5 g lievito chimico, 70 g tuorli, 70 g farina “00” , 160 g albumi, sale, buccia d’arancia, burro e farina per lo stampo.

Per la crema inglese: 250 ml latte di soia, 3 tuorli.

Per la finitura: 10 g mandorle a bastoncino, 70 g cioccolato fondente al fruttosio, 25 g carote.

Procedimento

Montare i tuorli con i 25 g di fruttosio e il miele; a parte invece montare gli albumi con 50 g di fruttosio. Nel frattempo ridurre in polvere le mandorle non pelate e miscelarle alla farina, al lievito chimico e al sale. Grattugiare le carote a julienne fine. Miscelare delicatamente dal basso verso l’alto i tuorli e gli albumi montati, quindi incorporare tutte le polveri e infine le carote julienne, la buccia d’arancia e le mandorle a filetti.

Riempire fino a $\frac{3}{4}$ lo stampo unto e infarinato, quindi infornate a 170° C per circa 15/20 minuti.

Una volta raffreddata, glassare con il cioccolato fondente al fruttosio e fettine di carota e di scorza d’arancia spolverizzare di fruttosio ed essiccare in forno.

Caratteristiche nutrizionali

Costituenti e loro azioni: Le carote apportano carotene, che aumenta, tra le altre funzioni, la resistenza alle infezioni. Le mandorle sono particolarmente ricche di acidi grassi monoinsaturi, vitamina E, che svolge un’importante azione antiossidante, manganese, magnesio e calcio.

Apporto calorico per una porzione: 340 Kcal circa



Cestini di pane integrale con insalata di stagione

Ingredienti per 4 persone

Pane integrale (200 g), ½ melagrana, insalata (80 g), 2 cucchiaini di aceto di vino bianco, cicerchie (80 g), 1 cucchiaio di aceto balsamico, fagiolini bolliti (80 g), 2 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva, 1 finocchio, 1 cucchiaio di miele, 1 cetriolo pelato, sale e pepe (q.b).

Per la citronette: succo di limone, olio, sale e pepe (q.b)

Procedimento

Dare forma al pane adagiandolo in stampi imburrati.

Pulire e tagliare a pezzetti le verdure, condirle con aceto di vino bianco, olio, sale e pepe. Far seccare i cestini di pane in forno, successivamente smodellarlo dallo stampo e disporre le verdure precedentemente preparate e condite con la citronette (succo di limone e olio). Nel piatto decorare con della citronette e una salsa preparata con aceto balsamico e miele.

Caratteristiche nutrizionali

Costituenti e loro azioni: Le verdure crude sono ricche principalmente di vitamine (A,B,C), Sali minerali (ferro, calcio, potassio e magnesio) acqua e fibra. Riducono inoltre il livello di colesterolo cattivo (LDL) e di conseguenza il rischio di malattie cardiovascolari. I cereali integrali ricchi principalmente di fibra e minore apporto calorico tendono a prevenire malattie cardiovascolari, diabete e vari tipi di tumore.

Apporto calorico per una porzione: 125 kcal



Involtini di melanzane alla griglia con spaghetti di kamut e mozzarella vegana

Ingredienti per 4 persone

Pasta (350g), 1 melanzana tagliata a fette e grigliata, mozzarella vegana (250g), salsa al pomodoro (2dl), basilico fresco (q.b.), Parmigiano (q.b)

Procedimento

Cuocere la pasta condirla con mozzarella, salsa al pomodoro e basilico. Formare degli involtini, arrotolando la pasta nelle melanzane grigliate. Cospargere di parmigiano e gratinare in forno.

Caratteristiche nutrizionali

Costituenti e loro azioni: il kamut è un tipo di frumento con elevate quantità di sali minerali e di proteine. Ha un indice glicemico e un apporto di glucidi molto più basso rispetto al frumento tradizionale. La presenza di selenio presente combatte i radicali liberi. La melanzana è un ortaggio con effetti depurativi dell'organismo, ed è quindi consigliata nei casi di gotta, aterosclerosi e problemi alle vie urinarie, inoltre contiene alcune sostanze amare, che contribuiscono a stimolare la produzione di bile ed anche ad abbassare il tasso di colesterolo "cattivo" nel sangue.

