



SIAN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via M. Polo 55/A - VASTO



Tabelle dietetiche e menu
per i bambini dai 13 ai 36 mesi che frequentano
l'Asilo Nido di S.Salvo
(marzo 2023)

Dott.ssa Claudia Colleluori

Premessa

Criteri seguiti nella formulazione dei menu

Menù invernale

Menù estivo

Informazioni per l'uso corretto delle tabelle menù

Grammature medie di riferimento

Spuntini

Calendario della frutta e degli ortaggi

Ricettario

Premessa

Una sana ed equilibrata alimentazione fin dalla prima infanzia costituisce un indispensabile presupposto sia per una crescita ottimale sia per ridurre il rischio di sviluppare malattie di tipo cronico-degenerative da adulto.

E' quindi necessario assicurare al bambino apporti nutrizionali adeguati alle diverse fasi della sua crescita al fine di prevenire deficit o eccesso di nutrienti rispetto a quanto raccomandato.

Il pasto al nido rappresenta un momento centrale della giornata. Inserito fra le varie attività, gioco e sonno e riveste due funzioni fondamentali nella crescita e nello sviluppo del bambino: nutrizionale e socio-educativa.

L'ingresso del bambino al nido, il più delle volte, coincide con una fase di transizione, cioè una fase di passaggio da una alimentazione totalmente latte ad un'altra, dapprima semisolida e successivamente solida.

Pertanto **per la fascia di età 0-12- mesi non sono state riportate le tabelle dietetiche** in quanto si deve fare riferimento alle prescrizioni pediatriche.

Nella fascia di età che va dai 13 ai 18 mesi, soprattutto per i bambini che hanno superato da poco l'anno di vita, trattasi di menu di transizione, sia in relazione all'introduzione di nuovi cibi, secondo la prescrizione del pediatra, sia rispetto alla tipologia delle preparazioni: il menù proposto al nido deve essere necessariamente flessibile in quanto il passaggio da cibi semiliquidi a semisolidi e poi solidi, si può attuare solo quando lo sviluppo dentale permetta una adeguata masticazione.

Le diete per i bambini da 0 a 12 mesi sono stabilite dal pediatra all'ammissione al nido.

Trattasi di diete variabili nel corso dell'anno, in base al diverso grado di svezzamento dei bambini, come da indicazioni dei pediatri di base e delle famiglie e gradatamente adeguate alla dieta proposta dal nido (dai 13 ai 36 mesi), salvo diverse prescrizioni pediatriche.

Criteria seguiti nella formulazione dei menù

Le tabelle dietetiche proposte per la ristorazione nei Nidi (fascia 13-36 mesi) sono state elaborate facendo riferimento a:

- LARN -IV edizione 2014 “(Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana”) a cura della Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U)
- Linee guida per una sana alimentazione italiana a cura dell’Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (I.N.R.A.N.) confluito nel CRA-NUT: Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione .
- Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione Scolastica 2010 Ministero della Salute
- Linee di indirizzo della Regione Abruzzo per la ristorazione scolastica Rev.Agosto 2018

Il menù é articolato su quattro settimane, in versione invernale ed estiva, comprensivo della merenda, offre piatti semplici con la più ampia varietà possibile di alimenti e le più idonee combinazioni degli stessi a garanzia di un adeguato apporto di energia e nutrienti. Ogni giorno infatti ai bambini viene servito un pasto diverso e bilanciato, secondo una corretta rotazione tra le classi di alimenti. Le preparazioni proposte non sono soltanto semplici ma anche di facile digestione; a tale scopo le cotture da privilegiare sono al vapore, al forno, in umido e non sono mai presenti frittiture e soffritti.

Il menu invernale, indicativamente potrà decorrere dal mese di ottobre al mese di marzo.

Il menu estivo potrà decorrere indicativamente dal mese di aprile al mese di settembre.

Naturalmente il passaggio da un menù all’altro può essere anticipato a posticipato in base all’andamento climatico.

Nei 5 pasti della settimana, **i primi piatti** sono costituiti da cereali (pasta, riso, orzo,..) preparati con ricette diverse, spesso associati a verdure, ortaggi e legumi per permettere un’ampia varietà di sapori ed un’esperienza pratica di educazione alimentare.

I secondi piatti sono composti da carni bianche e rosse, pesce, uova, formaggi con preparazione adeguate alla fascia di età dei fruitori.

Ciascun pasto prevede inoltre: **un contorno di verdure /ortaggi di stagione, pane comune**, non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale o meglio senza sale, **acqua**, di rete o oligominerale naturale, non gassata , **frutta di stagione**.

