

**MENU**  
**SCUOLE**  
**DELL'INFANZIA**  
**DEL CANTONE TICINO**

Ufficio delle scuole comunali

Bellinzona, agosto 2013

# MENU NELLE SCUOLE DELL'INFANZIA DEL CANTONE TICINO

## Indice

Regole generali	3
Piatto equilibrato bambini	7
Piatto equilibrato adulti	8
Quantità 3-6 anni	9
Quantità 4-12 anni	10
Quantità adulti	11
Rotazione 6 settimane	12
Menu Settimana del Gusto	18
Proposte per pic nic	19
Ricette	
Insalate	20
Minestre	23
Salse	28
Cereali	31
Pasta	37
Pizza e panizza	39
Crostate e involtini	40
Gnocchi	44
Carne	48
Pesce	54
Uova	58
Legumi	60
Tofu e soia	62
Verdura e patate	65
Dessert a base di frutta	68
Creme e budini	71
Torte	73
Ringraziamenti	85

## REGOLE GENERALI

### Rotazione

Il ciclo dei menu è di sei settimane.

In aggiunta vi sono delle proposte di pic nic equilibrati.

La settimana del gusto, generalmente prevista per la terza settimana di settembre, può essere ripetuta. Il momento migliore per riproporla è dopo la prima o dopo la sesta settimana.

La rotazione stagionale può essere adattata alle condizioni climatiche. Se si decide di cambiare la stagione prima del termine del turno, concludere la settimana in corso poi passare alla seguente nell'altro turno. In linea di massima si propone, per ogni turno di 6 settimane:

- turno 1: estate
- turno 2: autunno
- turno 3: inverno
- turno 4: inverno
- turno 5: primavera
- turno 6: estate

I quattro pasti devono essere considerati nella loro globalità. All'interno della **stessa settimana** possono però verificarsi scambi tra menu (ad esempio, per questioni organizzative il menu **completo** del venerdì può essere anticipato al martedì o viceversa).

### Composizione del piatto e del pasto

Seguire le indicazioni e le quantità proposte da Fourchette verte (piatto equilibrato).

Bisogna sempre proporre un pasto completo con carboidrati, proteine, grassi e vitamine e sali minerali; se ad esempio si propone un contorno di pasta, riso, patate, ecc., evitare un dessert a base di carboidrati (ad esempio torta).

### Varianti

Il cuoco, d'intesa con la docente coordinatrice, può decidere quali varianti proporre e se proporle, a dipendenza dalla possibilità di organizzazione in cucina.

### Festività

Per segnare le varie festività, si può scegliere tra i menu quello più confacente all'occasione.

Sono permessi piccoli cambiamenti e/o aggiunte (ad esempio: tartine, dessert particolare, ecc.)

Evitare che persone estranee alla cucina portino torte e dolci per festeggiare compleanni o altre ricorrenze (non possono essere garantite le stesse norme di igiene).

## **Ricette**

Sono calcolate per 8-10 bambini salvo indicazioni specifiche; considerare un leggero aumento delle dosi (non della quantità di carne e pesce) durante l'anno scolastico (aumento della frequenza, abitudini consolidate, crescita).

## **Diversi:**

### **Alimenti in scatola**

Non è ammesso l'uso di alimenti in scatola, eccetto il tonno ed eventualmente i pelati.

### **Alimenti surgelati**

Gli alimenti surgelati sono stati raccolti in stagione; è quindi ammesso il loro uso, soprattutto quando sono difficili da reperire freschi.

### **Bevanda**

La bibita da servire durante i pasti è l'acqua di rubinetto (salvo indicazioni particolari trasmesse direttamente dal Laboratorio Cantonale). Fare in modo che i bambini possano bere acqua durante tutta la giornata, non solo durante il pasto.

### **Oli**

Gli oli da preferire sono: extra vergine di oliva (a crudo), di oliva e di colza (a crudo e a cotto) e di arachide (per le alte temperature).

### **Pane**

Preferire il pane semi bianco, bigio o integrale. Se possibile alternare la qualità. Se il pasto è ricco di carboidrati (pizza, panizza, pasta, riso, gnocchi, polenta, ecc.) limitare (o evitare) la quantità del pane a disposizione.

## **In particolare:**

### **Carne**

- Per semplificare il servizio, proporre piccole porzioni o fette (impanata, piccata, ecc.) oppure bocconcini o sminuzzati.

### **Cereali**

- Preferire quelli integrali, più ricchi di fibre.

### **Crema e budini**

- Utilizzare il latte parzialmente scremato (drink).

### **Crostate e involtini**

- Meglio utilizzare pasta brisée o pasta per il pane piuttosto che la pasta sfoglia, ricca di grassi.

### **Dessert a base di frutta**

- Utilizzare frutta di stagione o, eventualmente, surgelata.

### **Formaggi**

- Servire preferibilmente quelli freschi (robiola, formaggini bassi o buscion, ricotta o quark, cottage cheese, ecc.) ed evitare i formaggini confezionati e le sottilette, ricchi di grassi.

### **Gelati**

- Preferire quelli a base di yogurt ed evitare quelli confezionati con aggiunta di cioccolato o altre coperture, molto zuccherate.

### **Gnocchi**

- Aggiungere nella preparazione dell'impasto una parte di farina semi bianca o integrale.
- Servire quelli di patate, o quelli verdi, o proporli mescolati.

### **Insalate**

- Variare la scelta delle insalate seguendo l'offerta stagionale; arricchire con frutta oleaginosa e/o legumi.

### **Yogurt**

- Preferire quello naturale con l'aggiunta di frutta fresca o surgelata; nel caso di yogurt alla frutta confezionato, addizionarlo con una parte di yogurt naturale per diminuire il contenuto di zuccheri.

### **Legumi**

- Introdurli anche nelle minestre (ad esempio le lenticchie rosse, che non necessitano di ammollo), come insalate e come contorni.

### **Minestre**

- Evitare l'aggiunta di materia grassa mettendo le verdure direttamente nel brodo.

### **Pasta**

- Alternare, o sostituire, con pasta integrale, più ricca di fibre.

### **Pesce**

- Quando si preparano le polpette, servire solo una verdura di accompagnamento e semplificare la scelta del dessert.

### **Pizza e panizza**

- Nella preparazione della pasta per la pizza, aggiungere una parte di farina semi bianca o integrale.
- Per la panizza preferire pane semi bianco o bigio.

### **Salse**

- Evitare di servire salsa maionese (ad esempio con il pesce); eventualmente preferire blanc battu, ricotta magra o semi grassa con l'aggiunta di erbe fresche.