Apporto calorico per una porzione: 220 kcal



Cosciotti di coniglio farcito con spinaci, salsa al tè verde, ratatouille di verdure

Ingredienti per 4 persone

4 cosciotti di coniglio (non grossi), spinaci freschi (800g), Olio extra- vergine di oliva (50g), salvia, alloro e rosmarino (q.b), Sale e pepe (q.b), brodo di coniglio per la cottura

Per la salsa: una bustina di tè verde

Per la ratatouille : verdure per tipo (carote, zucchine, piselli e daikon) 80g, olio extra-vergine di oliva 50g

Procedimento:

Disossare il coniglio, salare e pepare, farcire con gli spinaci lessi. Legare con lo spago, cuocere in forno e bagnare con brodo di coniglio. Portare a cottura. Lessare tutte le verdure, saltarle in una padella, aggiungere sale e pepe e con un coppa pasta dare forma su un piatto e adagiarvi sopra il cosciotto di coniglio tagliato a fette e nappato con la salsa al tè verde

Caratteristiche nutrizionali:

Costituenti e loro azioni: Le carni bianche sono facili da digerire, povere di grassi e ricche di proteine nobili, aminoacidi ramificati e ferro; sono particolarmente indicate per le malattie cardiovascolari e colesterolo alto. Gli spinaci hanno un elevato contenuto di vitamine, sali minerali che apportano utili benefici al sistema immunitario. Il tè verde è un antiossidante naturale combatte i radicali liberi, previene malattie cardiovascolari e abbassa il livello di colesterolo.

Apporto calorico per una porzione: 260 kcal



Millefoglie di frutta al cioccolato

Ingredienti per 4 persone

Pasta sfoglia cruda (600g), 1 cestino di fragole, 1 pera , 1 mela, 1 arancia, zucchero a velo (q.b) cioccolato (40g)

Per la crema inglese vegana: ½ l di latte di soia, ½ bustina di zafferano, 3 cucchiari di zucchero di canna, profumo di vaniglia, Maizena e acqua q.b per legare

Procedimento

Stendere la pasta sfoglia sottile, cospargere di zucchero di canna e cuocere in forno a 200° per 7-10 minuti.

Preparare la crema inglese, mettendo a scaldare il latte, lo zafferano, lo zucchero e la vaniglia e sciogliere. A cottura ultimata, aggiungere la Maizena e acqua per legare.

Preparare la frutta, pulendola, pelandola e tagliandola a pezzetti.

Infine comporre la millefoglie adagiando la frutta su uno strato di pasta sfoglia e, sopra, uno strato di crema inglese. Decorare con cioccolato e servire.

Caratteristiche nutrizionali

Costituenti e loro azioni: la frutta è importante perché contiene molte vitamine tra cui A,B,C e PP; inoltre ricca di potassio e calcio. Ha una forte azione antiossidante, abbassa il tasso di colesterolo, previene i radicali liberi e malattie cardiovascolari. Il latte di soia è importante per la prevenzione dell'osteoporosi e contiene vitamine A,B,E. Gli aromi utilizzati hanno molteplici funzioni quali: antitumorali, antidepressivi e antiossidanti.

Apporto calorico per una porzione: 320 kcal



Istituto Cillario



Via Rocca 10, 12052 Neive, Italy
www.iiscillariof.it



Crema catalana/pasticciera al finocchio

Ingredienti per 4 persone

Per la crema catalana, latte di soia 230 g, latte di mandorla non zuccherato 57g, malto di riso 17g, farina di riso 14g, maltitolo 17g, baccello di vaniglia q.b.

Per la crema pasticciera, latte di soia 250 ml, tuorli d'uovo 2, maltitolo 87 g, farina di farro 20g, finocchio q.b.

Procedimento

Per la crema catalana: sciogliere gli zuccheri nel latte di soia e aggiungere la vaniglia, unire la farina di riso al latte di mandorla e far bollire il tutto per 10 minuti; porzionare la crema e aspettare che si raffreddi; caramellare con il cannello.