Menu invernale ASILO NIDO (dai 13 ai 36 mesi) Comune di San Salvo (marzo 2023)

GG	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lun.	Pasta al pomodoro Uova strapazzate ben cotte Bieta all' olio Pane- frutta fresca di stagione	Risotto con la zucca Bocconcini di tacchino* Patate al forno Pane-frutta fresca di stagione	Crema/passato di verdure con orzo Tortino di patate* Pane e frutta fresca di stagione	Crema/passato di lenticchie con pasta Crocchette/tortino di verdure e ricotta* Pane – frutta fresca di stagione Carote al tegame
Mar.	Risotto con crema di lattuga* Straccetti di petto pollo in umido Carote al tegame Pane- frutta fresca di stagione	Timballo di pasta (con ragù e besciamella)* Frittata semplice cotta al forno Bieta all'olio Pane-frutta fresca di stagione	Riso alla parmigiana o con broccoli (crema di broccoli) Polpettine di pollo al pomodoro Carote al tegame Pane e frutta fresca di stagione	Risotto rosso (con barbabietola rossa)* Arrosto di tacchino * Spinaci all'olio Pane – frutta fresca di stagione
Mer.	Crema/passato di ceci con pasta Prosciutto cotto Cavolfiori gratinati (con pangrattato) Pane- frutta fresca di stagione	Crema/ passato di fagioli con pasta Stracchino Spinaci all'olio Pane-frutta fresca di stagione	Pasta al ragù di carne bovina Prosciutto cotto Insalata iceberg a striscioline Pane e frutta fresca di stagione	Crema/passato di verdure con pasta Polpettone di agnello Patate al forno Pane – frutta fresca di stagione
Gio.	Pasta olio e parmigiano Polpettone di bovino Insalata iceberg a striscioline Pane- frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Vitello tritato*/hamburger di vitello non preconfezionato Finocchi al tegame Pane-frutta fresca di stagione	Minestrina di riso o di pasta con carote, sedano e patate. Straccetti di vitello alla pizzaiola Finocchi gratinati(con pangrattato) Pane e frutta fresca di stagione	Pasta rosa (salsa di pomodoro +ricotta) Frittata/omelette al prosciutto cotto (frullato) Cavolfiore all'olio Pane – frutta fresca di stagione
Ven.	Crema/passato di verdure con pasta Filetti di spigola gratinati al forno Purea di patate Pane- frutta fresca di stagione	Pasta al sugo di rana pescatrice (coda di rospo) Crocchette di nasello (filetti di pesce patate , prezzemolo, pangrattato) al forno Insalata cappuccina a striscioline Pane-frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Filetti di platessa in bianco aglio, olio e prezzemolo Bieta all'olio	Pasta all'olio e parmigiano Filetti di merluzzo gratinati Insalata iceberg e cappuccina a striscioline o zucca al tegame Pane – frutta fresca di stagione

* Consultare il ricettario .

Menu estivo ASILO NIDO (dai 13 ai 36 mesi) Comune di San Salvo (marzo 2023)

GG	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lun.	Risotto con verdure di stagione(es. zucchine,carciofi/cremadi zucchine, carciofi ecc) Uova al forno in salsa di pomodoro fresco * Bieta all' olio Pane- frutta fresca di stagione	Crema/passato di verdure Scaloppina di pollo Patate al forno Pane-frutta fresca di stagione	Pasta e zucchine Crocchette di patate e ricotta* Bieta all'olio Pane e frutta fresca di stagione	Pasta con crema di carciofi o asparagi Polpettone/polpette di agnello Insalata iceberg e cappuccina a striscioline. Pane – frutta fresca di stagione
Mar.	Pasta al pomodoro e basilico Coniglio al forno* Fagiolini Pane- frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro e melanzane* Prosciutto cotto Zucchine gratinate* o al vapore Pane-frutta fresca di stagione	Pasta alla crudaiola* Arrosti di bovino al sedano verde* Insalata a striscioline Pane e frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro fresco Sformato di tacchino con carote* Spinaci all'olio Pane – frutta fresca di stagione
Mer.	Crema/passato di fagioli con pasta Scaglette di parmigiano Insalata a striscioline Pane- frutta fresca di stagione	Riso alla parmigiana Crocchette di legumi (ceci)* Fagiolini al pomodoro Pane-frutta fresca di stagione	Risotto con seppie e calamari* Frittata cotta al forno Ortaggi misti al tegame(melanzane, zucchine, pomodori maturi, carote, sedano privato dei filamenti , patate, olio e basilico) Pane e frutta fresca di stagione	Risotto primavera* o insalata di riso* Frittata al forno con prosciutto cotto Insalata di pomodori Pane – frutta fresca di stagione
Gio.	Pasta olio e parmigiano Polpette di bovino al pomodoro Spinaci Pane- frutta fresca di stagione	Pasta e piselli freschi Mozzarella Insalata di pomodori Pane-frutta fresca di stagione	Pasta con fagiolini e patate Straccetti di pollo in crema di lattuga* Insalata di pomodori Pane e frutta fresca di stagione	Crema/passato di verdure con pasta Bocconcini di pollo in umido Patate al forno o a purea Pane – frutta fresca di stagione
Ven.	Pasta al sugo di trota Tortino di patate e sogliola * Purè bicolore (zucchine-carote) Pane- frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro fresco e basilico Medaglioni di merluzzo* Insalata a striscioline Pane-frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro e basilico Filetti di platessa alla mugnaia (farina, olio evo e limone) Fagiolini e patate	Pasta all'olio e parmigiano Rana pescatrice al sugo di pomodoro fresco* Piselli e carote Pane – frutta fresca di stagione

* consultare il ricettario

Informazioni per l'uso corretto delle tabelle – menù.

