

A TAVOLA CON LE VERDURE

RICETTARIO

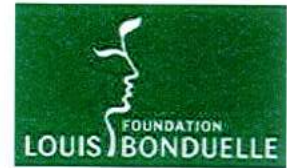


Parrocchia SS. Benedetto e Martino
Scuola Materna Paritaria
con Nido Integrato
S. ANTONIO





Parrocchia SS. Benedetto e Marino
Scuola Materna Paritaria
con Nido Integrato
"S. ANTONIO"



Vi presentiamo con piacere questo ricettario, uno dei risultati del progetto "Verdure per la vita" rivolto ai bambini e ai genitori, che abbiamo realizzato lungo tutto l'anno scolastico 2014/2015.

Abbiamo, infatti, vinto un concorso finanziato dalla Fondazione Bonduelle (<http://www.fondation-louisbonduelle.org>), che aveva lo scopo di promuovere la conoscenza delle verdure e di incidere, per quanto possibile, sulle abitudini alimentari.

Una tappa del progetto è stato un corso di cucina a scuola, a cui hanno partecipato bambini e genitori, guidati dal papà-cuoco Anno Hoffmann.

L'intero progetto ci ha coinvolti tutti sull'importante tematica dell'alimentazione. Il corso, in particolare, è stato un modo per toccare, annusare e assaggiare le verdure crude e i buonissimi piatti finiti che, realizzati insieme a compagni e genitori, sono stati ancora più buoni e gustosi!!!

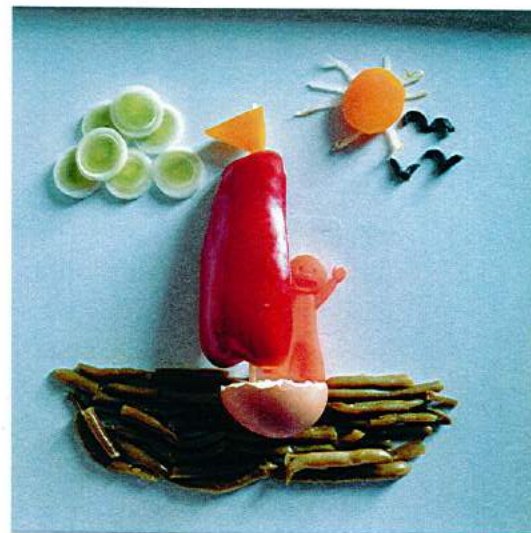
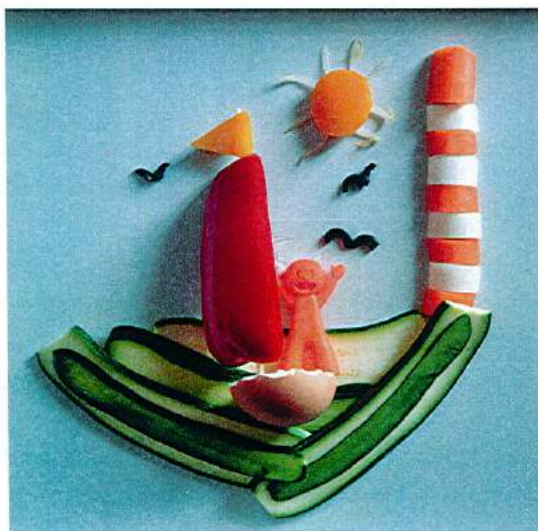
Le ricette realizzate durante il corso e quelle molto sfiziose che i genitori propongono a casa, sono quelle che troverete in questo ricettario.

Un grazie particolare ai bambini, primi destinatari della nostra attività, dalla fantasia e energia inesauribili, che ci hanno regalato i disegni che aprono e chiudono questo volumetto.

La coordinatrice
Cristina Scarpa

La favola delle verdure

Questa storia comincia con un giovane piccolo eroe che un giorno salpò con la sua barchetta alla ricerca di un favoloso tesoro. La sua imbarcazione aveva una robusta vela rossa e un'allegria bandiera gialla e anche se non era molto grande, era molto solida e lo avrebbe portato lontano.