### **Spuntini**

- Se si serve uno spuntino a metà mattina, scegliere di preferenza frutta o verdura; eventualmente proporre pane (meglio se integrale) o zwieback o tondelli di cereali o crackers (integrali, senza sale o aggiunta di zucchero) o frutta secca.

### **Torte**

- Aggiungere nella preparazione dell'impasto una parte di farina semi bianca o integrale.
- Utilizzare burro e non margarina.
- Diminuire la quantità di burro con quark (ricotta magra).
- Una torta (cake, 36 cm), può essere considerata per 16-20 bambini.

### **Verdura e patate**

- Scegliere verdura di stagione; in mancanza di verdura fresca, preferire quella surgelata (prodotto raccolto in stagione).
- Le patate fanno parte del gruppo dei carboidrati; se si accompagnano a carne o pesce, evitare di servire un dessert a base di carboidrati (torta) e preferire frutta di stagione.

## IL PIATTO EQUILIBRATO - BAMBINI

Secondo i criteri di Fourchette verte



olio il meno possibile:  
da preferire olio d'oliva  
extra vergine o olio di colza

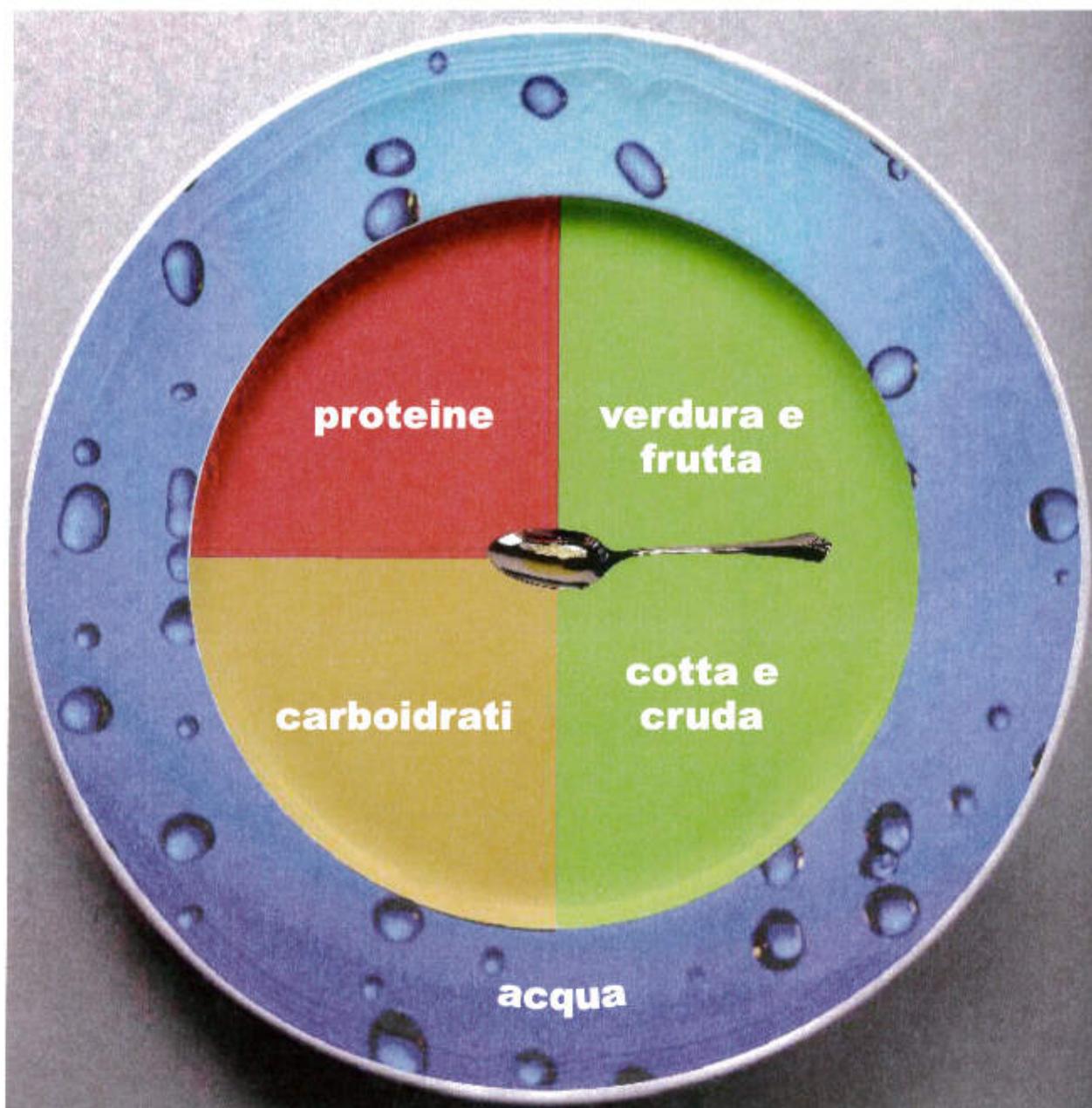
Con il sostegno del Servizio di  
promozione e valutazione sanitaria  
del DSS e di Promotion Santé Suisse



Telefono 091 923 22 63 - e-mail [ti@fourchetteverte.ch](mailto:ti@fourchetteverte.ch)

## IL PIATTO EQUILIBRATO - ADULTI

Secondo i criteri di Fourchette verte



olio il meno possibile:  
da preferire olio d'oliva  
extra vergine o olio di colza

Con il sostegno del Servizio di  
promozione e valutazione sanitaria  
del DSS e di Promotion Santé Suisse



Telefono 091 923 22 63 - e-mail [ti@fourchetteverte.ch](mailto:ti@fourchetteverte.ch)

## SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)

Quantità pronte al consumo (peso cotto)

### Frutta e Verdura

■ 100 g minimo per persona

alternare alimenti crudi e cotti

### Proteine

A scelta uno dei seguenti alimenti (preferire alimenti magri)

- 40 g carne, pesce o crostacei
- 1 uovo
- 50 g tofu, quorn, seitan o leguminose cotte (35 g peso secco)
- 25 g formaggio pasta dura o molle
- 60 g formaggio fresco

### Carboidrati

A scelta uno dei seguenti alimenti (preferire alimenti integrali)

- 120 g Patate, cereali (riso,avena, mais, farro, miglio, frumento, ecc.) e derivati (polenta, pasta, pasta per pizza), leguminose e 1 fetta di pane integrale

