



LA BUONA  
TAVOLA

Enel Cuore ONLUS nasce dalla volontà di Enel di creare una struttura autonoma senza scopo di lucro attraverso la quale esprimere il proprio **impegno nella solidarietà sociale** a favore della comunità, secondo un ideale di cooperazione che mette al centro la "persona". Fondata nel 2003, opera nei settori dell'assistenza sociale e socio-sanitaria a sostegno dell'educazione, dello sport e della socializzazione. In particolare Enel Cuore eroga contributi destinati a realizzare progetti di carattere sociale, con particolare attenzione verso i bambini, gli anziani, i malati e le persone con disabilità. Enel Cuore opera prevalentemente in Italia e nei Paesi dove Enel è presente, attraverso il sostegno a organizzazioni no profit attive sul territorio, per dar vita a progetti che soddisfano bisogni specifici della persona, della famiglia e della comunità, interventi tangibili i cui benefici siano misurabili e continuativi nel tempo.



Enel Cuore Onlus  
Viale Regina Margherita, 137  
00198 Roma  
Tel. 06.83051  
Fax 06.6444.8383  
enelcuore.onlus@enel.com  
www.enelcuore.org

Save the Children è la più grande organizzazione internazionale indipendente che lavora per migliorare concretamente la vita dei bambini in Italia e nel mondo. Esiste dal 1919 ed opera in oltre 120 paesi per garantire a tutti i bambini salute, protezione, educazione, sviluppo economico, sicurezza alimentare e promuovere la partecipazione di tutti i minori. Inoltre risponde alle emergenze causate da conflitti o catastrofi naturali. Save the Children è stata costituita in Italia alla fine del 1998 come Onlus ed ha iniziato le sue attività nel 1999. Oggi è una Ong riconosciuta dal Ministero degli Affari Esteri. Da più di 10 anni lavora in Italia per proteggere i minori, in particolare i minori migranti; per educare i ragazzi all'uso delle nuove tecnologie e contrastare la pedo-pornografia; per promuovere i diritti dell'infanzia e la piena partecipazione dei ragazzi.



Save the Children Italia Onlus  
Via Volturno, 58  
00185 Roma  
Tel. 06.4807001  
Fax 06.48070039  
info@savethechildren.it  
www.savethechildren.it

oggi cucino  
io



Con la collaborazione di:





**Grafica:**  
Enrico Calcagno  
AC&P Roma

**Stampa:**  
Grafica Giorgetti

**Pubblicato da:**  
Save the Children Italia Onlus

La guida "Oggi cucino io" è realizzata all'interno del progetto "La buona tavola", promosso da Save the Children e da Enel Cuore Onlus, con la collaborazione di Vides Main a Torino, Il Melograno a Roma e L'Orsa Maggiore a Napoli.

La pubblicazione è stata redatta da Valeria Smarrini e Giancarlo Spagnoletto, Save the Children Italia

---

Si ringraziano per la collaborazione:

**Prof. Andrea Vania**  
Presidente European Childhood Obesity Group (ECOG)

**Dott.ssa Margherita Caroli**  
Past President European Childhood Obesity Group (ECOG)

**Dott. Francesco Savino**  
Dirigente Medico-Pediatra- Ospedale Infantile Regina Margherita di Torino

**Dott. Marcello Lanari**  
Società Italiana di Pediatria (SIP)

---

Per le ricette si ringrazia Il Gambero Rosso e in particolare il Direttore Carlo Ottaviano e gli Chef che per questa collaborazione si sono ispirati alla loro esperienza di genitori e nonni:

**Fabio Baldassarre**  
Ex sous-chef di Heinz Beck e collaboratore di Heinz Winkler e Raymond Blanc, oggi chef del ristorante Unico di Milano

**Francesca Romana Barberini**  
Conduttrice ed autrice televisiva, autrice di "A tavola con Francesca" (Mondadori)

**Cristina Bowerman**  
Laureata in Culinary Arts presso l'Università di Austin, oggi chef del Glass Hosteria a Trastevere, Roma

**Igles Corelli**  
Fondatore del Trigabolo d'Argenta, patron della Locanda della Tamerice di Ostellato, oggi dell'Atman di Pescaia

**Alfonso e Livia Iaccarino**  
Fondatori del ristorante Don Alfonso 1890 di Sant'Agata sui Due Golfi

**Marco Parizzi**  
Chef e patron dell'omonimo ristorante di Parma

**Maurizio Santin**  
Ha mosso i primi passi con i genitori Ezio e Renata nell'Antica Osteria del Ponte di Cassinetta di Lugagnano, oggi conduttore di programmi dedicati alla pasticceria presso Gambero Rosso Channel