Per la crema pasticciera al finocchio: in una ciotola sbiancare i tuorli con lo zucchero, mettere a bollire il latte con il finocchio, quando bolle togliere il finocchio, nel frattempo aggiungere la farina al composto tuorli e zucchero; versare il composto nel latte e far bollire per due minuti massimo, lasciare raffreddare e impiattare.

Caratteristiche nutrizionali :

Costituenti e loro azione :

Maltitolo: usato come zucchero alternativo perchè ha un minore potere calorico e un minore indice glicemico rispetto al saccarosio. Indicato per i diabetici.

Latte di soia: ricco di acidi grassi insaturi protegge dalle malattie cardiovascolari perchè alza il livello del colesterolo buono HDL. Privo di lattosio è consigliato per le persone intolleranti a questa sostanza.

Latte di mandorla : discreto apporto di acidi grassi insaturi; è utilizzato come sostituto del latte vaccino nelle diete vegane e per gli intolleranti al lattosio.

Tuorlo: ha un alto contenuto di colesterolo ma anche di acidi grassi mono e polinsaturi che ne contrastano il potere aterogeno. Elevata presenza di elementi come ferro e fosforo e di una sostanza la colina, che equilibra l'attività cerebrale.

Farina di riso: priva di glutine è indicata per le persone intolleranti al glutine.

Farina di farro: ha un alto contenuto di fibre, fornisce un minore apporto calorico rispetto agli altri cereali, ha un basso indice glicemico e un basso contenuto di grassi; è consigliato per i diabetici di tipo 2, in caso di stipsi ,per chi segue diete ipocaloriche. Contiene glutine, per cui non è indicato per i celiaci.

Finocchio: basso apporto calorico, ricco di fibre che migliorano la funzionalità intestinale, contiene varie vitamine e sali minerali che ne determinano le sue proprietà : diuretico, regolatore delle funzioni apparato digerente, disintossicante del fegato, e, grazie alla presenza di fitoestrogeni, equilibrante dei livelli degli ormoni femminili.

APPORTO CALORICO Per porzione : 182 Kcal (761Kj) Grassi 8, 51 g; Proteine 9, 15 g; Carboidrati 15, 56 g; Fibre 3,1g un basso indice glicemico e un basso contenuto di grassi; è consigliato per i diabetici di tipo 2, in caso di stipsi e per chi segue diete ipocaloriche. Contiene glutine, per cui non è indicato per i celiaci.

Cheesebasilime e baci orientali

Ingredienti per 4 persone

Per la cheesecake Tofu 55 g, basilico q.b., lime 2, latte di mandorla 8 g (non zucch.), yogurt greco 30g

Per la base Riso soffiato 40 g, burro di cacao 32 g, fiori di lavanda q.b.

Per i baci orientali Farina di farro 112 g, burro di cacao 92 g, polvere di tè q.b., muscovado 22 g, sale q.b., confettura karkadè e papaya q.b.

Procedimento

Per la cheesecake: mettere in un recipiente il tofu e il latte e lo yogurt. Con il mixer frullare e aggiungere basilico e lime. Aggiungere la gelatina precedentemente ammollata e frullare il tutto.

Per la base: tostare il riso e i fiori di lavanda, sciogliere il burro di cacao e amalgamarlo al composto.

Per i baci orientali: preparare la frolla con il METODO SABLÈ: unire tutti gli ingredienti : (burro di cacao, farina, zucchero, tè e i tuorli) e formare l'impasto; stenderlo dello spessore desiderato e formare , con le mani, delle piccole sfere. Infornare a 180° C per 10-15 minuti, quindi accoppiare le sfere con la marmellata.