Il menu del giorno non può essere modificato all'interno, in quanto bilanciato per l'aspetto calorico e nutrizionale: è possibile però, per esigenze saltuarie e comprovate di servizio, legate ad es. all'organizzazione della fornitura di derrate, mancata consegna o criticità derivanti dalle modalità di conservazione o quant'altro, procedere ad uno scambio di menù completi tra due giornate della stessa settimana. Il menu di un giorno in questi casi può essere scambiato per intero con quello di un altro giorno qualsiasi della settimana. (es. il menù del lunedì con il menù del mercoledì).

Nella fascia di età che va dai 13 ai 18 mesi, soprattutto per i bambini che hanno superato da poco l'anno di vita, trattasi di menu di transizione, sia in relazione all'introduzione di nuovi cibi, secondo la prescrizione del pediatra, sia rispetto alla tipologia delle preparazioni: il menù proposto al nido deve essere necessariamente flessibile in quanto il passaggio da cibi semiliquidi a semisolidi e poi solidi, si può attuare solo quando lo sviluppo dentale permetta una adeguata masticazione.

PANE: fresco di giornata e a basso contenuto di sale o meglio senza sale. Il pane deve essere messo a disposizione dei bambini solo dopo aver consumato il primo piatto.

PASTA: deve essere garantita la più ampia varietà di formati senza riproporre lo stesso formato nell'arco della settimana.

I formati di pasta naturalmente devono essere adeguati all'età degli utenti e relativa capacità masticatoria, e diversificati per le fasce di età 12-18 mesi e 19-36 mesi.

FRUTTA: non è stata indicata nei menù giornalieri la tipologia di frutta da somministrare: il gestore del servizio di ristorazione deve garantire la varietà e l'alternanza delle diverse tipologie di frutta nel rispetto della stagionalità, evitando le primizie e le tardizie. (Consultare il calendario della frutta e degli ortaggi).

Si può proporre la macedonia purchè: si utilizzi frutta fresca e non frutta in scatola sciroppata; non si aggiunga zucchero; venga preparata non prima di un'ora dalla somministrazione. Per evitare l'annerimento della frutta fresca si può aggiungere spremuta fresca di arance.

Una volta alla settimana, se i bambini la gradiscono, si può presentare frutta cotta, senza aggiunta di zucchero.

Si raccomanda di controllare che la frutta sia al giusto grado di maturazione, integra, priva di impurità e lesioni.

VERDURA: fresca, deve rispettare l'offerta stagionale (consultare il calendario). In emergenza possono essere utilizzate verdure surgelate. Da evitare verdure in scatola. E' possibile presentare nello stesso piatto due tipi di verdure (cruda, oppure cruda e cotta) e modificare il tipo di verdura, quando indicato in tabella, avendo cura di garantire la massima varietà possibile nella stessa settimana.

Si ricorda che le patate ed i legumi non possono essere considerati verdura. Le patate, quando specificatamente inserite nel menù, sono bilanciate con i carboidrati del primo piatto. Si ricorda infatti che essendo dei tuberi amidacei contribuiscono con pasta e pane all'innalzamento della glicemia. Non possono pertanto in alcun modo essere utilizzate in sostituzione delle diverse tipologie di verdura.

N.B. Le verdure crude devono essere tagliate finemente o grattugiate.

Qualora si dovessero riscontrare difficoltà di masticazione (soprattutto nei bambini più piccoli) per quanto riguarda le verdure crude, sostituire le stesse con verdure cotte.

LEGUMI: alternare od associare le diverse varietà di legumi, in modo che i bambini possano conoscere i fagioli, i ceci ,le lenticchie, i piselli ecc. Sono da preferire in ordine: legumi freschi (quando di stagione) secchi, surgelati. Da evitare i legumi in scatola.

PESCE: fresco se nelle possibilità , altrimenti surgelato. E' necessario proporre il pesce almeno una volta a settimana, promuovendone il consumo: si tratta infatti di un alimento insostituibile, per l'aspetto nutrizionale, in virtù delle sue proteine, del contenuto in iodio e grassa insaturi e, a parità di valore proteico, di una maggiore digeribilità rispetto ad altre carni.

Si può scegliere, evitando il ripetersi nell'arco i un mese , tra filetti e tranci di:

- platessa
- merluzzo
- sogliola
- nasello
- branzino
- trota
- coda di rospo
- seppie e calamari

I filetti o i tranci non devono presentare frammenti di visceri, macchie di sangue localizzate, spine, frammenti di pelle, odore e colore anomali, caratteristiche organolettiche alterate.

Il pesce dovrà risultare perfettamente deliscato ed esente da additivi.

Non utilizzare pesce surgelato impanato (es.bastoncini di pesce, cotolette di pesce, ecc.)

FORMAGGI- LATTICINI: si potrà scegliere tra :

- ricotta fresca di mucca
- fiordilatte
- mozzarella vaccina o di bufala
- caprino cremoso
- caciotta dolce
- stracchino
- crescenza
- robiola
- provolone dolce
- parmigiano reggiano (stagionatura di oltre 24 mesi)
- grana padano (stagionatura di oltre 24 mesi)

Alternare le diverse varietà di formaggi in modo tale che la scelta non si ripeta nell'arco di un mese.

N.b. Qualora si dovessero riscontrare difficoltà di masticazione (soprattutto nei bambini più piccoli) per quanto riguarda mozzarella , caciotta dolce e provolone dolce , sostituire tali formaggi con robiola e ricotta.