---

Si ringrazia inoltre lo Chef

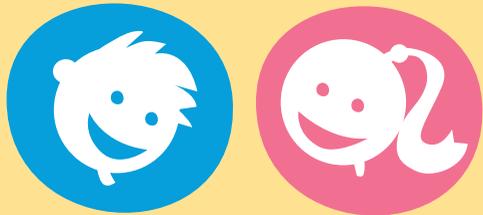
**Filippo La Mantia**  
Patron dell'omonimo ristorante presso l'Hotel Majestic di Roma

# indice

Senti chi mangia!	2
Allattamento e divezzamento	4
...e quando siamo più grandi?	5
Colazioni e merende	5
Le ricette	7
Autunno	8
Inverno	10
Primavera	12
Estate	14
Una ricetta per tutte le stagioni... la frittata di spaghetti	16
Giochiamo in cucina!	16
E adesso... inventa la tua ricetta!	17



# sentì chi mangia!



Ciao, siamo Marco ed Anna: venite in viaggio con noi alla scoperta di una sana alimentazione!

Tutti i bambini nel mondo dovrebbero avere cibo sufficiente, di buona qualità e abbastanza nutriente per condurre una vita attiva e salutare. In alcuni paesi del mondo questo è molto difficile. Da noi il cibo non manca, ma può essere di scarsa qualità e poco nutriente, o addirittura dannoso per la nostra salute. Sì, perchè la cattiva alimentazione può provocare molte malattie ed è importante abituarci da piccoli a scegliere bene ciò che mangiamo. Non serve spendere tanti soldi: noi bambini possiamo mangiare in modo sano e con gusto senza che costi troppo alla nostra famiglia e anche quando i nostri genitori non hanno molto tempo disponibile per cucinare. È necessario però sapere cosa ci fa bene per aiutarci a crescere in salute.

Lo stato nutrizionale di una persona dipende da ciò che mangia e dal suo stato di salute fisica. Una persona in buona salute utilizza al meglio tutto il nutrimento che assume, mentre una persona che non sta bene avrà bisogno di nutrirsi con attenzioni speciali. La quantità di cibo che mangiamo e il nostro stato di salute fisica sono influenzati

da moltissimi elementi: le tradizioni della famiglia, il modo di preparare il cibo e distribuirlo, lo stare seduti insieme a tavola, la possibilità di andare a scuola e dal dottore e la conoscenza di alcune regole che riguardano l'alimentazione. Se mangiamo in maniera sbagliata le conseguenze possono essere varie. Si dice infatti che una persona è denutrita quando non mangia abbastanza da soddisfare il suo bisogno quotidiano di energia; si dice che è malnutrita quando assume troppo o troppo poco di alcune sostanze o mangia cibi dannosi per la salute, o ancora non c'è abbastanza varietà nelle cose che mangia. Denutrizione e malnutrizione a loro volta sono legate alle infezioni e al cattivo stato di salute: se mangiamo poco o male rischiamo di ammalarci e, se siamo malati, il nostro corpo non riesce ad utilizzare l'energia proveniente dal cibo. Mangiare bene serve principalmente a due scopi: dare al nostro corpo l'energia che richiede per portare a termine le attività fisiche e mentali che compiamo nel corso della giornata e mantenerci in buona salute.

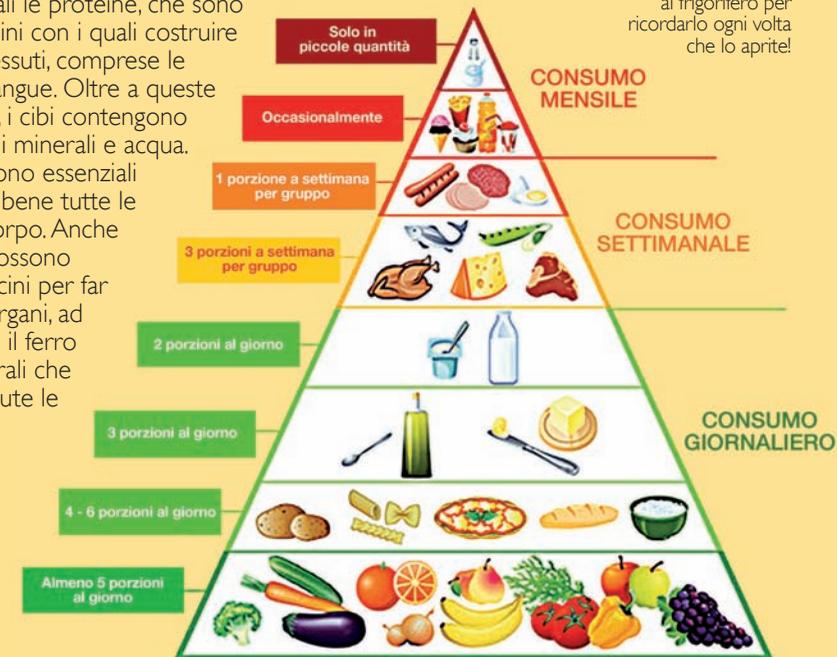
*Mangiare bene significa essere informati su quali sono i cibi più adatti a noi e in quale quantità. Frutta e verdura dovrebbero essere consumate 5 volte al giorno, ricordando che i cibi semplici o fatti in casa sono sempre più sani e più buoni di quelli confezionati!*