Caratteristiche nutrizionali

Costituenti e loro azione:

Tofu: denominato "formaggio vegetale" si può considerare correttamente un cibo vegano. È una buona alternativa ai prodotti caseari e ai formaggi, non contiene lattosio e colesterolo, poco sale, mentre ha un elevato contenuto di grassi polinsaturi (Omega 3 e 6) che contribuiscono a ridurre il colesterolo "cattivo" e ad aumentare quello "buono". Il tofu contiene delle specifiche sostanze, i flavonoidi, in grado di proteggere il cuore e di combattere l'azione dei radicali liberi, rallentando quindi il processo d'invecchiamento.

Basilico: ricco di vitamine e sali minerali che lo rendono particolarmente utile nel trattamento di numerosi disturbi della sfera fisica e psichica: raffreddore, tosse con catarro, dispepsia, digestione lenta, stitichezza, inappetenza, ansia e agitazione, insonnia.

Lime: è un naturale antiacido gastrico , favorisce la digestione, grazie all'acido citrico. Ha notevoli proprietà toniche, rinfrescanti, antidiarroiche, diuretiche, antisettiche e battericide per l' alto contenuto di vitamina C, vitamine del gruppo B e sali minerali (in maggiori percentuali il potassio e magnesio) e di acidi organici.

Latte di mandorle: viene utilizzato come sostituto del latte vaccino dai vegani e da chi è intollerante al lattosio o al latte di soia. Contiene molti nutrienti: vitamina E, magnesio, selenio, manganese, zinco, potassio, ferro, fosforo e calcio. È privo di colesterolo.

Yogurt greco: ricco in batteri lattici che regolarizzano il transito intestinale; ha un contenuto doppio di proteine rispetto allo yogurt normale che lo rende idoneo per gli sportivi; le proteine aumentano il senso di sazietà per cui è indicato anche per il controllo del peso corporeo. È adatto agli ipertesi perché povero di sodio.

Burro di cacao: caratterizzato da un elevato profilo nutrizionale è una sana alternativa ai grassi animali perchè non contiene colesterolo, come la margarina, ma a differenza di questa , non contiene grassi nella forma trans o idrogenati. Nonostante la presenza di acidi grassi saturi non aumenta i livelli di colesterolo LDL. Tè : contiene caffeina, un alcaloide stimolante del sistema nervoso centrale, catechina, un antiossidante presente soprattutto nel tè verde e nel tè bianco, teofillina (vasodilatatore) e teobromina (cardiotonico) , e fluoruro, elemento importante per la formazione dello smalto dei denti. Gli effetti della bevanda dipendono dal tipo di tè e dalle modalità di infusione (temperatura e durata). Un'infusione breve (circa 2 minuti) estrae dalle foglie di tè soprattutto la caffeina ed ha proprietà stimolanti. Un'infusione più lunga (3-5 minuti) estrae anche acido tannico, che disattiva la caffeina perché si combina con essa, attenuando l'effetto stimolante .

Muscovado: chiamato zucchero delle Barbados o zucchero umido, è una valida alternativa allo zucchero bianco perchè è meno calorico e contiene sali minerali e vitamine.

Karkadè: considerato utile come antisettico delle vie urinarie. Migliora la circolazione e aiuta a proteggere i vasi sanguigni. Contribuisce all'eliminazione delle scorie del metabolismo. Ricco di vitamina B1 e fitosteroli.

Papaya: contiene in gran quantità antiossidanti come selenio, flavonoidi, carotene e provitamina A, che proteggono le cellule dai radicali liberi responsabili delle patologie legate alla degenerazione cellulare.

Apporto calorico : (per porzione) Cheesecake: 51, 43 Kcal (214, 98 Kj)

Baci : 67, 59 Kcal (282, 53 Kj)



Torta Neive

Ingredienti per 4 persone

pasta frolla vegana: Farina di farro g 63, farina di frumento g 63, panela g 63, olio di semi di girasole g 17, olio d'oliva g 18, acqua g 32, lievito g 3, uvetta g 10, composta di litchis g15.
pan di spagna di grano saraceno : farina di grano saraceno g 18, farina di frumento g 18, Fecola g 18, Uova g 75, panela g 25, Fichi n 1.
Ganache con latte di riso :Latte di riso g 45, cioccolato fondente 70% g 135, burro di cacao g 15, granella di nocciole g 25.