GRASSI DI CONDIMENTO: utilizzare in tutte le preparazioni l'olio extravergine di oliva a bassa acidità, prodotto e confezionato in Italia da olive di provenienza italiana. Il burro può essere utilizzato solo saltuariamente, in piccole quantità per le preparazioni che lo richiedono espressamente in ricetta (purè, risotti...) ed esclusivamente crudo o scaldato a basse temperature.

BEVANDE: ossia cosa devono bere i bambini.

Sono da evitare le bevande zuccherate e gassate (thè, succhi di frutta con bassa percentuale di frutta fresca, aranciate, coca – cola, ecc....)

Quando i bambini hanno sete l'acqua (naturale oligominerale o di rete) sarà la loro bevanda, che dovrà essere sempre a disposizione dei bambini per l'importanza di una adeguata idratazione.

N.B

Gli alimenti verranno somministrati tritati o ridotti in piccoli pezzi: in caso di necessità è possibile frullare la carne e la verdura e prolungare la cottura della pasta o del riso.

Si procederà ad una cottura non prolungata dei grassi, al fine di rendere gli alimenti più digeribili.

Il condimento verrà effettuato a fine cottura.

Dovrà essere sempre disponibile il brodo vegetale (preparato con base di sedano, carota e cipolla + verdure di stagione e senza aggiunta di dado o altri esaltatori di sapidità)

Non è consentito l'utilizzo di esaltatori di sapidità (es.dadi per brodo)

E' consigliabile posticipare l'uso del sale da cucina dopo i 2 anni di età: in seguito è opportuno che l'uso sia moderato, a crudo ed attuato mediante **sale iodato.**

Non possono essere somministrati al nido alimenti la cui tolleranza non sia stata saggiata precedentemente a casa.

GRAMMATURE MEDIE DI RIFERIMENTO

Porzioni raccomandate (esprese in grammi)

Alimenti a crudo	Nido 13-36 mesi	Adulti
PRIMI PIATTI		
Pasta di semola o riso o orzo per primi asciutti	40-50	80-90
Pastina di semola o riso per primi in brodo	25-30	40-45
Pasta o riso o orzo con crema di legumi o con crema di verdure	30-35	60-65
Gnocchi di patate	120-150	200-250
Polenta (semola di mais)	40	80
Condimenti/ingredienti per primi piatti		
Legumi freschi o surgelati per minestra	50	80
Legumi secchi per minestra di legumi e cereali	20-35	40
Legumi secchi per minestra di legumi passati	40	80
Verdure miste per minestrone o passati	110	170
Verdure per primi asciutti	30-40	50-60
Passata di pomodori per salsa	60	100
Seppie e calamari (sugo con pesce)	30	50
Macinato di bovino per ragù	15-20	30-35
Parmigiano (primo piatto)	5	10
SECONDI PIATTI		
Carne	30-50	100
Pesce	40-70	120-150
Prosciutto crudo cotto	20/40	50-60
Prosciutto cotto per omelette/frittate	10-15	30
Uovo intero	n. 1(50-gr)	n.1,5-(70-90gr)
Uovo per preparazioni (polpette,polpettoni, sformati ecc...)	1x 10 bambini	1x6
Ricotta	60-80	125
Mozzarella, crescenza,caciotta,ecc	30- 50	100
Parmigiano in scaglie o tocchetti	20-40	50-60
CONTORNI DI VERDURE ED ORTAGGI		
Insalate : iceberg, cappuccina, ecc.	30- 50	80
Pomodori ad insalata	30-50	150
Carote crude	50	120
Verdure cotte (bieta, cavolfiore, carote, fagiolini, zucchine ecc..)	70-100	160-200
PATATE		
Arrosto, al forno, lesse , per purè	70-100	200
FRUTTA fresca di stagione		
	100	200

Banana	80	120-150
PANE comune a ridotto contenuto di sale o senza sale	20	50-80
OLIO E GRASSI		
Olio extravergine di oliva (e.v.o)		
Primi/secondi	4	6
Contorni	5	7
Burro crudo	3	5

Per la fascia di età 1-3 anni sono state date le stesse indicazioni considerando che nella realtà del nido è preferibile che i bambini pranzino con le stesse preparazioni puntando più alla qualità del pasto che non alla quantità di differenti preparazioni.

La differenza di grammature tra 1-2 anni e 2-3 anni è minima ed è stata adottata quindi un'unica tabella (scegliendo quella superiore ottenuta dalla media dei vari range di riferimento) considerando che le quantità di alcuni alimenti sono molto ridotte e che facilmente si possono perdere alcune razioni sia durante le preparazioni che durante lo sporzionamento-somministrazione.

Le grammature sono indispensabili per predisporre il servizio di ristorazione e servono come riferimento per una corretta alimentazione dal punto di vista quantitativo, ma bisogna ricordare che ogni bambino deve soddisfare le proprie sensazioni di fame e sazietà, senza essere costretto a delle quantità vincolanti.

Le quantità indicate si riferiscono **al peso degli alimenti per i piatti principali, espresso in grammi, al crudo e al netto degli scarti** .Per quanto eventualmente non riportato fare riferimento alla versione aggiornata dei L.A.R.N.