Quantità: secondo il fabbisogno energetico individuale e della attività fisica praticata

Come dessert si consiglia della frutta fresca o un latticino

## BAMBINI E RAGAZZI 4-12 ANNI

Quantità pronte al consumo (peso cotto)

### Frutta e Verdura

■ 100 g minimo per persona

alternare alimenti crudi e cotti

### Proteine

A scelta uno dei seguenti alimenti (preferire alimenti magri)

- 40-60 g                      carne, pesce o crostacei
- 1-1 1/2                      uovo
- 50-80 g                      tofu, quorn, seitan o  
   leguminose cotte (20-30 g peso secco)
- 25-35 g                      formaggio pasta dura o molle
- 60-80 g                      formaggio fresco

### Carboidrati

A scelta uno dei seguenti alimenti (preferire alimenti integrali)

- 120-150 g                      Patate, cereali (riso,avena, mais, farro,  
   miglio, frumento, ecc.) e derivati  
   (polenta, pasta, pasta per pizza),  
   leguminose e 1 fetta di pane integrale

Quantità: secondo il fabbisogno energetico individuale e della attività fisica praticata

Come dessert si consiglia della frutta fresca o un latticino

## ADULTI

Quantità pronte al consumo (peso cotto)

### Frutta e Verdura

■ 200 g minimo per persona

alternare alimenti crudi e cotti

### Proteine

A scelta uno dei seguenti alimenti (preferire alimenti magri)

- 100-120 g      carne, pesce o crostacei
- 2                uova
- 150 g            tofu, quorn, seitan  
                      o leguminose cotte (50 g peso secco)
- 60-80 g        formaggio pasta dura o molle
- 200 g            formaggio fresco

### Carboidrati

A scelta uno dei seguenti alimenti (preferire alimenti integrali)

- Patate, cereali (riso, avena, mais, farro, miglio, frumento, ecc.) e derivati (polenta, pasta, pasta per pizza), leguminose

Quantità: secondo il fabbisogno energetico individuale

Come dessert si consiglia della frutta fresca

## PRIMA SETTIMANA

ESTATE	AUTUNNO	INVERNO	PRIMAVERA
<b>Lunedì</b>			
Insalata mista Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione o al pesto Yogurt alla frutta	Insalata mista Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione o al prosciutto o Alfredo Yogurt alla frutta o frutta di stagione	Insalata mista Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione o alle 3 P Yogurt alla frutta o frutta di stagione	Insalata mista Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione o alle erbette Yogurt alla frutta
<b>Martedì</b>			
Insalata verde Filetti di pesce impanati o polpette Una o più verdure al vapore Biscotto arrotolato o cake o frutta di stagione	Insalata verde Filetti di pesce impanati o polpette Una o più verdure al vapore Biscotto arrotolato o cake o frutta di stagione	Insalata verde Filetti di pesce impanati o polpette Una o più verdure al vapore Biscotto arrotolato o cake o frutta di stagione	Insalata verde Filetti di pesce impanati o polpette Una o più verdure al vapore Biscotto arrotolato o cake o frutta di stagione
<b>Giovedì</b>			
Insalata mista o greca Gnocchi alla romana o di ricotta Frutta di stagione o purea di frutta cotta	Insalata mista Gnocchi alla romana o di zucca Frutta di stagione o purea di frutta cotta	Insalata mista Gnocchi alla romana o di castagne Frutta di stagione o purea di frutta cotta	Insalata mista Gnocchi alla romana o di miglio Frutta di stagione o purea di frutta cotta
<b>Venerdì</b>			
Polpettone o polpette o bocconcini di pollo alle olive Una o più verdure di stagione al vapore o verdure cotte in insalata Frutta di stagione o frullato di frutta	Minestra di cereali o pastina in brodo Polpettone o lesso o tofu al cartoccio o impanato o alla provenzale Una o più verdure di stagione al vapore Frutta di stagione o frullato di frutta	Minestra di cereali o pastina in brodo Polpettone o lesso o tofu in carrozza o strapazzato o in falsa salsa d'arrosto Una o più verdure di stagione al vapore Frutta di stagione o frullato di frutta	Polpettone o pollo nello stampo o spiedini Una o più verdure di stagione al vapore o verdure cotte in insalata Frutta di stagione o frullato di frutta

## SECONDA SETTIMANA

ESTATE	AUTUNNO	INVERNO	PRIMAVERA
<b>Lunedì</b>			
Melone Pizza o panizza Gelato con salsa alla frutta	Pera o passato di verdura Pizza o panizza Gelato con salsa alla frutta	Mela o mandarino o passato di verdura Pizza o panizza Gelato con salsa alla frutta	Mela o passato di verdura Pizza o panizza Gelato con salsa alla frutta
<b>Martedì</b>			
Insalata verde Pasta con sugo alla bolognese di carne o tofu Frutta di stagione o purea di frutta cruda	Insalata verde Pasta con sugo alla bolognese di carne o tofu o pasta e legumi Frutta di stagione o purea di frutta cruda	Insalata verde Pasta con sugo alla bolognese di carne o tofu o pasta e legumi Frutta di stagione o purea di frutta cruda	Insalata verde Pasta con sugo alla bolognese di carne o tofu Frutta di stagione o purea di frutta cruda
<b>Giovedì</b>			
Insalata mista ricca Formaggi misti Patate al forno o in insalata Frutta di stagione	Minestra di verdura Formaggi misti Patate al forno o al vapore Frutta di stagione	Minestra di verdura Formaggi misti Patate al forno o al vapore Frutta di stagione	Minestra di verdura Formaggi misti Patate al forno o in insalata Frutta di stagione
<b>Venerdì</b>			
Insalata verde Sminuzzato di vitello, pollo o tacchino o polpette vegetariane Riso o pasta Crostata o sfogliatine alla frutta o frutta di stagione	Insalata verde Sminuzzato di vitello, pollo o tacchino o polpette vegetariane Riso o pasta Crostata o sfogliatine alla frutta o frutta di stagione	Insalata verde Sminuzzato di vitello, pollo o tacchino o polpette vegetariane Riso o pasta Crostata o sfogliatine alla frutta o frutta di stagione	Insalata verde Sminuzzato di vitello, pollo o tacchino o polpette vegetariane Riso o pasta Crostata o sfogliatine alla frutta o frutta di stagione