Procedimento

Per la frolla vegana: mettere lo zucchero panela in una ciotola con l'acqua e mescolare bene. Aggiungere gli oli a filo continuando a mescolare per ottenere un composto omogeneo. Unire il lievito alle due farine setacciate, aggiungerle al composto e lavorare fino ad ottenere un panetto di frolla. Stenderlo e avvolgerlo nella pellicola trasparente, lasciare riposare un paio d'ore in frigorifero. Una volta passato il tempo necessario stendere la frolla e foderare la teglia precedentemente unta e infarinata. Stendere sulla base una piccola quantità di composta di litchi e porvi qualche chicco d'uvetta.

Per il pan di spagna di grano saraceno: in un contenitore per planetaria montare le uova con lo zucchero panela, successivamente aggiungere la polpa dei fichi e lasciare montare bene il composto. Aggiungere le farine setacciate poco alla volta mescolando dal basso verso l'alto con un lecca pentole. Inserire il composto nella teglia foderata di frolla e porvi sopra una teglia di diametro inferiore unta e infarinata esteriormente.

Infornare a 170° C per 30 minuti.

Nel mentre preparare la ganache di riso facendo bollire il latte di riso e aggiungendovi il cioccolato e il burro di cacao. Quando la torta sarà cotta, sformarla, togliere la teglia di diametro inferiore e lasciare raffreddare. Una volta fredda disporre la ganache nella conca creatasi al centro della torta e decorare con la granella di nocciole.

Caratteristiche nutrizionali : Grassi: 29, 1 g; Carboidrati 55, 4 g ; Proteine: 10, 84 g ; Fibre 25, 50 g

Costituenti e loro azione:

Farro: è un cereale ricco di proprietà benefiche che ne fanno un valido sostituto agli altri cereali più comuni come il riso e il grano : fornisce meno calorie degli altri cereali, ha un basso contenuto di grassi, basso indice glicemico, alto contenuto di fibre, è povero di sodio ed è ricco di sali minerali come potassio, fosforo e magnesio . Per queste caratteristiche è indicato per le persone che soffrono di diabete di tipo 2, per le persone che soffrono di stitichezza, per chi deve seguire una dieta ipocalorica e per le donne in gravidanza . È controindicato per chi soffre di celiachia in quanto contiene glutine.

Ingr. grano saraceno: non essendo un cereale non contiene glutine per cui è adatto per i celiaci; ha un basso indice glicemico per cui è un alimento ben tollerato dai diabetici; è ricco di fibre e fitosteroli grazie ai quali riduce il colesterolo e previene l'aterosclerosi . Sono presenti i flavonoidi, sostanze con una potente azione antiossidante e protettiva sui vasi sanguigni. Per la presenza di fibre solubili e insolubili è indicato nei casi di stipsi.

Ingr. cioccolato fondente 79% : ha un effetto cardioprotettivo grazie al suo contenuto in flavonoidi, sostanze dotate di un elevato potere antiossidante e che contribuiscono a proteggere l'apparato cardiovascolare da malattie come infarto e aterosclerosi; inoltre ha proprietà antidepressive grazie alla presenza di serotonina e magnesio. Sostanze come la teobromina e la caffeina hanno azione cardiotonica e aiutano a migliorare la concentrazione.

Ingr. burro di cacao: è un grasso vegetale estratto dalle fave di cacao esclusivamente con un processo meccanico quindi senza l'aiuto di solventi chimici. Ha un'alta percentuale di acidi grassi saturi ma il componente principale di questi, l'acido stearico, non aumenta i livelli di colesterolo "cattivo" nel sangue. Sono presenti acidi mono e polinsaturi e sono assenti completamente i grassi nella forma trans o idrogenati; per questo è da preferire alla margarina.

Ingr. panela: è uno zucchero di canna integrale cioè non ha subito processi di raffinazione: questo lo rende più ricco di nutrienti come vitamine e sali minerali e meno calorico rispetto allo zucchero raffinato.