Rappresentano la media del fabbisogno calorico e nutrizionale per ogni fascia di età considerata.

Le quantità degli alimenti devono essere pertanto intese come orientative; ogni individuo infatti risponde ad una propria omeostasi interna che regola, in condizioni di normalità, anche l'energia assunta giornalmente con i cibi.

E' evidente che ci saranno bambini con esigenze maggiori o minori rispetto alle porzioni indicate, tuttavia una fornitura che preveda un 20% in più per ogni alimento previsto nel menù rispetto alle porzioni indicate, moltiplicato per il numero delle presenze, garantisce il soddisfacimento delle esigenze reali dei singoli bambini.

SPUNTINI E MERENDE

Spuntino di metà mattina e/o metà pomeriggio

Lo spuntino di metà mattina ha l'obiettivo di fornire al bambino l'energia necessaria a mantenere viva l'attenzione senza appesantire la digestione e consentirgli di arrivare al pranzo con il giusto appetito. L'apporto energetico dello spuntino di metà mattina, così come quello del pomeriggio, dovrebbe fornire tra il 5 e il 10 % delle calorie totali giornaliere.

Per lo spuntino fornito dal Servizio di Ristorazione, si consiglia di privilegiare le alternative di seguito elencate in tabella.

Si raccomanda di privilegiare la frutta e lo yogurt 2-3 volte a settimana, il pane con olio 1-2 volte a settimana, limitando il consumo della colazione dolce (pane o fette biscottate e marmellata o miele) a 1 volta a settimana.

SPUNTINI	ASILO NIDO 1-3 anni
<u>Yogurt</u> Yogurt intero alla frutta o bianco	1 vasetto 125 g
<u>Frutta e Yogurt</u> Frutta Yogurt intero alla frutta o bianco	50 g ½vasetto (62,5 g)
<u>Frullato di frutta</u> Latte fresco, intero o yogurt intero Frutta	100 ml 50 g
<u>Macedonia di frutta fresca</u> Frutta fresca mista	150 g
<u>Latte e biscotti</u> Latte fresco, intero Fette biscottate / Biscotto secco	100 ml n. 1 (c.ca 7 g)
<u>Frutta e fette biscotte o biscotti secchi</u> Frutta Fette biscottate / Biscotto secco	100 g n.1 (c.ca 7g)
<u>Yogurt e cereali</u> Yogurt intero Fiocchi di cereali	½vasetto (62,5 g) 1 cucchiaino (5 g)
<u>Pane e olio</u> Pane Olio Pomodoro (se di stagione)	20 g 1 cucchiaino (5 g) (pomodoro)
<u>Pane e marmellata o miele</u> Pane Marmellata o miele	20 g 1 cucchiaino (5 g)
<u>Fette biscottate e marmellata o miele</u> Fette biscottate Marmellata o miele	n.2 (14 g) 1 cucchiaino (5 g)

N.B. In quelle realtà in cui viene fornito sia lo spuntino di metà mattina sia la merenda pomeridiana, si consiglia di variare le alternative proposte anche secondo disponibilità.

CALENDARIO DELLA FRUTTA E DEGLI ORTAGGI

Mese	Ortaggi	Frutta
Gennaio	Barbabietole, bietole, carciofi, cardi, carote, catalogna, cavoli, cavolfiori, cicoria, coste, crescione, finocchi, indivia, lattuga, patate, porri, radicchio, rape, scorzonera, sedano, spinaci, tartufi, verze, zucca.	Arance, banane, cachi, limoni, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi, kiwi.
Febbraio	Bietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cicoria, erbe, finocchi, indivia, lattuga, patate, porri, rape, scorzonera, sedano, spinaci, verze, zucca.	Arance, banane, mele, pere, kiwi, pompelmi, ultimi mandarini,
Marzo	Acetosa, barbe dei frati, carciofi, carote, cicorietta, coste, erbe, finocchi, lattughino, pasqualina, patate, porri, radicchio, ravanelli, rape, scorzonera, songino, spinaci, verze.	Arance, banane, pompelmi, mele, pere, kiwi.
Aprile	Acetosa, asparagi, barbe dei frati, broccoli, carciofi, carote, cicoria, fagiolini, fave, finocchi, indivia, lattuga, patate, pasqualina, piselli, porri, ravanelli, scarola, sedano, songino, spinaci, taccole, verze, zucchine.	Banane, mele, pere, pompelmi, kiwi, nespole.
Maggio	Asparagi, barbe dei frati, bietole, carciofi, carote, catalogna, cavoli, cetrioli, coste, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, rabarbaro, scorzonera, sedano, spinaci, taccole, verze, zucchine.	Fragole, pompelmi, banane, ciliegie, lamponi, nespole, kiwi, pere, prugne.
Giugno	Asparagi, barbabietole, bietole, carote, catalogna, cavoli, cetrioli, coste, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, funghi, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, rape, spinaci, taccole, verze, zucchine.	Albicocche, amarene, ciliegie, fragole, fichi, lamponi, nespole, pere, susine.
Luglio	Barbabietole, barba dei cappuccini, bietole, carote, catalogna, cetrioli, coste, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, spinaci, zucca, zucchine.	Albicocche, amarene, angurie, ciliegie, fichi, fragoline di bosco, meloni, mirtilli, pere, pesche, susine
Agosto	Barbabietole, carote, cetrioli, coste, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, sedano, spinaci, zucca, zucchine.	Angurie, albicocche, fichi, fragoline di bosco, lamponi, meloni, mirtilli, more, pesche, prugne, ribes, susine.
Settembre	Carote, cetrioli, cicoria, coste, erbe, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, rape, sedano, spinaci, zucca, zucchine.	Fichi, lamponi, melegrane, mirtilli, more, pere, pesche, prugne, susine, uva.
Ottobre	Barbabietole, cardi, carote, catalogna, finocchi, funghi, melanzane, patate, porri, radicchio, rape, scorzonera, sedano, spinaci, tartufo, zucca.	Castagne, cedri, cachi, mandaranci, mele, melegrane, pere, uva, kiwi.
Novembre	Barbabietole, carciofi, cardi, carote, catalogna, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cicoria, coste, finocchi, funghi, insalata belga, olive, porri, radicchio, rape, scorzonera, sedano, songino, spinaci, tartufi, zucca.	Arance, avocados, ananas, kiwi, banane, cachi, castagne, cedri, mandaranci, mele, pere, pompelmi.
Dicembre	Barbabietole, carciofi, cardi, carote, catalogna, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cicoria, coste, erbe, finocchi, funghi, indivia, lattuga, porri, rape, scarola, scorzonera, sedano, spinaci, tartufi, topinambur, trevisana, zucca.	Ananas, arance, banane, cachi, castagne, mandarini, mele, pere, pompelmi, kiwi.