## TERZA SETTIMANA

ESTATE	AUTUNNO	INVERNO	PRIMAVERA
<b>Lunedì</b> Minestra di verdura Involtini o crostata di formaggio e/o di verdure Una verdura cruda in insalata Frutta di stagione	Minestra di verdura Involtini o crostata di formaggio e/o di verdure Una verdura cruda o cotta in insalata Frutta di stagione	Minestra di verdura Involtini o crostata di formaggio e/o di verdure Una verdura cruda o cotta in insalata Frutta di stagione	Minestra di verdura Involtini o crostata di formaggio e/o di verdure Una verdura cruda o cotta in insalata Frutta di stagione
<b>Martedì</b> Insalata mista Risotto ai pomodori o alla montanara o alle coste Crema o budino	Insalata mista Risotto alla luganighetta o al prosciutto o alla zucca Crema o budino	Insalata mista Risi bisì o risotto ai piselli o al cavolo rosso e mela Crema o budino	Insalata mista Risotto alla ricotta o alla rucola o agli asparagi Crema o budino
<b>Giovedì</b> Due verdure cotte in insalata Tacchino tonnato o bresaola e prosciutto con pane integrale Frutta di stagione	Bastoncini di verdure o una verdura cruda in insalata Sminuzzato, spezzatino o brasato Polenta o spätzli o riso Frutta di stagione	Bastoncini di verdure o una verdura cruda in insalata Sminuzzato, spezzatino o brasato Polenta o spätzli o riso Frutta di stagione	Bastoncini di verdure o una verdura cruda in insalata Sminuzzato, spezzatino o brasato Polenta o spätzli o riso Frutta di stagione
<b>Venerdì</b> Involtini di pesce o pesce al forno o polpettone di tonno Una o più verdure di stagione al vapore o ratatouille Cake o frullato di frutta o frutta di stagione	Involtini di pesce o pesce al forno o polpettone di tonno Una o più verdure di stagione al vapore Cake o frullato di frutta o frutta di stagione	Involtini di pesce o pesce al forno o polpettone di tonno Una o più verdure di stagione al vapore Cake o frullato di frutta o frutta di stagione	Involtini di pesce o pesce al forno o polpettone di tonno Una o più verdure di stagione al vapore o ratatouille Cake o frullato di frutta o frutta di stagione

## QUARTA SETTIMANA

ESTATE	AUTUNNO	INVERNO	PRIMAVERA
<b>Lunedì</b>			
Insalata verde Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione Ricotta alla frutta	Insalata verde Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione Ricotta alla frutta	Insalata verde Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione Ricotta alla frutta	Insalata verde Pasta con salsa al pomodoro e verdure di stagione Ricotta alla frutta
<b>Martedì</b>			
Fettine di vitello, pollo o tacchino impanate o cosce di pollo Una o più verdure di stagione al vapore Crostata alla frutta o frutta di stagione	Fettine di vitello, pollo o tacchino impanate o cosce di pollo Una o più verdure di stagione al vapore Crostata alla frutta o frutta di stagione	Fettine di vitello, pollo o tacchino impanate o cosce di pollo Una o più verdure di stagione al vapore Crostata alla frutta o frutta di stagione	Fettine di vitello, pollo o tacchino impanate o cosce di pollo Una o più verdure di stagione al vapore Crostata alla frutta o frutta di stagione
<b>Giovedì</b>			
Insalata mista Gnocchi di patate e/o verdi, al pesto o al sugo Frutta di stagione o frutta al forno	Insalata mista Gnocchi di patate e/o verdi, al tonno Frutta di stagione o frutta al forno	Insalata mista Gnocchi di patate e/o verdi, al sugo di verdure Frutta di stagione o frutta al forno	Insalata mista Gnocchi di patate e/o verdi, al sugo di verdure Frutta di stagione o frutta al forno
<b>Venerdì</b>			
Insalata verde Polpette di carne o di tofu e verdura Una o più verdure al vapore e riso Frutta di stagione	Insalata verde Polpette di carne o di tofu e verdura Una o più verdure al vapore e riso Frutta di stagione	Insalata verde Polpette di carne o di tofu e verdura Una o più verdure al vapore e riso Frutta di stagione	Insalata verde Polpette di carne o di tofu e verdura Una o più verdure al vapore e riso Frutta di stagione

## QUINTA SETTIMANA

ESTATE	AUTUNNO	INVERNO	PRIMAVERA
<b>Lunedì</b>			
Insalata mista Pizza o panizza o crostoni al formaggio Sorbetto	Insalata mista Pizza o panizza o crostoni al formaggio Sorbetto o gelato	Insalata mista Pizza o panizza o crostoni al formaggio Sorbetto o gelato	Insalata mista Pizza o panizza Sorbetto o gelato
<b>Martedì</b>			
Bastoncini di verdura Insalata di pasta o di riso o cous cous o di farro o farro o quinoa alle verdure o parmigiana di melanzane Frutta di stagione	Bastoncini di verdura o insalata di una verdura cruda Polenta pasticciata o polenta con latte e formaggio o con legumi in umido o sugo alla bolognese Frutta di stagione	Bastoncini di verdura o insalata di una verdura cruda Polenta pasticciata o polenta con latte e formaggio o con legumi in umido o sugo alla bolognese Frutta di stagione	Bastoncini di verdura o insalata di una verdura cruda Polenta pasticciata o polenta con latte e formaggio o con legumi in umido o sugo alla bolognese Frutta di stagione
<b>Giovedì</b>			
Insalata verde Piccata classica o lessa o involtini gustosi Purea di patate, pasta o una, due verdure al vapore Frutta di stagione	Insalata verde o di carote Piccata al limone o lessa o involtini gustosi Purea di patate, pasta o una, due verdure al vapore Frutta di stagione	Insalata verde o di carote Piccata al prezzemolo o lessa o involtini gustosi Purea di patate, pasta o una, due verdure al vapore Frutta di stagione	Insalata verde o di carote Piccata classica o lessa o involtini gustosi Purea di patate, pasta o una, due verdure al vapore Frutta di stagione
<b>Venerdì</b>			
Insalata mista Ragout di pesce o tonno in umido o polpette di pesce Riso o grano Frutta di stagione o macedonia	Insalata mista Ragout di pesce o tonno in umido o polpette di pesce Riso o grano Frutta di stagione o macedonia	Insalata mista Ragout di pesce o tonno in umido o polpette di pesce Riso o grano Frutta di stagione o macedonia	Insalata mista Ragout di pesce o tonno in umido o polpette di pesce Riso o grano Frutta di stagione o macedonia