*Queste sono alcune delle cause di una cattiva alimentazione: mangiare troppo rispetto al movimento che facciamo, saltare la colazione, mangiare troppe proteine o troppi grassi animali (ad es. il burro), non mangiare abbastanza spesso il pesce o i legumi.*

Per noi bambini e ragazzi l'energia viene utilizzata per andare a scuola, studiare, svolgere attività fisica, crescere e svilupparci in modo sano. Tutto ciò che mangiamo contiene tre sostanze principali: carboidrati, proteine e grassi. Queste sostanze servono a darci energia, in modo particolare i carboidrati e i grassi. Per farci crescere sono invece fondamentali le proteine, che sono come dei mattoncini con i quali costruire i nostri organi e tessuti, comprese le ossa, la pelle e il sangue. Oltre a queste sostanze principali, i cibi contengono anche vitamine, sali minerali e acqua. Questi elementi sono essenziali per far funzionare bene tutte le parti del nostro corpo. Anche queste sostanze possono essere dei mattoncini per far crescere i nostri organi, ad esempio il calcio e il ferro sono dei sali minerali che mantengono in salute le ossa e il sangue.

Per mangiare in modo sano dobbiamo essere sicuri che tutte le sostanze che abbiamo elencato siano contenute nei cibi nelle giuste proporzioni: 30-35% di grassi, 50-55% di carboidrati e 10-15% di proteine in tutto ciò che mangiamo ogni giorno. Se queste proporzioni non sono giuste ne paghiamo le conseguenze, dimagrendo o ingrassando molto. Per questo motivo dobbiamo sempre ricordarci e ricordare ai nostri genitori che ci sono cibi fondamentali per la nostra alimentazione che andrebbero consumati tutti i giorni, mentre altri si devono mangiare meno spesso. Il disegno della piramide qui sotto ci insegna a riconoscerne quali sono questi cibi.

Il disegno della Piramide Disegnatela su un foglio ed attaccatelo al frigorifero per ricordarlo ogni volta che lo aprirete!





## allattamento e divezzamento

*Il latte della mamma contiene tante sostanze che sono importanti per farci crescere sani, regolano il nostro appetito ed evitano allergie ed altri problemi, tra i quali l'obesità e il diabete.*

**P**ediatri e nutrizionisti sono d'accordo: nei nostri primi sei mesi di vita non abbiamo bisogno di altri alimenti se non il latte che ci dà la mamma. Se durante questi primi sei mesi veniamo alimentati esclusivamente con il latte materno, avremo ottime possibilità di crescere e svilupparci in modo sano. Quando siamo neonati e la mamma ci allatta, si stabilisce con lei un rapporto particolare: passando così tanto tempo vicini, la mamma impara a conoscerci, ad ascoltare e capire i segnali che le mandiamo, e si rende subito conto se abbiamo fame o se invece siamo sazi e vogliamo smettere di mangiare. Fino al sesto mese di età possiamo assumere il latte della mamma come unico alimento:

*Dopo i 6 mesi il latte è comunque importante e ci prepara a ricevere meglio i primi cibi solidi. Iniziare il divezzamento troppo presto, con troppe proteine o interrompendo subito l'allattamento può causare obesità.*

non abbiamo nemmeno bisogno dell'acqua! Oltre ad essere buono, il latte materno non costa niente, né per essere prodotto né per essere preparato, è sempre pronto e ci aiuta a formare gli anticorpi che servono a difenderci dalle infezioni e dalle malattie. Non tutte le mamme lo sanno, ma il modo migliore per farci bere il loro latte è semplicemente quello di farcelo bere al seno, senza diluirlo. Se la mamma deve allontanarsi o tornare al lavoro può raccogliere il suo latte con una spremitura manuale o con il tiralatte. Il suo latte si conserva a temperatura ambiente (massimo 25°) per ben sei ore, per tre giorni in frigorifero e addirittura per tre mesi nel congelatore.