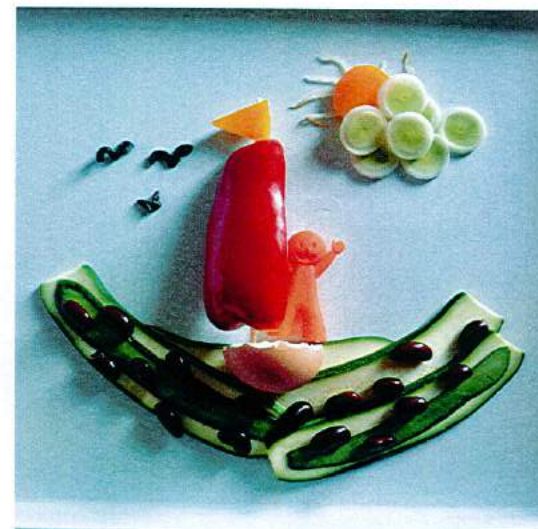
... e anche il Mare di Fagiolini che era più calmo.



Il nostro giovane amico attraversò il Mare Croccante di Carote ...

Vide anche i branchi di pesci fagiolo nuotare verso sud.

Di giorno il cielo era sereno, i gabbiani gli facevano compagnia volando sopra di lui e il sole splendeva alto ma...



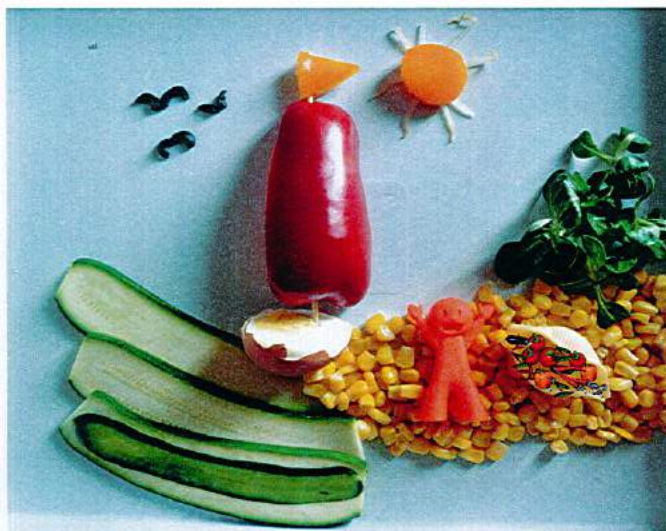


... una notte si imbatté in una tempesta di schifezze! Il mare ribolliva di bibite gassate, in superficie galleggiavano dolci dall'aspetto invitante ma piene di zuccheri, coloranti e conservanti. Al nostro eroe gli si strinse il culetto dalla paura!

Attraversata la tempesta, il nostro piccolo amico arrivò in una splendida isola. Il sole era alto nel cielo, il mare calmo, la sabbia dorata ... e cos'era quella cosa proprio lì nel mezzo?

ECCO FINALMENTE IL TESORO CHE TANTO AVEVA CERCATO !

Una conchiglia gigantesca ricca di tante verdure buone che lo facevano star bene !



Poesia delle verdure

*La zuccina verdolina
ci fa venire l'acquolina.*

La carota arancione
ci riempie il pancione.

*Il cavolfiore verde o bianco
nei nostri piatti è un incanto.*

Il pomodoro rosso e tondo
piace a tutti i bimbi del mondo.

*La melanzana viola e cicciottella
la tagliamo a forma di stella.*

Lasciando spazio alla fantasia
il pranzo diventa una poesia.

Torta salata con porro e pancetta

Ingredienti

1 confezione di pasta sfoglia, 1-2 porri, 100 gr pancetta affumicata, 200 gr panna, 2 uova.