Ricettario

PRIMI PIATTI

Insalata di riso

Ingredienti: riso, pomodorini, carote, zucchine, piselli, caciotta dolce, olio evo.

Lessare il riso in abbondante acqua, scolare e far raffreddare sotto acqua corrente fredda. Lavare ed asciugare le zucchine, sbucciare le carote, tagliare le verdure a piccoli cubetti e cuocerle in una padella con poco olio per circa 15 minuti, mescolando. Lasciar raffreddare. Lessare i piselli e lasciarli raffreddare. Lavare i pomodorini, tagliarli a spicchi, privarli dei semi e tenerli da parte. Unire carote, zucchine, piselli e i pomodorini al riso. Aggiungere la caciotta dolce tagliata a piccoli cubetti. Condire con olio evo e riporre in frigo prima di servire

Pasta alla crudaiola

Ingredienti: pasta, pomodori freschi, aglio, basilico, prezzemolo, origano, sale, olio evo, parmigiano.

Tuffare in acqua bollente per un paio di minuti i pomodori ben maturi e sodi, scolarli, spellarli, privarli dei semi e sminuzzarli. Porli in una terrina unitamente alle erbe aromatiche, al sale e all'olio. Lasciare riposare in frigorifero fino al momento dell'utilizzo. Cuocere la pasta, condirla con il pomodoro crudo ed aggiungere il parmigiano.

Pasta al pomodoro e melanzane

Ingredienti: pasta, melanzane, pomodori freschi (o pomodori pelati), cipolla, aglio, brodo vegetale, basilico.

Tagliare a cubetti le melanzane sbucciate e metterle sotto sale. Stufarle in poco brodo vegetale unitamente alla cipolla tritata e all'aglio intero (che poi verrà tolto). Aggiungere i pomodori freschi maturi, spellati e spezzettati (o i pomodori pelati), regolare di sale e lasciar cuocere. A cottura ultimata aromatizzare la salsa (eventualmente passata al setaccio con basilico ed aggiungere l'olio. Lessare la pasta, condirla con il sugo di melanzane e completare con parmigiano.

VARIANTE: le melanzane si possono cuocere in forno, frullare e poi aggiungere alla salsa di pomodoro.

Risotto con crema di lattuga

Ingredienti: riso, lattuga, cipolla , brodo vegetale, parmigiano, olio evo.

Dopo aver mondato e lavato la lattuga, tagliarla e stufarla con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale. Passare il tutto e versare in una casseruola unendo il riso. Portare a cottura aggiungendo mano a mano il brodo vegetale bollente.

A fuoco spento aggiungere il parmigiano.

Risotto primavera

Ingredienti: riso, piselli, carota, sedano, zucchine, brodo vegetale, parmigiano reggiano, olio evo.

Mondare, lavare e tagliare a piccoli pezzetti sedano,carote e zucchine e cuocerli con i piselli in brodo vegetale. Cuocere il riso e condire con gli ortaggi, olio evo e parmigiano. Aggiustare eventualmente con brodo vegetale fino ad ottenere una consistenza morbida.

Risotto rosso (con barbabietola rossa)

Ingredienti: riso, barbabietola rossa, olio evo, parmigiano.

Staccare le foglie delle barbabietole, eliminare la parte dura esterna, lavarle e lessarle in acqua bollente. Una volta cotte, frullarle con il mixer formando un crema. Scaldare leggermente l'olio in una casseruola e tostare il riso per circa 2 minuti, rigirandolo di tanto in tanto. Aggiungere brodo vegetale un po' per volta fino a cottura del riso. A cottura ultimata aggiungere la crema di barbabietola e il parmigiano.