Non è necessario per la mamma seguire una dieta durante i mesi dell'allattamento! È preferibile però che mangi in modo equilibrato e deve evitare fumo e bevande alcoliche.

*A volte possiamo manifestare il rifiuto di assumere cibi nuovi perchè non li conosciamo, siamo abituati al latte che è liquido e bianco. Chi ci dà da mangiare dovrebbe assaggiare le cose con noi, così impariamo a fidarci e diventiamo curiosi!*

Come abbiamo detto, per i primi sei mesi di vita non abbiamo bisogno di nient'altro! Tra i sei mesi e il nostro primo anno possiamo cominciare a mangiare altre cose, ma il latte continuerà a darci circa un terzo delle calorie che ci servono per crescere. Non c'è limite al tempo di durata dell'allattamento: se noi e le nostre mamme ne abbiamo voglia possiamo continuare ad essere allattati anche fino ai due anni! Per cominciare il divezzamento, la mamma e il papà possono farci provare cibi

nuovi in piccole quantità e senza mescolarli tra loro: l'ideale sono cibi semi-solidi, diluiti con acqua. È importante farci abituare piano piano a questi nuovi sapori, facendoci assaggiare pochi cibi nuovi per volta. Se ci piacciono, continuate a proporceli per alcuni giorni consecutivi, in modo che ci abituiamo a riconoscere e gustare il loro sapore. Se invece non ci piacciono, è importante non forzarci, meglio smettere e riprovare dopo qualche tempo, perchè forse il nostro palato non è ancora pronto. Dopo poco tempo avrete un'idea di quali sapori ci piacciono e vi sarete accorti di quali cibi ci danno problemi: forse potremmo essere allergici o forse semplicemente non sono di nostro gradimento! Poco per volta saremo in grado di provare la maggior parte degli alimenti consumati dal resto della famiglia, però è meglio aspettare che abbiamo compiuto un anno per introdurre alcuni cibi tra i quali sale, zucchero, miele, latte vaccino, spinaci, cioccolata. Per quanto riguarda i cereali, tutti possono essere inseriti nella nostra alimentazione già a partire dai sei mesi di vita.

## ...e quando siamo più grandi?

**C**i sarebbero molte cose da dire riguardo agli anni successivi... è importante ricordare che il periodo più delicato è quello dell'adolescenza, in cui diventiamo grandi! Chi cucina per noi deve sapere che il nostro corpo ha bisogno di più energia per affrontare questa fase di crescita. Ci servono cibi energetici e più proteine, soprattutto se facciamo molto sport, ad esempio abbiamo bisogno di spinaci e di latticini per il calcio nelle ossa e per i muscoli. Bisogna ricordare che per assorbire il calcio da questi alimenti abbiamo bisogno di associarli alla vitamina D

presente, ad esempio, in sardine, funghi e uova. Inoltre abbiamo bisogno di ferro per il sangue, quindi cerchiamo di mettere in tavola della carne rossa. In aggiunta, non dimentichiamo legumi e frutta! Questo è un periodo delicato per noi: aiutatici a mangiare bene!

## colazioni e merende

**M**olte volte lo dimentichiamo, ma la colazione è un pasto fondamentale per noi, tanto quanto lo sono il pranzo e la cena. Fare una buona colazione ci dà l'energia che ci serve per concentrarci bene a scuola e per giocare con i nostri compagni. Spesso in famiglia la mattina siamo indaffarati per la fretta di prepararci per andare a scuola e al lavoro, mentre sarebbe meglio dormire qualche minuto in meno e impiegare un po' di tempo per

*Se in casa non abbiamo fette biscottate o biscotti possiamo utilizzare il pane avanzato bagnato nel latte freddo zuccherato oppure fare dei biscotti in casa usando farina, uovo, latte e zucchero (ma anche solo farina, acqua e zucchero!) e dando le forme che vogliamo: sarebbe bello avere una forma diversa per ogni giorno della settimana!*



sederci attorno al tavolo e cominciare bene la giornata con una bella colazione. Un esempio di colazione sana è a base di latte, pane o fette biscottate e marmellata: un pasto così è equilibrato e ci dà l'energia di cui abbiamo bisogno. Un altro modo per assumere i carboidrati la mattina è quello di aggiungere i cereali al latte. I cereali migliori e più nutrienti sono quelli più semplici, e non quelli con l'aggiunta di cacao o altre sostanze dolci. I cereali "classici", come i fiocchi di avena o di mais, non contengono conservanti e hanno tutta l'energia che ci serve. Insieme al latte da bere è meglio evitare il cacao in polvere, perchè contiene molti conservanti. Se vogliamo aggiungere qualcosa al mio latte possiamo mescolarci una o due gocce del caffè che bevono mamma e papà... è buonissimo e ci farà sentire grandi!