Procedimento

Tagliare e lavare il porro, tagliare la pancetta a cubetti e saltarla in padella con poco olio, poi aggiungere il porro e continuare a cuocere per qualche minuto. Togliere dal fuoco. Mescolare prima l'uovo e la panna insieme, poi unire il tutto, versare sulla pasta sfoglia e infornare.

Cuocere il tutto in forno a 180 gradi per 45 minuti.

Suggerimenti

- * Anziché fare una torta salata unica si possono fare dei bocconcini così ogni bambino se ne può prendere uno.



Torta salata di ricotta e spinaci

Ingredienti

1 confezione di pasta sfoglia, 750 gr spinaci, 500 gr ricotta, sale q.b.

Procedimento

Far saltare gli spinaci in padella con poco olio.

Togliere dal fuoco e unire alla ricotta, aggiungere sale e versare il tutto sulla pasta sfoglia.

Cuocere il tutto in forno a 180 gradi per 45 minuti.

Suggerimenti

- * Anziché fare una torta salata unica si possono fare dei bocconcini così ògni bambino se ne può prendere uno.



Le zucchelle di nonna Ortensia

(ovvero frittelle salate di zucchine)

Ingredienti

2 uova medie, 250 ml di latte, 150 gr farina, un pizzico di sale, 3 o 4 zucchine medie, formaggio grattugiato (facoltativo).

Procedimento

Grattugiare le zucchine, metterle in un colapasta con un peso sopra in modo che perdano un po' della loro acqua.

Lascarle riposare almeno 30 minuti infine asciugarle con carta casa.

In un contenitore sbattere le uova con il latte, la farina e il sale.

Volendo si può aggiungere anche un cucchiaio o due di formaggio grattugiato per rendere l'impasto più gustoso. Questa pastella dovrebbe risultare morbida ma non liquida, ma questo dipende dalla grandezza delle uova.

Se vedete che è troppo liquida aggiungete un po' alla volta della farina fino ad arrivare alla giusta consistenza.

Lasciare riposare la pastella in frigorifero per almeno 30 minuti.

Aggiungere alla pastella le zucchine grattugiate e asciugate SOLO pochi istanti prima di friggere.

Friggere in olio caldo e profondo. Aiutarsi con due cucchiai per prendere l'impasto e immergerlo nell'olio. La frittella deve prima sprofondare e una volta risalita deve essere girata varie volte fino a diventare dorata.



I fiorotti

(fiori di zucca ripieni)

Ingredienti

10 Fiori di zucca, 1 mozzarella, 3 uova, un bicchiere di latte, farina quanto basta.

Procedimento

Lavare delicatamente i fiori di zucca e lavarli delicatamente, togliere i pistilli, cercando di non romperli .

Tagliare la mozzarella a cubetti e infilarne un paio per fiore.

In una ciotola rompere 3 uova , aggiungere un bicchiere scarso di latte e mescolare il tutto con farina 00 fino ad arrivare ad un impasto abbastanza denso (ma non troppo!!).

Mettere una pentola sul fuoco con un dito di olio per friggere a fuoco medio.

Quando l' olio è pronto immergere nella pastella un fiore ripieno alla volta con molta delicatezza e poi friggerlo girandolo più volte.

Di solito non amo seguire perfettamente le ricette e vado un po' a "sensazione" quindi largo alla fantasia!!!!!! L 'ultima volta, ad esempio, ho messo nel ripieno anche dei pezzetti di salame che avevo in frigo.

Suggerimenti

* Unico consiglio farne molti perché spariscono subito!!!!



salato



Strudel di verdure

Ingredienti

Per la pasta: 250 gr farina tipo "0", 125 gr acqua, fecola q.b., 60 gr olio di semi.

Per il ripieno: 4 carote, 4 zucchine, 1 porro, 1-2 foglie di bieta.