Ingr. latte di riso: è un latte adatto ad una dieta vegana e per l'intolleranza al lattosio. È ricavato dall'omonimo cereale, ma è privo di grassi e colesterolo; regola le malattie del colon e per questo viene assunto sia in caso di stitichezza che di diarrea. È ad alta digeribilità perché sono presenti zuccheri semplici e pochi grassi che garantiscono un basso impatto calorico. È adatto per i celiaci.

Ingr. olio di girasole: oltre all'alta concentrazione di acidi grassi mono e polinsaturi che, equilibrando il livello di colesterolo nel sangue, proteggono l'organismo dalle malattie cardiovascolari, l'olio di girasole contiene altre sostanze con proprietà benefiche come vitamine, sali minerali, fitosteroli che prevengono malattie della prostata, la gastrite, fitoestrogeni che alleviano i sintomi della menopausa, sono integratori naturali in gravidanza e nell'allattamento.

Ingr. olio extravergine di oliva: possiede un'alta concentrazione di sostanze antiossidanti come gli acidi grassi essenziali, i polifenoli, il betacarotene e vitamine liposolubili. Grazie alla presenza di queste sostanze protegge da importanti patologie come il cancro del colon, gastrico, il cancro alle ovaie e al seno; inoltre migliora l'apprendimento e la memoria. È considerato un antinfiammatorio naturale e protegge dall'aterosclerosi, equilibra i livelli di colesterolo nel sangue. Per mantenere intatte queste sostanze bisogna avere cura della conservazione dell'olio stesso: deve essere posto in un luogo fresco e al riparo dalla luce.

Nocciole: sono un alimento energetico in grado di fornire un elevato apporto calorico. L'alto valore energetico è dato dal buon contenuto in grassi (64%), in particolare grassi monoinsaturi e polinsaturi, che svolgono un'azione protettiva nei confronti delle patologie cardiache. È presente una notevole concentrazione di vitamina E che, grazie al suo potere antiossidante, svolge un'importante funzione di protezione nei processi ossidativi delle cellule e rinforza le pareti dei capillari, migliorando il microcircolo.

Confettura di lichis: frutto originario della Cina, ha un elevato contenuto in vitamina C; facilita la purificazione del sangue e regola l'azione ossidativa delle cellule; previene l'aterosclerosi e la gastrite; diminuisce la percentuale di zuccheri nel sangue per cui è utile per chi soffre di diabete.

Fico: è uno dei frutti a maggiore concentrazione zuccherina ed ha un elevato contenuto di micronutrienti come vitamine idrosolubili e sali minerali. I fichi fanno parte della frutta di colore blu-viola: gli elementi di questo gruppo hanno effetti positivi sul tratto urinario, aiutano a mantenere la memoria e, grazie all'alto contenuto di sostanze antiossidanti, riducono il rischio di tumori e di malattie cardiovascolari. Hanno anche effetti positivi sull'invecchiamento.

Uvetta: è considerata un'alternativa sana alle caramelle. È efficace nel trattamento dei disturbi gastrointestinali, in particolare nel caso di costipazione; riduce l'acidità dell'organismo grazie al contenuto di potassio e magnesio; contiene sostanze come i polifenoli che hanno proprietà antinfiammatorie, antibatteriche e antiossidanti che svolgono azione antiradicalica in particolare riguardo agli occhi, proteggendoli da malattie degenerative.

Apporto calorico:

Per porzione: 474, 8 Kcal (1984, 7 Kj)



Vol.To
CENTRO SERVIZI
PER IL VOLONTARIATO

Il giro di do

Ingredienti per 4 persone

Mousse di base: Tuorli n 3, malto g 100, ricotta g 145, gelatina in fogli g 15, polpa di frutta a piacere g100

Procedimento

Scaldare in un pentolino il malto e portarlo alla temperatura di 118 ° C. Aggiungere a filo ai tuorli sbattuti, mentre la planetaria continua a girare a bassa velocità, e subito dopo aggiungere i fogli di gelatina precedentemente ammorlati in acqua , e fare girare fino a raffreddamento. Aggiungervi poco alla volta la ricotta mescolando dal basso verso l'alto per evitare che il composto si smonti. Aggiungere la polpa di frutta che si preferisce e lasciare in frigo per due ore.