pomeriggio. Anche a merenda le merendine sono da evitare, perchè contengono conservanti che non fanno bene alla nostra salute. Bere succo di frutta non è uguale a mangiare frutta o spremute fresche. I succhi vanno evitati prima dei 6 mesi e, anche dopo, non vanno bevuti prima di dormire perchè rovinano i denti. Tutto sommato, i succhi non ci servono proprio, la frutta fresca è molto più sana! Mangiare bene è importante, ma ricordiamoci anche di muoverci! Guardare troppa televisione o stare a lungo davanti al computer non fa bene alla salute e rischia di farci mettere su troppo peso. Leggere, giocare o fare attività all'aria aperta e in compagnia è molto più sano e divertente! L'attività fisica dovrebbe essere svolta almeno per un'ora al giorno, meglio se all'aperto e con i nostri amici.

La merenda ce la prepariamo da soli: se non ce la danno a scuola possiamo portare la marmellata con il pane e o i biscotti fatti da noi. E se alcune volte i nostri compagni ci prendono in giro per le nostre merende casalinghe, questo nasconde l'invidia proprio per le nostre merende più buone.

Per quanto riguarda la merenda, se ce la danno a scuola a metà mattina o pomeriggio non è necessario rifarla o portarla da casa! La merenda, infatti, serve per non farci arrivare troppo affamati all'ora di pranzo o cena ma è comunque meglio non esagerare! Delle merende sane sono ad esempio frutta o cracker la mattina e yogurt, frullati con latte e frutta, frutta fresca o biscotti, meglio se integrali, per il



autunno inverno primavera estate

# le ricette

Ecco qualche ricetta da provare insieme in cucina! Le ricette sono state pensate tenendo in considerazione gli ingredienti che si possono trovare facilmente nelle diverse stagioni, ma le nostre sono solo indicazioni: potete infatti provare le ricette anche con ingredienti diversi, a seconda di quelli che riuscite a trovare quando fate la spesa o semplicemente per variare. Inoltre, potete provare a preparare le ricette che vi proponiamo anche se non avete tutti gli ingredienti: saranno buonissime lo stesso! Tutte queste ricette sono state pensate per mangiare bene e con ingredienti sani. Molto ci sarebbe da dire sulle quantità: quelle scritte sotto sono adatte per una porzione media da bambino, ma se siamo già adolescenti ce ne

servirà un po' di più. E ricordiamo sempre che il pediatra può dare una mano per capire meglio che cosa è giusto per noi, la nostra età e il nostro peso. Queste ricette costano poco tempo e pochi soldi ed aiutano noi e i nostri genitori a sederci attorno ad una Buona Tavola. Il prezzo di ogni ricetta può cambiare a seconda delle stagioni, del posto in cui ci troviamo e del tipo di negozio in cui facciamo la spesa (mercato, supermercato, negozio di alimentari ecc.) ma accanto ad ogni ricetta abbiamo provato a fornirvi il costo indicativo per una porzione da bambino. Un ingrediente importante che vi consigliamo di inserire in tutte le ricette è un pizzico di amore.



### **CREMA DI POMODORI CON RICOTTA E ORIGANO**

(prezzo circa 0.80 euro)

**Ingredienti:** 200 g di pomodori pelati, 50 g di ricotta, mezzo spicchio d'aglio, origano, olio, sale.

**Preparazione:** Far soffriggere l'aglio in poco olio finché non diventa dorato, aggiungere i pelati fatti a pezzi e lasciarli cuocere finché i pomodori non sono pronti per essere schiacciati con la forchetta, aggiungendo un po' di sale. Preparare delle palline di ricotta a forma di crocchetta allungata e disporle sulla zuppa, condendo con origano e olio a crudo.

*Un po' di pane, una verdura e un frutto, e la cena è fatta!*

### **CREPPELE DI FORMAGGIO FRESCO E SPINACI**

(prezzo circa 1.25 euro)

**Ingredienti:** 100 g di spinaci, 50 g di caprino o un altro formaggio fresco, 1 uovo, 50 g di latte, 10 g di farina, olio, sale.