Procedimento

Per fare la pasta, mescolare tutti gli ingredienti insieme fino ad ottenere un impasto omogeneo. Far riposare l'impasto mentre si preparano le verdure.

Lavare e tagliare le verdure e farle saltare tutte assieme in padella con poco olio.

Stendere l'impasto e tirarlo per farlo diventare molto sottile.

Versare le verdure e arrotolare la pasta.

Cuocere in forno a 180 gradi per circa 40/60 minuti.

Suggerimenti

- * Per tirare l'impasto si consiglia di usare le mani: con il loro calore si riesce a tirare un impasto molto sottile. Eventuali buchi possono essere semplicemente richiusi tirando la pasta.
- * Per rotolare la pasta si consiglia di stendere l'impasto su un canovaccio infarinato e rotolarlo alzando il canovaccio



Sformatino Pa.Ca.Pi. (patate, carote, piselli)

Ingredienti

Patate, carote, piselli, formaggio.

Procedimento

Cuocere al vapore le patate, le carote e i piselli. Schiacciare con lo schiacciapatate le patate e le carote e passare i piselli col passaverdura.

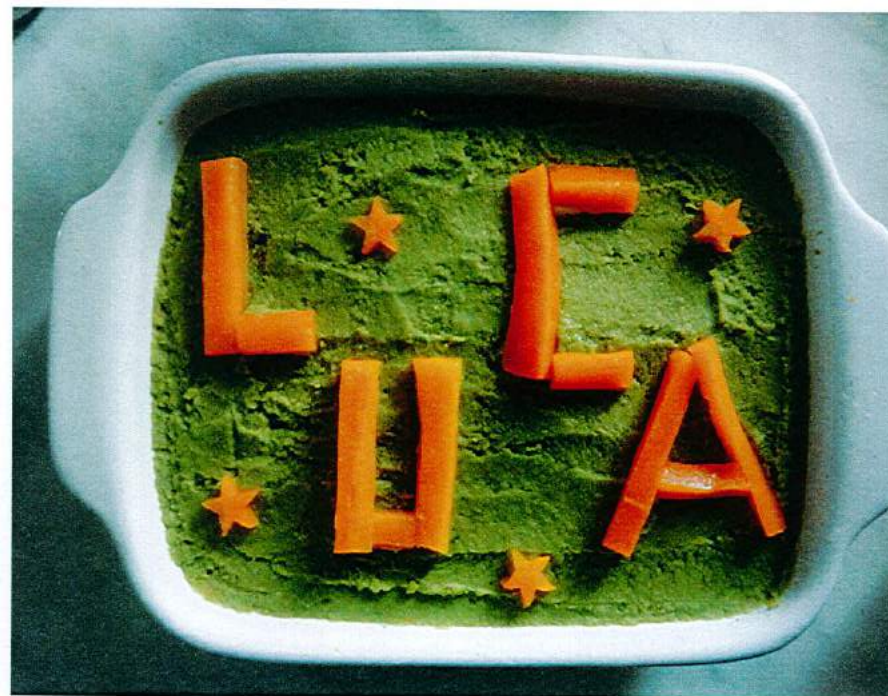
Mettere in una piccola pirofila uno strato di patate, del formaggio che il bambino gradisce (il mio viaggia a gorgonzola!), uno strato di carote, altro formaggio e per ultimo i piselli.

Il bello di questo sformatino è che quando lo si taglia, dopo averlo scaldato al forno (basta scaldarlo perché tutto è già cotto e lo scopo è di far fondere il formaggio all'interno) si possono vedere nettamente gli strati colorati che ai bimbi fanno molta allegria!

L'utilizzo del formaggio all'interno inoltre, ci fa evitare l'uso del sale!

Suggerimenti

- * Volendo si può terminare con uno strato di patate così le decorazioni risultano più evidenti.