(Per la preparazione presentata al concorso è stata utilizzata la polpa di frutta di : kiwi, uva, lamponi, mirtilli, prugne e lo zafferano)

Caratteristiche nutrizionali (per porzione) :

Grassi : 7, 9g ; Carboidrati 19, 7 g ; Proteine 6, 82 g ;

Costituenti e loro azione:

Tuorlo: elevato valore nutrizionale ma basso apporto calorico . Contiene grassi come la lecitina con funzione antiossidante. È ricco di colesterolo ma anche di acidi grassi insaturi ed essenziali che ne contrastano il potere aterogeno.

Malto: può essere usato come dolcificante in sostituzione dello zucchero per la preparazione dei dolci perchè, a parità di peso, fornisce un minore apporto calorico ma migliore valore nutrizionale in quanto contiene sali minerali come Calcio e Ferro.

Ricotta: la ricotta vaccina è povera di calorie ,facilmente digeribile e possiede proteine ad alto

valore biologico, calcio e altri preziosi minerali . Nelle ricotte sono presenti vitamina A, B₁₂, Omega 3, Omega 6 che sono utili nella prevenzione di patologie cardiache e inoltre prevengono il cancro.

Polpa di frutta utilizzata:

Kiwi: ha proprietà energizzanti (sali minerali:fosforo, calcio, potasso), migliora le difese immunitarie (vitamina C), proprietà lassative (alto contenuto di fibre), proprietà antiossidanti contro l'invecchiamento cellulare (vitamina E, vitamina C).

Uva: azione depurativa grazie all'alto contenuto di acqua e la scarsa presenza di sodio, ricca di fibre solubili che aumentano il senso di sazietà, consigliata per le diete degli sportivi per l'alto contenuto di zuccheri semplici di pronto utilizzo, ma per questo controindicata per i diabetici.

Lamponi: proprietà diuretiche astringenti e antiossidanti. Indicato in caso di infiammazioni urinarie(succo) , contribuiscono ad alleviare gli stati infiammatori intestinali (usati in infusi e decotti)

Mirtilli: apportano notevoli benefici all'organismo: migliorano la circolazione sanguigna, tonificano il muscolo cardiaco, sono antibiotici naturali e ad azione antinfiammatoria , disinfettanti delle vie urinarie, hanno un effetto benefico sulla vista, proteggono dai tumori, un uso continuativo limita gli effetti spiacevoli delle allergie stagionali, abbassano la glicemia.

Prugne: contrastano l'osteoporosi per l'alto contenuto di sali minerali , hanno effetto lassativo grazie alla presenza delle fibre, sono ricche di antiossidanti che contrastano l'azione dei radicali liberi che causa un invecchiamento precoce delle cellule.

Zafferano: regolatore dell'apparato gastrointestinale, antidepressivo, antitumorale, proprietà antinfiammatorie e disintossicanti, potenziatore della memoria.

Apporto calorico (per porzione): 182 Kcal (760, 8 Kj)

SQUADRE PROVA PRATICA

Istituto Cillario sede di Neive

Classe V F

Accomasso Debora
Bertello Fabiola
Cagnasso Sara
Marangon Marianna
Rabazzana Samuele
Rabino Sofia
Rava Gabriele

DOCENTI

Prof .Sampò Alessandro
Prof.sa Varaldo Paola

Istituto Pastore di Varallo Sesia

Classe 5° A cucina

Andrea Chiarini
Chiara Lorenzon
Martina Pizzo

Classe 5° C sala

Camilla Mora
Jessica Tarocco

DOCENTI

Prof. Regis (CUCINA)
Prof. Cannas (CUCINA)
Prof.sa Cristina Ghiger

Istituto Giolitti di Torino

Settegrana Laura
Bertinetto Aurora
Seta Stefano
Lucia Michael
La Gaetana Vincenzo.