## SESTA SETTIMANA

ESTATE	AUTUNNO	INVERNO	PRIMAVERA
<b>Lunedì</b>			
Insalata mista o di verdure crude Risotto o orzotto o migliotto alle zucchine o alle erbe aromatiche Crema alla vaniglia	Insalata mista o di verdure crude Risotto o orzotto o migliotto alla zucca o al prosciutto e verdure Crema al cioccolato o bicolore	Insalata mista o di verdure crude Risotto o orzotto o migliotto alla milanese o agli spinaci Crema al caramello	Insalata mista o di verdure crude Risotto o orzotto o migliotto alla parmigiana o alla ricotta Crema al limone o all'arancia
<b>Martedì</b>			
Insalata mista Arrostito di vitello, lonza o tacchino Patate al forno Frutta di stagione o frutta cotta	Insalata mista Arrostito di vitello, lonza o tacchino Patate al forno o gratinate Frutta di stagione o frutta cotta	Insalata mista Arrostito di vitello, lonza o tacchino Patate al forno o gratinate Frutta di stagione o frutta cotta	Insalata mista Arrostito di vitello, lonza o tacchino Patate al forno Frutta di stagione o frutta cotta
<b>Giovedì</b>			
Insalata verde Pasta gratinata o lasagne o tortelloni di magro o pizzoccheri Frutta di stagione	Insalata verde Pasta gratinata o lasagne o tortelloni di magro o pizzoccheri Frutta di stagione	Insalata verde Pasta gratinata o lasagne o tortelloni di magro o pizzoccheri Frutta di stagione	Insalata verde Pasta gratinata o lasagne o tortelloni di magro o pizzoccheri Frutta di stagione
<b>Venerdì</b>			
Brodo con crostini Frittata o crespelle o tortillas o cake di verdura Insalata di verdura cotta Frutta di stagione	Brodo con crostini o minestra di cereali Frittata o crespelle o tortillas o farfritata Insalata di verdura cotta Frutta di stagione	Brodo con crostini o minestra di cereali Frittata o crespelle o tortillas o farfritata Insalata di verdura cotta Frutta di stagione	Brodo con crostini o minestra di cereali Frittata o crespelle o tortillas o cake di verdura Insalata di verdura cotta Frutta di stagione

## SETTIMANA DEL GUSTO



### Lunedì

Insalata verde  
Risotto o migliotto o orzotto alle verdure di stagione  
Macedonia di frutta di stagione

### Martedì

Minestrone passato ricco  
Scelta di prosciutto e formaggi misti  
Pane integrale  
Frutta di stagione

### Giovedì

Bastoncini di verdura  
Sminuzzato o sminuzzato di tofu o luganighetta in umido  
Polenta o purea di patate o riso  
Frutta di stagione

### Venerdì

Insalata mista  
Pesce in salsa o al forno  
Verdura al vapore  
Torta di pane o di castagne o al cioccolato

## **PIC NIC**

### **PRIMA PROPOSTA**

un panino integrale con formaggio  
un panino bigio con prosciutto cotto  
un pomodoro  
una carota  
frutta di stagione  
acqua o succo di frutta senza zucchero

### **SECONDA PROPOSTA**

una ciabatta bigia con mozzarella, lattuga, carne secca o prosciutto  
un pomodoro  
uno yogurt alla frutta  
acqua o succo di frutta senza zucchero

### **TERZA PROPOSTA**

una ciabatta bigia con frittata al forno  
un panino integrale con formaggio  
un pomodoro  
una carota  
ricotta alla frutta  
acqua o succo di frutta senza zucchero

### **QUARTA PROPOSTA**

una carota  
insalata di riso o di pasta  
uno yogurt alla frutta  
acqua o succo di frutta senza zucchero

### **QUINTA PROPOSTA**

un pomodoro  
un panino con polpettone di tonno  
un panino integrale con formaggio  
frutta di stagione  
acqua o succo di frutta senza zucchero

## INSALATE

### Regole generali:

- Scegliere insalate e verdure di stagione.
- Per le salse utilizzare olio di oliva extra vergine o di colza.
- Per rendere le salse più leggere aggiungere una parte di brodo vegetale raffreddato.

### INSALATE A FOGLIE

L'insalata si lava foglia per foglia, sotto acqua corrente fredda.

Si lascia poi riposare alcuni minuti, in acqua con l'aggiunta di poco aceto.

Si centrifuga.

Si taglia convenientemente poco prima di servirla.

Deve essere condita solo al momento del servizio.

### INSALATE DI VERDURE CRUDE

Le verdure vengono lavate accuratamente poi sbucciate, tagliate convenientemente e possono essere condite con un po' di tempo d'anticipo affinché assorbano il condimento.

### INSALATE DI VERDURE COTTE

Le verdure vengono lavate accuratamente, cotte intere, preferibilmente non sbucciate, meglio se a vapore.

Vengono poi fatte raffreddare, eventualmente sbucciate, tagliate e condite.

### OSSERVAZIONI

1 C corrisponde a un cucchiaino da minestra. 1 c corrisponde a un cucchiaino da dessert.

### SALSA DI BASE

un pz sale

Mettere in una tazza.

4 C aceto

Aggiungere e fare sciogliere il sale.

8 C olio extra vergine di oliva o di colza

Aggiungere e mescolare.

#### Salsa leggera

1 pz sale, 3 C aceto, 3 C olio, ca. 1/2 dl acqua o brodo (emulsionare il tutto)

#### Salsa al limone

1 pz sale, 4 C di succo di limone, 8 C olio

#### Salsa allo yogurt

1 pz di sale, 3 C aceto, 3 C yogurt naturale, 6 C olio

#### Salsa alla ricotta

1 pz sale, 3 C aceto di mele, 2 C ricotta magra (quark), 6 C olio

## **SALSE "GRANDI DOSI"**

Si possono conservare in frigorifero per alcuni giorni (scrivere data di produzione).