Gemellaggio Italia-Moldavia

(il piatto unico di Natalia)

Ingredienti

1 petto di pollo, 5 uova, 3 o 4 carote, 4 patate, piselli, 5 cetrioli sott'aceto, sale, pepe, maionese, olio di oliva. Gli ingredienti possono variare nelle quantità in base ai gusti personali.

Procedimento

Lessare il petto di pollo, le uova, le carote, le patate e i piselli e poi tagliarli a piccoli pezzettini. Tagliare anche i cetriolini sott'aceto. Aggiungere il sale, il pepe e la maionese. Se l'impasto risulta troppo asciutto si può aggiungere un pochino alla volta l'olio di oliva fino a raggiungere la densità desiderata. Questo piatto unico, molto appetitoso soprattutto d'estate perché va servito fresco, può essere presentato su crostini di pane (preparati all'ultimo momento sennò l'umidità presente negli alimenti li inzupperebbe).

Per i nostri bimbi invece, si può dar spazio alla fantasia e su una base di pane per tramezzini, creare il piatto che più può piacere!

Suggerimenti

- * Per coloro che vogliono stare attenti alla linea, optare per maionesi preparate con lo yogurt o quelle alleggerite dai grassi. Per chi deve stare in dieta l'alternativa alla maionese può essere il classico formaggio spalmabile in versione light.
- * Il piatto può essere preparato sostituendo il pollo con del pesce.



Polpette light ricotta spinaci

Ingredienti

Ingredienti per 10 polpette: 250 gr di spinaci, 70 g di ricotta, 1 uovo, pane grattugiato, formaggio grana grattugiato, sale, burro.

Procedimento

Lessare gli spinaci. Frullare gli spinaci lessati con la ricotta. Mettere l'impasto in un recipiente e aggiungere il sale, l'uovo, il pane grattugiato e il formaggio grana.

Impastare il tutto fino a raggiungere una consistenza piuttosto morbida, quindi formare 10 polpette. Metterle su un foglio di carta da forno e prima di infornare adagiare sopra ad ogni polpetta un piccolissimo ricciolo di burro. Infornare a 160 gradi per 20/30 minuti. A metà cottura rigirare le polpette. Servirle calde o fredde a piacere.



Panzerotti di patate e formaggio

Ingredienti

2 rotoli di pasta sfoglia, 250 gr di patate, 250 gr di formaggio (ad esempio taleggio, fontina,...), 1 cipolla, sale e pepe q.b., 1 cucchiaio di olio di oliva, 1 uovo.

Procedimento

Pelare le patate, tagliarle a dadini e farle scottare in acqua bollente per 6/7 minuti.

Pelare la cipolla, tagliarla a dadini e farla soffriggere a fuoco basso per 2 minuti.

Unire le patate, la cipolla e il formaggio e mescolare bene il tutto.

Ritagliare dei dischi di pasta sfoglia utilizzando un piattino capovolto.

Sbattere l'uovo e spennellare i bordi dei dischi per farli aderire bene.

Mettere un po' di composto al centro del disco, ripiegare a metà formando una mezza luna.

Dorare con l'uovo sbattuto.

Cucinare in forno a 220 gradi per 20 minuti.



Torta di zucchine

Ingredienti

500 gr di zucchine, 3 uova, 110 gr di zucchero, 60 gr di semolino, 60 gr di fecola, 50 gr di farina, ½ bustina di lievito, 60 gr di burro fuso, 100 gr di mandorle tritate.

Procedimento

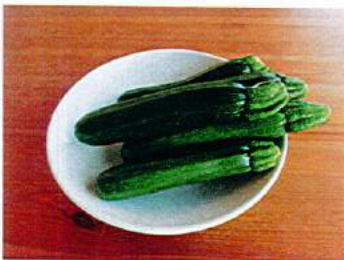
Grattugiare finemente le zucchine e “far perdere loro l’acqua” salandole leggermente e lasciandole riposare in uno scola pasta. Montare le tre uova assieme ai 110 gr di zucchero, unire il semolino, la fecola, la farina e il lievito. Aggiungere il burro fuso, le mandorle pelate e tritate e un cucchiaino di zucchero, infine le zucchine sciacquate e strizzate.