**Preparazione:** Sbattere l'uovo e aggiungervi prima la farina, poi il latte. Versare questo composto in una padella con un filo d'olio ben caldo. Usare un mestolo di composto per ogni crespella e girarla in modo da cuocerla su tutti e due i lati. Lessare e tritare gli spinaci, mescolarli con il formaggio e aggiungere un po' di sale. Riempire le crespelle con questo ripieno e passarle in forno a 180°.

*Con un piatto così, ci basta un frutto, per fare un pasto completo!*

### **PASSATA DI BROCCOLI CON TOTANETTI**

(prezzo circa 1.20 euro)

**Ingredienti:** 150 g di broccoli, 50 g di totanetti o piccoli calamari puliti, 2 g di farina, 1 spicchio di aglio, alcune foglie di alloro, olio, sale.

**Preparazione:** Lessare le verdure e, quando si sono ammorbidite, terminare la cottura in un tegame con poco olio e le foglie di alloro. Aggiungere acqua finché le verdure non sono ben cotte e morbide. Sciacquare le verdure e regolare di sale. Cuocere i totanetti in un filo d'olio con lo spicchio d'aglio, versare la passata di verdure su un piatto fondo e aggiungere il pesce.

*C'è già tutto in questo piatto!  
Un pezzetto di pane e un frutto  
lo rendono perfetto. I broccoli, poi,  
possono essere sostituiti facilmente  
da altre verdure come cavolo o  
barbabietola.*

### **MOUSSE DI PESCE ALLA ZUCCA**

(prezzo circa 1.20 euro)

**Ingredienti:** 80 g di pesce tipo trota, 80 g di zucca pulita, 1 chiara d'uovo, mezzo bicchiere di aceto, carota e sedano per il brodo, alcune foglie di basilico, olio, sale.

**Preparazione:** Bollire il pesce pulito in una pentola con acqua, le verdure e l'aceto. Tagliare la zucca in pezzetti piccoli e farla cuocere a fuoco molto basso in un tegame coperto. Togliere il pesce dalla pentola, togliere le spine e schiacciarlo con metà dell'albume e le foglie di basilico. Modellare il pesce a forma di piccole crocchette da cuocere a vapore per circa 10 minuti. Versare la purea di zucca in un piatto fondo e disporre il pesce sopra.

*Con un secondo così, un pò di riso  
è tutto quel che serve per  
completare un pasto gustoso!*



## POLLO RIPIENO

(prezzo circa 1.60 euro)

**Ingredienti:** 1 fetta di petto di pollo, 4 carote, mezzo formaggio, 1 cucchiaio di latte, olio, sale.

**Preparazione:** Battere il petto di pollo fino a farlo diventare fine, spalmare un lato con il formaggio mescolato al latte e arrotolare a involtino, chiudendo con lo spago. Cuocere in acqua per 15-20 minuti, infilando sotto lo spago il manico di un cucchiaio di legno (altrimenti l'involentino finisce sul fondo del tegame e si brucia). Far riposare e tagliare a fettine. Nel frattempo, pelare e lessare le carote. Quando sono morbide, schiacciarle con aggiunta di olio e sale. Disporre la purea di carote su un piatto piano come se fosse una faccia e, con le fettine di pollo, disegnare gli occhi, il naso e la bocca sorridente.

*In questa ricetta il pollo può essere facilmente sostituito dal petto di tacchino. Inoltre, al posto delle carote, si può usare un passato fatto con altre verdure di stagione. Una fetta di pane e un frutto, e la cena o anche il pranzo sono pronti!*

## CREMA DI ZUCCA CON TIMBALLETTO DI FORMAGGIO

(prezzo circa 2.10 euro)

**Ingredienti:** 500 g di zucca (che corrisponde a circa 250 g di polpa), 125 g di porro, 125 g di formaggio fresco tipo caprino, 25 g di spinaci, 1 tuorlo d'uovo, 2 cucchiari di parmigiano, brodo vegetale, rosmarino, olio, sale.

**Preparazione:** tagliare a pezzetti la zucca ed il porro e farli rosolare velocemente nell'olio, insaporendo con il rosmarino. Aggiungere il brodo vegetale e proseguire la cottura finché le verdure non sono morbide. Schiacciare le verdure e aggiungere sale quanto basta. A parte, schiacciare il formaggio con il tuorlo d'uovo, il parmigiano e gli spinaci che avremo bollito in acqua e tritato. Mescolare bene, mettere il composto in uno stampino e passare al forno per 30 minuti. Servire la zuppa calda in un piatto fondo con il timballetto al centro.