### **Salsa di base**

2 dl brodo vegetale, 2 dl aceto bianco, 1 dl olio

### **Salsa Leopoldo**

2 dl brodo vegetale, 2 dl aceto di mele, 1 dl olio, 4 C yogurt naturale, 1 c senape, 1 C maionese

### **Salsa alla ricotta**

2 dl brodo vegetale, 2 dl aceto bianco, 1 dl olio, 250 g ricotta magra, 2 C senape, 1 c zucchero, 1 C erbe aromatiche tritate

### **Salsa con maionese**

1 dl brodo vegetale, 1 dl aceto di mele, 1 dl olio, 1 dl latte, 2 C maionese

### **Salsa alla senape**

1 dl brodo vegetale, 1 dl aceto bianco alle erbe, 1 dl olio, 1 C senape

### **Salsa francese al tofu**

250 g tofu (cotto, raffreddato), 1 C aceto, 1 C olio di oliva, poca senape, 1 c salsa di soia, erbe aromatiche, 1-2 dl di brodo vegetale freddo, il tutto frullato, 1 yogurt naturale

## **PINZIMONIO** (per bastoncini di verdura)

- 125 g ricotta magra, 1 pz sale, purea di pomodoro concentrata
- 125 g ricotta magra, 1 pz sale, 1 c senape
- 125 g ricotta magra, 1 pz sale, poca scorza grattugiata e 1 C succo di limone
- 125 g ricotta magra, 1 pz sale, erbe aromatiche miste tritate
- 1 yogurt naturale, 1 c senape, 2 C olio, 1 C brodo freddo, 2 C erbe aromatiche tritate
- 150 g tofu (scottato in acqua salata poi raffreddato), 1 C maionese, 50 g tonno, 1 c capperi, poco brodo, il tutto tritato
- 150 g tofu (scottato in acqua salata poi raffreddato), 1 C aceto di mele, 1 C olio, 1 c senape, 1 c salsa di soia, 1 C succo di limone, il tutto frullato

## **OSSERVAZIONI**

Per insalata mista si intende:

- più varietà di insalate a foglie
- insalata a foglie con l'aggiunta di:
  - altre verdure crude o cotte (carote, barbabietole, ravanelli, finocchi, ecc.)
  - legumi cotti (fagioli, ceci, lenticchie, ecc.)
  - semi tostati (girasole, zucca, ecc.)
  - frutti oleosi (noci, nocciole, ecc.)
  - cereali (mais, grano, ecc.)
  - germogli (alfa alfa, soia, ecc.)
  - crostini di pane
  - erbe aromatiche fresche tritate

## **SUGGERIMENTI PER IL SERVIZIO**

Le insalate possono essere mescolate oppure servite singolarmente nelle insalatiere e disposte su un tavolo affinché i bambini possano scegliere (servizio a buffet).

### **INSALATA GRECA**

500 g pomodori, 500 g cetrioli, 250 g feta  
qualche foglia di menta a listarelle, qualche oliva nera,  
olio extra vergine di oliva, aceto

Tagliare a cubetti, mettere in un'insalatiera.

Aggiungere, mescolare e fare riposare 30 minuti.

## MINESTRE

### MINESTRE A BASE DI CEREALI:

I principali cereali che si possono aggiungere sono: avena, farro, frumento (pasta), mais (semolino), miglio, orzo, riso, ecc.

### MINISTRA DI RISO E PREZZEMOLO

1 l brodo

100 g riso

prezzemolo tritato

Bollire.

Aggiungere, cuocere 15-20 minuti.

Aromatizzare.

### MINISTRA DI RISO E LENTICCHIE

1 l brodo

una carota, un porro, un gambo sedano, tritati

200 g lenticchie, ammollate

Bollire.

Aggiungere.

Aggiungere, cuocere a fuoco moderato per ca. 30 minuti.

Aggiungere, cuocere ancora 15 minuti.

Aromatizzare.

200 g riso, 1 C concentrato di pomodoro

prezzemolo tritato

### PASTINA IN BRODO

1 l brodo

100 g pastina

prezzemolo tritato

Bollire.

Procedimento come sopra.

### MINISTRA DI SEMOLINO (ricetta 1)

1 l brodo

8 C semolino

Bollire.

Aggiungere a pioggia, frullando.

Cuocere 15 minuti.

Aromatizzare.

prezzemolo tritato

### MINISTRA DI SEMOLINO (ricetta 2)

8 dl brodo, 2 dl latte

8 C semolino

prezzemolo tritato

Riscaldare.

Procedimento come sopra.

### MINISTRA DI SEMOLINO (ricetta 3)

1 l brodo

una carota, un gambo sedano, un porro, tritati

6 C semolino

Bollire.

Aggiungere, cuocere 10 minuti, frullare.

Aggiungere a pioggia, frullando.

Cuocere ancora 15 minuti.

### MINISTRA DI AVENA

1 l brodo

8 C fiocchi d'avena

prezzemolo tritato

Bollire.

Aggiungere a pioggia, cuocere 15 minuti.

Aromatizzare.

## **MINISTRA DI AVENA CON SPINACI**

1 l brodo

5 C fiocchi d'avena

200 g spinaci

Bollire.

Aggiungere a pioggia, cuocere 15 minuti.

Aggiungere, cuocere ancora 5 minuti.

## **MINISTRA D'AVENA CON VERDURE** (per 12-16 bambini)

1 c olio oliva

200 g cipolla tritata

3 l brodo vegetale

400 g carote, 500 g patate, a dadini

120 g fiocchi d'avena

300 g spinaci o coste, a listarelle

Riscaldare.

Stufare.

Aggiungere.

Unire, fare bollire.

Aggiungere, cuocere 15 minuti a calore moderato.

Unire, cuocere ancora 10 minuti. Passare.

## **MINISTRA DI AVENA E AMARANTO** (per 12-16 bambini)

50 g amaranto

5 dl acqua

1 c di olio d'oliva

100 g cipolla tritata

200 g carote, 240 g patate farinose, a dadini

2 l brodo

100 g di fiocchi d'avena, amaranto cotto

200 g di spinaci

Mettere in un'insalatiera, lavare con acqua tiepida fino a che risulti limpida.

Bollire, far cuocere l'amaranto ca. 15 minuti.

Riscaldare.

Fare rinvenire.

Unire.

Aggiungere.

Aggiungere, cuocere coperto ca. 15 minuti.

Unire. Cuocere ancora pochi minuti. Frullare.

## **MINISTRA DI MIGLIO**

1 l brodo

8 C fiocchi di miglio

Bollire.

Aggiungere, cuocere 15 minuti.

## **MINISTRA DI MIGLIO E AMARANTO CON ZUCCHINE** (per 12-16 bambini)

50 g amaranto

5 dl acqua

1 c olio oliva

90 g cipolla, 2 spicchi aglio, 150 g sedano rapa,

150 g porri, 800 g zucchine, il tutto a dadini

2 l brodo

Mettere in un'insalatiera, lavare con acqua tiepida fino a che risulti limpida.

Bollire, far cuocere l'amaranto ca. 15 minuti.

Riscaldare.

Far rinvenire.

Aggiungere. Far bollire. Unire l'amaranto cotto.

Far cuocere 45 minuti.

Aggiungere. Cuocere pochi minuti. Frullare.

Aromatizzare prima di servire.