Cuocere il tutto in uno stampo imburrato e infarinato, per 50 minuti in forno a 180 gradi.

Servire freddo con una spolverata di zucchero a velo.

Suggerimenti

- * Per nascondere il verde delle zucchine si può aggiungere del cacao.



Muffin di carote con cacao

Ingredienti

250 gr Farina tipo "00", 80 gr olio di semi, 1 cucchiaio di cacao in polvere, 90 gr carote grattugiate finemente, 90 gr zucchero, 2 uova

Procedimento

Mescolare assieme tutti gli ingredienti liquidi, e in un altro contenitore tutti gli ingredienti secchi.

Unire il tutto e mescolare bene.

Riempire gli stampi preparati con l'impasto.

Cuocere in forno i muffin a 180 gradi per 10 minuti.

Suggerimenti

- * Si può anche decidere di mettere l'impasto in una tortiera: in questo caso il tempo di cottura è di 45 minuti.



Torta di carote

Ingredienti

3 uova, 300 gr di zucchero, 200 ml di olio di semi, 300 gr di farina, 1 bustina lievito, sale, 400 gr di carote, 50 gr mandorle dolce, zucchero a velo.

Procedimento

Sbattere le uova con lo zucchero poi unire l'olio di semi e mescolare. A parte unire lievito e sale alla farina poi aggiungere tutto al composto di uova e amalgamare.

Sbucciare e tagliare a pezzi le carote, poi tritarle finemente al mixer e unirle al resto dell'impasto.

Tritare le mandorle e unirle all'impasto

Trasferire in una tortiera imburrata e infarinata e cuocere in forno a 180 gradi per 30 minuti.

Spolverizzare con zucchero a velo prima di servire.

Suggerimenti

- * Per mantenere l'impasto più morbido si può usare lo stampo del plumcake: in questo caso il tempo di cottura sarà maggiore. Verificarne il grado di cottura con uno stuzzicadente.
- * Se la torta si sta scurendo la si può coprire con un foglio di carta di alluminio e proseguire la cottura.



Biscotti con la zucca

Ingredienti

200 gr farina di riso, 100 farina "00", 250 gr zucca, 200 gr burro, 150 gr fecola, 65 gr zucchero a velo, 65 gr zucchero semolato, 2 rossi d'uovo, 1 pizzico di sale, 1 bustina vanillina, 10 gr lievito per dolci.

Procedimento

Impastare con una frusta a mano i tuorli con i due tipi di zucchero, aggiungere il pizzico di sale e la zucca ridotta in poltiglia (solitamente cotta al forno e tritata). Unire le farine, la fecola, il lievito, la vanillina e infine il burro ammorbidito.

Il risultato è un panetto molto vellutato, morbido ma non molle. Con questo si formano delle palline grandi circa 2,5 cm e si ottengono circa 70 - 80 palline. Si cuociono in forno preriscaldato a 160 gradi, media altezza per circa 15/20 minuti (a seconda del forno).

Suggerimenti

* Chi è intollerante al glutine può usare solo farina di riso e lievito apposito.



Reibekuchen con composta di mela

Ingredienti

1 kg di patate, ½ Kg di carote, 1 cipolla, 2 zucchine, farina, olio di semi, 2 uova, 1 Kg di mele, zucchero.

Procedimento

Per i Reibekuchen

Sbucciare le carote e le patate. Grattugiare le carote, le patate e una cipolla. Aggiungere le uova e la farina alle verdure grattugiate, impastare il tutto.