*Nei periodi dell'anno in cui la zucca non si trova, questa ricetta può essere proposta utilizzando ad esempio carote o zucchine. Una bella fetta di pane ed un frutto e voilà il pranzo o la cena son perfetti!*



## RISOTTO CON LA SALSICCIA

(prezzo circa 1.10 euro)

**Ingredienti:** mezzo litro di brodo vegetale, mezza salsiccia sgranata, 80 g di riso, mezza cipolla, 20 g di burro, 20 g di parmigiano, olio, sale.

**Preparazione:** Soffriggere la cipolla tritata in olio o burro. Aggiungere la salsiccia e il riso e farlo tostare. Aggiungere il brodo vegetale con un mestolo e far assorbire un mestolo per volta sempre mescolando. Quando il riso è cotto togliere dal fuoco e mescolare con il burro e il parmigiano.

*Un'insalata ed un frutto completano alla perfezione il pasto!*

## POLPETTONE GOLOSO

(prezzo circa 1.10 euro)

**Ingredienti:** 60 g di carne macinata, 10 g di parmigiano, 1/2 uovo, mollica ammollata nel latte e strizzata, 10 g di spinaci lessati, 10 g di emmental, 10 g di prosciutto cotto, olio, sale.

**Preparazione:** Mescolare il macinato con il parmigiano, l'uovo e un pizzico di sale, e stenderlo su un foglio di carta forno spennellato di olio. Disporre sopra la carne gli spinaci, il prosciutto e l'emmental e arrotolare il tutto in un salsicciotto. Infornare a 170° per 50 minuti.

*Con l'aggiunta di un piatto di pasta o riso al pomodoro o in brodo un po' di verdure ed un frutto si forma un pranzo molto gustoso e ricco. Una variante può essere quella di*

*circondare il polpettone con patate affettate da cuocere in forno condite con un po' di sale, olio e rosmarino... in questo modo basta aggiungere un'insalata ed un frutto per un pranzo veloce e saporito.*



## ZUPPA DI PANE, ROBIOLA E LIMONE

(prezzo circa 0.90 euro)

**Ingredienti:** 100 g di pane raffermo, 1 tazza di brodo, 15 g di robiola, 2 cucchiaini di parmigiano, 1 limone, mezzo spicchio d'aglio, rosmarino, salvia, olio, sale.

**Preparazione:** Far insaporire il pane in un tegame con un cucchiaino d'olio, l'aglio, la salvia e il rosmarino. Versare metà del brodo e farlo assorbire, poi aggiungere l'altra metà e cuocere per 20 minuti fino ad ottenere una crema. Spegnerlo il fuoco e mescolare con robiola e parmigiano. Servire su un piatto fondo e condire con olio e la scorza grattugiata del limone ben lavato.

*Ottimo per una cena a cui aggiungere un'insalatina fresca ed un frutto.*

## FILETTI DI SGOMBRO IN UMIDO

(prezzo circa 1.10 euro)

**Ingredienti:** 100 g di filetti di sgombro, 40 g di pangrattato, 40 g di patate pelate, tagliate a pezzi e lessate, qualche pomodoro ciliegino, prezzemolo tritato, rosmarino, aglio, olio, sale.

**Preparazione:** Rosolare i filetti di sgombro in un tegame con olio, sale e pangrattato. A parte, far rosolare l'aglio in poco olio, aggiungere i pomodorini a pezzetti e il prezzemolo e lasciar cuocere per 10 minuti. Aggiungere le patate e un mestolino della loro acqua di cottura. Aggiungere i filetti di sgombro e proseguire la cottura per altri 5 minuti con il tegame coperto.

*Nei periodi dell'anno in cui la zucca non si trova, questa ricetta può essere proposta utilizzando ad esempio carote o zucchine. Una bella fetta di pane ed un frutto e voilà il pranzo o la cena son perfetti!*

## COUS COUS COLORATO

(prezzo circa 0.70 euro)

**Ingredienti:** 2 cucchiaini di cous cous, mezzo peperone, due fettine di cipolla, 1 uovo, brodo vegetale, 1 cucchiaino d'olio, sale.

**Preparazione:** Far scaldare l'olio in un tegame, aggiungere prima la cipolla poi il peperone. Proseguire la cottura aggiungendo il brodo vegetale finché il brodo non si assorbe e le verdure sono molto morbide, quasi sfatte. A questo punto aggiungere ancora un mestolo di brodo, rompere l'uovo al centro, aggiungere il cous cous e far cuocere ancora per 2 minuti, poi spegnere il fuoco e coprire il tegame. Il cous cous è pronto dopo 6 minuti, e si può condire con olio a crudo.