100 g fiocchi di miglio

origano

## **MINESTRA D'ORZO**

8 dl acqua fredda, 200 g orzo perlato  
1 c olio oliva  
125 g carote, 125 g porri, 125 g cipolle, a pezzetti  
1 l brodo

2 C di prezzemolo tritato

## **MINESTRA AI 5 CEREALI** (per 12-16 bambini)

50 g orzo perlato  
50 g quinoa (bianca o rossa), 50 g grano saraceno,  
50 g amaranto

1 c olio di oliva  
150 g carote, 150 g porri, 150 g sedano stanga,  
100 g cipolle, il tutto a dadini  
2 l brodo

20 g prezzemolo tritato

## **MINESTRA DI QUINOA ROSSA E AMARANTO CON CAROTE** (per 12-16 bambini)

50 g amaranto

5 dl acqua  
100 g quinoa rossa

1 c olio di oliva  
90 g cipolla, 2 spicchi aglio, 100 g sedano rapa,  
800 g carote, 150 g porri, il tutto a dadini  
2 l brodo, quinoa

aneto tritato

Mettere a bagno per ca. 20 minuti.

Riscaldare.

Far rinvenire.

Aggiungere, aggiungere l'orzo con la sua acqua e portare a ebollizione.

Cuocere a calore moderato, coperto, per ca. 45 minuti.

Aromatizzare.

Mettere a bagno in acqua fredda per ca. 20 minuti.

Mettere in un'insalatiera, lavare con acqua tiepida fino a che risulti limpida.

Riscaldare.

Far rinvenire.

Aggiungere. Unire l'orzo e gli altri cereali.

Coprire e cuocere a fuoco moderato ca. 50 minuti.

Unire prima di servire.

Mettere in un'insalatiera, lavare con acqua tiepida fino a che risulti limpida.

Bollire, far cuocere l'amaranto ca. 15 minuti.

Mettere in un'insalatiera, lavare con acqua tiepida fino a che risulti limpida.

Riscaldare.

Far rinvenire.

Aggiungere, fare bollire. Unire l'amaranto cotto.

Cuocere 45 minuti coperto. Frullare.

Aggiungere.

## **MINISTRA DI GRANO SARACENO E AMARANTO CON PORRI** (per 12-16 bambini)

50 g amaranto

5 dl acqua

100 g grano saraceno

1 c olio di oliva

100 g cipolla, 150 g sedano rapa, 600 g porri, il tutto a dadini

2 l brodo

100 g patate, a quadretti

amaranto cotto

prezzemolo tritato

Mettere in un'insalatiera, lavare con acqua tiepida fino a che risulti limpida.

Bollire, far cuocere l'amaranto ca. 15 minuti.

Mettere in un'insalatiera, lavare con acqua tiepida fino a che risulti limpida.

Riscaldare.

Far rinvenire.

Aggiungere. Unire il grano saraceno.

Unire. Far bollire.

Aggiungere, cuocere coperto ca. 50 minuti.

Frullare.

Aggiungere prima di servire.

## **MINESTRE DI VERDURE**

Si possono preparare con verdure miste o con una verdura sola.

Possono essere arricchite con legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli, ecc.).

## **MINISTRA O PASSATO DI VERDURA**

1,5 l brodo

800 g verdure di stagione a dadini

Bollire.

Aggiungere e cuocere a lungo. Eventualmente frullare.

## **MINISTRONE RICCO**

1,5 l brodo

800 g verdure di stagione a dadini

legumi ammollati (fagioli, lenticchie, ceci, ecc.)

pasta o riso

Bollire.

Aggiungere.

Aggiungere.

Aggiungere a 15 minuti dal termine della cottura.

## **MINISTRA DI BROCCOLI**

8 dl brodo

600 g broccoli, 4-6 patate a pezzi

1,5 dl latte

Bollire.

Aggiungere e cuocere ca. 15 minuti. Frullare.

Aggiungere.

## **MINISTRA DI CAROTE**

8 dl brodo

700 g carote a rondelle

Bollire.

Aggiungere e cuocere 15 minuti. Frullare.

## **VELLUTATA AI PORRI**

8 dl brodo

700 g porri, 4-6 patate

Bollire.

Tagliare e aggiungere e cuocere ca. 20 minuti.

Frullare.

### **PAPPA AL POMODORO**

1 c olio oliva, mezza cipolla tritata  
1 kg pomodori a pezzi o polpa di pomodoro  
5 dl brodo  
basilico

### **MINISTRA DI PISELLI**

3 l brodo  
2 porri, 5 patate farinose, 500-700 g piselli

### **MINISTRA DI SEDANO**

8 dl brodo  
600 g sedano stanga o sedano rapa o misto,  
4-6 patate, a dadini  
1 dl latte

### **MINISTRA DI ZUCCA** (ricetta 1)

un litro di brodo  
500 g zucca, 2-3 patate, a dadini  
pepe, timo

### **MINISTRA DI ZUCCA** (ricetta 2; per 12-16 bambini)

2 l acqua, sale, 1 kg zucca pulita, a pezzi  
100 g fagioli cotti  
1 l latte, 1 C farina  
50 g riso

Far rinvenire.

Aggiungere e mescolare.

Aggiungere; cuocere ca. 40 minuti.

Aromatizzare.

Bollire.

Aggiungere e cuocere ca. 30 minuti.

Bollire.

Aggiungere e cuocere ca. 20 minuti.

Aggiungere.

Bollire.

Aggiungere e cuocere ca. 20 minuti. Frullare.

Aromatizzare.

Cuocere ca. 15 minuti.

Aggiungere, scolare e frullare.

Mescolare, aggiungere la zucca.

Aggiungere, cuocere ancora 20 minuti.

## SALSE

### SALSA DI POMODORO

1 c olio

una cipolla tritata

ca. 600 g polpa di pomodoro

sale, erbe aromatiche

Riscaldare.

Far rinvenire.

Aggiungere, cuocere almeno 30 minuti.

Aromatizzare.

### SALSA AL TONNO

Preparare una salsa al pomodoro.

150 g tonno al naturale sgocciolato

Aggiungere.

### SALSA ALLE ERBETTE

1 c olio

una cipolla e una carota, tritate

ca. 600 g polpa di pomodoro

sale, erbetto tritate (salvia, rosmarino, basilico, ecc.)

Riscaldare.

Far rinvenire.

Aggiungere, cuocere almeno 30 minuti.

Aromatizzare.