Timballo di pasta con ragù e besciamella leggera

Ingredienti per il ragù: macinato di spalla di bovino, salsa di pomodoro, carota,sedano,cipolla

Ingredienti per la besciamella leggera: acqua, latte farina, noce moscata.

Lessare la pasta, scolarla al dente e condirla con il ragù, la besciamella e il parmigiano. Mescolare delicatamente, versare in una teglia ed infornare .

SECONDI PIATTI E CONTORNI

Arrosto di bovino al sedano verde

Ingredienti: carne bovina (noce o girello), sedano verde, olio, sale brodo vegetale.

Porre la carne in una teglia con l'olio, il sale ed il sedano verde tagliato a pezzettini. Cuocere in forno ben caldo bagnando con brodo vegetale e rigirando la carne durante la cottura. A cottura ultimata affettare la carne, tagliarla in piccolissimi pezzi e cospargere con la salsa ottenuta frullando il sedano con il sugo di cottura.

Arrosto di tacchino

Ingredienti: fesa di tacchino, sedano, carota, cipolla, brodo vegetale, olio evo.

Mettere a cuocere la carne in un tegame con olio e un trito di sedano, carota e cipolla. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente. A cottura ultimata, affettare la carne, tagliarla in piccolissimi pezzi e cospargerla con la salsa di cottura.

Bocconcini di tacchino

Ingredienti: fesa di tacchino, aglio, rosmarino, brodo vegetale, olio evo.

Mettere in un tegame il tacchino tagliato in piccolissimi dadini e condirlo con olio, aglio intero e rosmarino. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente. Servire la carne con la salsa di cottura .

Bocconcini di tacchino al latte

Ingredienti: tacchino, olio evo, latte, salvia, alloro, aglio, brodo vegetale, sale.

Disporre i bocconcini di carne in una teglia da forno e versare un poco di brodo vegetale per farvi rosolare la carne. Aromatizzare poi con olio e salvia ed eventualmente alloro. Bagnare con il latte e proseguire la cottura in forno. Terminata la cottura, passare in un colino il sugo di cottura, aggiungere l'olio e versare la salsina ottenuta sulla carne e servire.

Coniglio al forno

Ingredienti: coniglio (coscio), olio evo, sedano, carota, cipolla, brodo vegetale, rosmarino, salvia, sale.

Disporre i cosci di coniglio in una teglia da forno antiaderente con cipolla, sedano e carota spezzettati e l'aglio intero che poi verrà tolto. Aromatizzare con salvia e rosmarino. Salare leggermente, aggiungere brodo vegetale ed infornare. A metà cottura girare i cosci di coniglio e bagnare eventualmente con altro brodo vegetale.. Ultimata la cottura, passare il sugo di cottura al passaverdure, aggiungere l'olio e versare la salsa ottenuta sulla carne spezzettata.

Crocchette di legumi (ceci)

Ingredienti: ceci secchi, patate, uova, parmigiano reggiano, olio evo, prezzemolo o rosmarino, sale.

Lessare i ceci precedentemente ammollati e passarli al passaverdure. Unirli alle patate (precedentemente cotte al vapore e ridotte a purea) , all'uovo, al parmigiano e al trito di erbe aromatiche. Aggiustare di sale e amalgamare bene. Foggiare delle crocchette, adagiarle in una teglia rivestita con carta da forno e farle dorare in forno. Prima di servire condire con olio.

Variante: le polpette possono essere realizzate anche con altri tipi di legumi e/o con il pangrattato che può sostituire la patata sia per legare che per cospargere le crocchette.

Crocchette di legumi vegetariane (senza uovo e parmigiano)

Ingredienti: legumi secchi (lenticchie, fagioli, ceci...), patate zucchine, pane grattugiato, olio evo, aromi (origano, basilico, timo, rosmarino), sale .

Lessare e passare i legumi precedentemente messi in ammollo al passaverdure. Unirli alle patate e zucchine (precedentemente cotte al vapore e ridotte a purea). Aggiungere il pane grattugiato fino ad ottenere una buona consistenza. Aggiungere gli aromi, formate le crocchette e passarle nel pane grattugiato. Infornare in una teglia precedentemente unta a 190 gradi per 20-30 minuti.

Variante: le polpette si possono condire anche con una salsa di pomodoro.

Crocchette di patate e ricotta

Ingredienti: patate, ricotta di vacca, parmigiano, uova, olio evo, pangrattato, sale.

Cuocere le patate al vapore. Passarle allo schiacciap patate. Incorporare la ricotta, l'uovo, il parmigiano, un poco di olio e un pizzico di sale. Amalgamare bene. Foggiare le crocchette, passarle nel pangrattato e disporle in una teglia foderata con carta da forno. Cuocere in forno a calore moderato, fino al raggiungimento di un colore dorato.

Medaglioni di merluzzo

Ingredienti: filetti di merluzzo, pane raffermo, uova, olio evo.

Tritare i filetti di merluzzo. Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido ma non duro.

Formare i medaglioni, disporli in una teglia oliate ed infornare .

Rana pescatrice al sugo di pomodoro fresco

Ingredienti: tranci di pescatrice, pomodori S.Marzano maturi, olio evo, aglio , foglie di basilico .