DOCENTI

Prof.sa Zandonadi Mariangela
Prof. Ricci Alessandro

Istituto Pastore sede di Gattinara

Marco Gallo
Sanzone Alisea
Ferraris Chiara
Ezzaim Fatima
Tagliabò Mariavittoria

DOCENTI

Prof. Giancarlo Cometto
Prof.sa Antonella Forte
Prof. Cascone Domenico

Istituto Prever Pinerolo

Classe 5° A

Elena Baiocchi
Riccardo Di Silvestro
Daniele Colombo
Ivano Commisso
Lisa Porporato

Classe 5° B

Mattia Anzalotta
Paola Boetto
Simone Giustetto
Andrea Salvai
Claudio Scarafia
Prot Ursula

DOCENTI

Prof. Baviello Edoardo
Prof. De Luca Filippo

Considerazioni finali

Questa pubblicazione sintetizza attraverso parole ed immagini le varie fasi del percorso progettuale evidenziandone le tappe salienti ed i risultati raggiunti, mettendo in luce gli aspetti più significativi e dando particolare enfasi al lavoro svolto dagli istituti alberghieri che hanno aderito al progetto.

Ogni istituto ha contribuito fattivamente all'iniziativa partecipando con docenti e studenti, tutti molto motivati, alle varie fasi e ha presentato lavori finali che rispecchiano le peculiarità di ogni singola scuola.

La selezione delle ricette pubblicate, non standardizzate nella struttura ma rispettose delle indicazioni del regolamento del concorso, rappresentano una esplosione di gusto e di colore e dimostrano come si possa mangiare in modo sano senza rinunciare al piacere del cibo.

I menù proposti abbinano l'utilizzo di prodotti legati al territorio e alla stagionalità a materie prime e spezie del commercio equo e solidale, favorendo attraverso la contaminazione interculturale, la condivisione e la diffusione di una cultura della salute che miri a migliorare la qualità di vita di ognuno e di tutti e a preservare le risorse della terra anche per le generazioni future.

E' ormai supportato da numerose evidenze della letteratura scientifica che una corretta alimentazione abbinata ad una sana attività fisica rappresenta uno degli strumenti basilari per prevenire molte malattie e condurre una vita sana.

Nella Carta di Milano , lascito di Expo firmata da oltre un milione di cittadini, si evidenzia l'importanza della condivisione con questa citazione del suo coordinatore scientifico, Salvatore Veca: *“Riteniamo che la nostra azione collettiva, in quanto cittadine e cittadini, assieme alla società civile, alle imprese e alle istituzioni locali, nazionali ed internazionali*

potrà consentire di vincere le grandi sfide connesse al cibo: combattere la denutrizione e la malnutrizione, promuovere un equo accesso alle risorse naturali , garantire una gestione sostenibile dei processi produttivi”.

Salute, sostenibilità, legalità, prevenzione, sicurezza, solidarietà, responsabilità, condivisione sono state da sempre per noi volontari di Bievol le parole chiave con cui co-progettare in rete con le scuole, le associazioni di volontariato e le istituzioni percorsi formativi che mettano al centro lo studente facendolo diventare protagonista del suo progetto di vita.

Siamo fermamente convinti che solo attraverso il dialogo e il lavoro sinergico tra i vari attori sociali (scuola, famiglia, istituzioni, mondo del volontariato) si possano offrire ai giovani testimonianze concrete per affrontare le non facili sfide che la società ci pone ogni giorno.

E' interesse di tutta la società che la “ Buona Scuola” diventi sempre più una scuola aperta al dialogo e al confronto, disposta a lavorare in rete anche se questo comporta sicuramente maggiori difficoltà e qualche insuccesso, ma alla fine i risultati saranno sicuramente premianti.

Questa pubblicazione vuole essere un piccolo esempio di come “lavorare insieme” sia possibile!

Gli enti e le persone che hanno collaborato a vario titolo al progetto sono stati veramente tanti, ad elencarli rischieremmo sicuramente di dimenticare qualcuno:

grazie di cuore a tutti!

Anna Laura Morra
Vice presidente Bievol