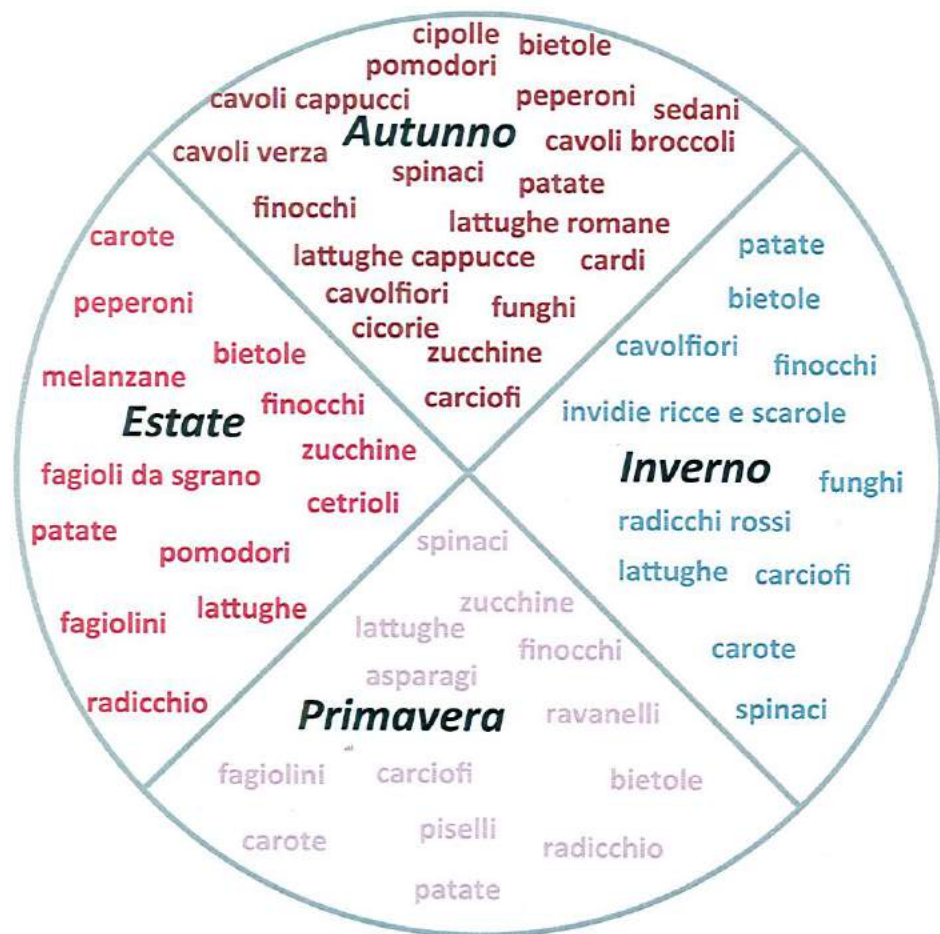
Soffriggere i piccoli tortini in una padella con un filo d'olio.

Per la composta

Sbucciare e tagliare le mele. Fare un caramello con lo zucchero e aggiungere un po' d'acqua e cannella. Aggiungere le mele, far bollire finché non si sono ammorbidite. Passare il tutto in un setaccio. Servire insieme ai tortini.



Ogni verdura ha la sua stagione



Per le ricette si ringraziano Martina (mamma di Luca), Elisa (mamma di Ester e Alessio), Mery (mamma di Maddalena e Davide), Monica (mamma di Matteo), Cristina (mamma di Sandra), il cuoco A. Hoffman.

Indice

La favola delle verdure 2

La poesia delle verdure 5

salato

Torta salata con porro e pancetta 6

Torta salata ricotta e spinaci 8

Le zucchelle di nonna Ortensia 10

I fiorotti 12

Strudel di verdure 14

Sformatino Pa.Ca.Pi. (patate, carote, piselli) 16

Gemellaggio Italia-Moldavia 18

Polpette light ricotta spinaci 20

Panzerotti di patate e formaggio 22

dolce

Torta di zucchine 24

Muffin di carote con cacao 26

Torta di carote 28

Biscotti con la zucca 30

Reibekuchen con composta di mele 32