*Il cous cous può essere condito con tutte le verdure di stagione. Al posto del peperone, o in aggiunta, si possono usare anche melanzane, zucchine o carote. Per arricchire ancora di più il piatto si possono aggiungere anche ceci o pezzetti di petto di pollo. Basta solo un frutto per terminare...*

## PESCE IN CROSTA

(prezzo circa 1.40 euro)

**Ingredienti:** 80 g di pesce tipo rombo o merluzzo, 1 uovo, 15 g di farina, olio per friggere, sale.

**Preparazione:** Pulire il pesce e tagliarlo a pezzetti di circa 7 cm. Passare i pezzi nella farina e nell'uovo sbattuto. Friggere il pesce in olio e lasciarlo scolare su carta assorbente. Salare a piacere.

*Per rendere la panatura più croccante e golosa provate a passare il pesce in un po' di chicchi di sesamo. Una bella insalatina con una fetta di pane ed un frutto, ed ecco qua la cena perfetta!*





### MACCHERONCINI DI RAGÙ VEGETALE

(prezzo circa 0,75 euro)

**Ingredienti:** 60 g di maccheroncini, 50 g di cipollotti, un pezzetto di sedano, 60 g di pisellini, 40 g di zucchine, 2 cucchiaini di grana grattugiato, brodo vegetale, prezzemolo, olio, sale, pepe.

**Preparazione:** Tagliare a pezzetti tutte le verdure e metterle in una casseruola coperte di brodo caldo. Far cuocere 20 minuti con il coperchio a fuoco molto basso, poi aggiungere un po' di sale. A parte, lessare e scolare la pasta ed unirla alle verdure cotte, aggiungendo un mestolo di brodo e lasciando cuocere ancora 2 minuti. Condire con olio, prezzemolo e parmigiano.

*Un saporito piatto unico a cui aggiungere soltanto un bel frutto!*

### PANZANELLA

(prezzo circa 0,70 euro)

**Ingredienti:** 3 fette di pane raffermo, 50 g di pomodori rossi, un pezzo di cipolla, un pezzo di cetriolo, basilico, aceto di vino, olio, sale.

**Preparazione:** Mettere il pane a mollo in acqua fredda e aceto. Dopo alcuni minuti, toglierlo dall'acqua e strizzarlo con le mani sbriciolando la mollica. Mescolare la mollica con le verdure tagliate a fette e condire con olio, sale e foglie di basilico.

*Buono fresco e saporito a cui aggiungere una mozzarella o una fetta di formaggio ed un frutto. Realizzare questo piatto è molto semplice, ed è ancora più divertente se utilizziamo dei pomodori fatti crescere da noi: scopriamo come nell'ultima pagina del nostro ricettario!*

### INSALATA DI PASTA

(prezzo circa 0,40 euro)

**Ingredienti:** 80 g di pasta corta, 60 g di pomodori, 1 spicchio d'aglio, alcune foglie di basilico, olio, sale.

**Preparazione:** Lessare e scolare la pasta e lasciarla raffreddare. Tagliare i pomodori a pezzetti e lasciarli macerare alcune ore con olio, sale, lo spicchio d'aglio tagliato a pezzi e le foglie di basilico tritate. Quando tutto è ben insaporito, unire la pasta e mescolare.

*Questa ricetta può essere arricchita con l'aggiunta di altri elementi come tonno o mozzarella, diventando così un piatto unico. Si possono aggiungere anche altri ingredienti, come ad esempio olive e mais, a seconda dei nostri gusti. Ed in tal caso è sufficiente aggiungere solo della verdura fresca ed un frutto! Ma anche con la ricetta originale, un pezzetto di formaggio o mezzo ovolo di fiordilatte completano benissimo il pasto!*

### TONNO IN INSALATA

(prezzo circa 2,80 euro)

**Ingredienti:** 100 g di tonno fresco, 50 g di pomodorini, mezza melanzana, insalatina, cipolla, olio, sale.

**Preparazione:** Lavare e asciugare il tonno e tagliarlo a fettine sottili. Stufare un po' di cipolla a fuoco basso in padella con un cucchiaino d'olio, aggiungere la melanzana tagliata a dadini e alzare la fiamma. Dopo 5 minuti aggiungere i pomodorini e regolare di sale, cuocere ancora per altri 5 minuti. Rosolare il tonno in padella con poco olio. Disporre su un piatto piano prima l'insalatina, poi le verdure, infine le fettine di pesce.

*Dato che siamo d'estate, basterà aggiungere una bella fetta di pane con ancora un po' di ortaggi grigliati e un bel frutto, per completare il pasto!*