Far bollire in una pentola dell'acqua senza sale e inserire i pomodori per farli scottare per qualche minuto. Scolarle e passarli velocemente sotto l'acqua corrente fredda per poi spellarli e tagliarle a dadini. Trasferire i dadini di pomodoro in una ciotola , aggiungere un pizzico di sale e lasciare riposare. Nel frattempo tagliare il pesce a dadini di 2-3-cm dopo averlo lavato ed asciugato con della carta assorbente. In una padella far dorare l'aglio sbucciato con l'olio evo, aggiungere i pezzetti di pomodoro e cuocere per 5 minuti. Aggiungere delicatamente i dadi di pesce pescatrice ed insaporire con qualche foglia di basilico. Far cuocere per qualche minuto e girare il il pesce con un cucchiaio per avere una cottura uniforme. Continuare la cottura per altri 10 minuti a fiamma bassa e con coperchio. Eliminare l'aglio e servire.

Sformato di tacchino con carote

Ingredienti: fesa di tacchino,cipolla, carote, uova, pane raffermo, pangrattato, olio evo.

Mondare le carote, lavarle e tagliarle a rondelle. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata. Unire le carote, aggiungere poco brodo vegetale e far stufare.. Macinare la carne ed unirvi le carote cotte, l'uovo ed il pane raffermo precedentemente ammollato. Amalgamare bene e disporre il composto in una teglia da forno, spolverare la superficie con poco pangrattato ed infornare.

Straccetti di pollo in crema di lattuga

Ingredienti: pollo, lattuga, farina, prezzemolo, brodo vegetale, cipolla, succo di limone, sale olio evo.

Tagliare il petto di pollo a striscioline, infarinarle e saltarle in poco olio. Tagliare la cipolla finemente e brasarla, aggiungere il pollo e cuocere per circa 5 minuti aggiungendo se necessario un poco di brodo vegetale. Aggiungere quindi la lattuga tagliata finemente, coprire e cuocere altri 5 minuti. Scoprire e lasciar ritirare fino a consistenza cremosa, spruzzare il limone e spolverare di prezzemolo.

Tortino di patate

Ingredienti: patate, fiordilatte, prosciutto cotto, latte, uova, pangrattato, olio evo

Lavare e lessare le patate; sbucciarle e passarle. Unire le uova, il latte, il prosciutto cotto e il fiordilatte tritati. Amalgamare il composto e stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato.

Cospargere anche la superficie con il pangrattato ed infornare.

Tortino di patate e sogliola

Ingredienti: filetti di sogliola, patate, olio evo, prezzemolo.

Lavare le patate e cuocerle in abbondante acqua. Sbucciarle mentre sono ancora un po' calde, lasciarle raffreddare e tagliarle a fettine sottili di circa 3 mm. Disporre sul fondo di una pirofila oliata le fettine di patate, quindi i filetti di sogliola e prezzemolo tritato. Condire con un po' d'olio.

Fare un altro strato di patate e cuocere in forno a 200 ° per 15 minuti.

Tortino/crocchette di verdure (spinaci o biette) al forno

Ingredienti: spinaci o biette, ricotta di vacca, parmigiano, olio evo, pangrattato, sale.

Pulire, lavare le verdure e cuocerle a vapore o in pochissima acqua. Scolarle, strizzarle bene, quindi tritarle finemente o passarle al setaccio. Aggiungere alle verdure la ricotta, il parmigiano, un poco di sale e di olio, il pangrattato. Amalgamare bene gli ingredienti, poi stendere il composto in una teglia rivestita con carta da forno o formare delle crocchette ed infornare a calore medio.

VARIANTE: si può realizzare il tortino utilizzando verdure miste come ad esempio spinaci e carote passati al setaccio, mescolati insieme o disposti nella teglia a strati alternati con gli altri ingredienti (prima le carote, poi la ricotta ed infine lo strato di spinaci).

Uovo al forno in salsa di pomodoro fresco

Ingredienti: uova, pomodori freschi, olio evo, cipolla, sedano, basilico (o prezzemolo), sale.

Preparare la salsa di pomodoro. Versarla in una pirofila da forno a adagiarvi sopra le uova. Salare appena e cuocere in forno a 180° C coprendo, se necessario la pirofila.

VARIANTI:

- sbattere le uova con un pizzico di sale e aggiungerle mescolando alla salsa di pomodoro. Far rapprendere in forno
- sbattere le uova con un pizzico di sale, versarle in una teglia antiaderente e cuocere in forno. Tagliare la frittata a striscioline e versarvi sopra la salsa di pomodoro preparata.

Vitello tritato

Ingredienti: vitello ,olio evo, brodo vegetale, prezzemolo, succo di limone, sale

Mettere la carne tritata a cuocere in una casseruola con qualche cucchiaio di brodo vegetale. Sbriciolare bene con una forchetta e portare a cottura rimescolando spesso e aggiungendo succo di limone. A cottura quasi ultimata controllare il grado di salatura. Completare con olio a crudo e prezzemolo tritato finemente.

Zucchine gratinate

Ingredienti: zucchine, pangrattato, prezzemolo, olio evo.

Lavare e mondare le zucchine, tagliarle a fette. Disporle in una teglia oliata, condire con pangrattato, prezzemolo fresco lavato e tritato finemente e olio. Infornare.