### SALSA DI POMODORO ALLE VERDURE

1 c olio

mezza cipolla tritata, verdura mista di stagione

a dadini (melanzana, porro, sedano, carota,

zucchina, peperone, ecc.)

ca. 600 g polpa di pomodoro

sale, erbe aromatiche

Riscaldare.

Stufare.

Aggiungere, cuocere almeno 30 minuti.

Aromatizzare.

### SALSA CON TOFU EXPRESS STRAPAZZATO

1 c olio, una cipolla tritata

200 g salsa pomodoro

400 g tofu, sbriciolato

1 c curcuma, sale, pepe

Stufare.

Aggiungere.

Aggiungere.

Aromatizzare.

Può essere utilizzata per la pasta o in alternativa alla salsa alla bolognese nelle lasagne.

### SALSA ALLE ZUCCHINE (ricetta 1)

1 c olio

4 zucchine a rondelle

1,5 dl latte, 1 c farina o maizena, una bustina di zafferano, sale

Riscaldare.

Far rinvenire.

Mescolare il tutto e aggiungere mescolando.

Cuocere per 10 minuti.

### SALSA ALLE ZUCCHINE (ricetta 2)

1/2 dl acqua

500 g zucchine a rondelle

1 dl latte, 1 c farina o maizena, 3 C formaggio grattugiato

Fare bollire.

Aggiungere, cuocere, frullare.

Mescolare il tutto e aggiungere mescolando.

Cuocere per 10 minuti.

### **SALSA ALFREDO**

2,5 dl latte, 1 c farina o maizena

4 C formaggio grattugiato, prezzemolo tritato

Mescolare e fare addensare.

Aggiungere e aromatizzare.

### **SALSA ALLE 3 P**

4 dl latte, 1 c maizena

3 C formaggio grattugiato, 3 C purea di pomodoro,  
prezzemolo tritato

Mescolare e fare addensare.

Aggiungere all'ultimo e mescolare.

### **SALSA AL PROSCIUTTO**

2,5 dl latte, 1 c farina o maizena

2 C formaggio grattugiato, 50 g prosciutto cotto a  
dadini o tritato

Mescolare e fare addensare.

Aggiungere e mescolare.

### **PESTO**

50 g foglie di basilico

uno spicchio di aglio, 1 C pinoli tritati, 1 C formaggio  
grattugiato, sale, 3/4 dl olio di oliva

Tritare (meglio con il mortaio).

Aggiungere e mescolare.

### **SALSA ALLA BOLOGNESE**

1 c olio

una cipolla, una carota, un porro, un gambo di  
sedano, tritati

250 g carne macinata mista

400 g polpa di pomodoro, 1 C salsa di pomodoro  
concentrata, 2 dl brodo, sale, erbe aromatiche

Riscaldare.

Far rinvenire.

Aggiungere e cuocere.

Aggiungere e cuocere a lungo a fuoco lento  
aggiungendo eventualmente ancora brodo.

### **SALSA ALLA BOLOGNESE VEGETARIANA**

1 c olio

una cipolla, una carota, un porro, un gambo di  
sedano, tritati

150 g testurato di soia ammorbidito nel brodo

400 g polpa di pomodoro, 1 C salsa di pomodoro  
concentrata, 1-2 dl brodo, sale, erbe aromatiche

Riscaldare.

Far rinvenire.

Aggiungere e cuocere.

Aggiungere e cuocere a lungo a fuoco lento  
aggiungendo eventualmente ancora brodo.

### **SALSA VELLUTATA**

1 C farina, 5 dl brodo vegetale freddo

### **SALSA VELLUTATA ALLE ERBETTE**

1 C farina, 5 dl brodo freddo

1 C erbette miste tritate

Mescolare. Addensare e cuocere 15 minuti.

Mescolare. Addensare e cuocere 15 minuti.

Aromatizzare.

**SALSA BIANCA** (ricetta 1)

1 C farina, 5 dl latte freddo (o latte di soia o di riso)  
sale, noce moscata

**SALSA BIANCA** (ricetta 2)

1 C farina, 5 dl latte freddo (o latte di soia o di riso)  
3 C formaggio grattugiato

Mescolare. Addensare e cuocere 20 minuti.  
Aromatizzare.

Mescolare. Addensare e cuocere 20 minuti.  
Aromatizzare.

## CEREALI

### Consigli per la cottura:

Prima dell'uso i cereali in chicchi vanno lavati e risciacquati accuratamente (fino a che l'acqua sia limpida).

Il miglio e il grano saraceno possono essere tostati, prima della cottura, in una pentola antiaderente (così in cottura rimangono più consistenti).

I tempi di cottura variano a seconda del cereale; alcuni si possono tenere in ammollo per qualche ora prima della cottura (ad esempio il farro e l'orzo).

Il rapporto di acqua per la cottura è 1:2 per farro, grano saraceno, miglio e riso; 1:3 per avena, grano e orzo e 1:4 per mais.

### AVENA

#### POLPETTE

200 g avena, acqua

acqua dell'ammollo, sale

1 c olio di oliva

2 spicchi aglio, 180 g cipolla, tritati

600 g zucchine, 1 mela, a dadini

2 c curry, sale, pepe

avena cotta

Ammollare per ca. 6 ore in 3 volte il suo volume di acqua fredda.

Scolare riservando l'acqua dell'ammollo.

Bollire.

Unire l'avena, cuocere a calore moderato fino a completa evaporazione del liquido, ca. 40 minuti.

Togliere dal fuoco e lasciare gonfiare per 10 minuti.

Riscaldare.

Far rinvenire.

Unire, cuocere 5 minuti.

Aromatizzare. Raffreddare. Tritare.

Aggiungere, mescolare e aromatizzare.

Formare delle polpette, disporre sulla lastra del forno coperte da carta oleata, spruzzare con olio spray, cuocere a 200° ca. 20 minuti.

### Osservazione

Può essere usato anche come ripieno per le verdure.

### FARRO

#### FARRO ALLE VERDURE

250 g farro, 1,5 l acqua fredda

500 g verdura di stagione, a dadini

9 dl acqua fredda

dado o brodo vegetale in pasta

prezzemolo tritato, poco olio di oliva extra vergine

Ammollare il farro per una notte.

Stufare. Aggiungere il farro, mescolare.

Aggiungere, cuocere 45-50 minuti.

Aggiungere e mescolare.

Aromatizzare prima di servire.

## **FRUMENTO**

### **FRUMENTO O GRANO**

acqua, sale

400 g grano duro precotto o grano saraceno

olio di oliva extra vergine

#### **Osservazione**

Si può anche cucinare come insalata (vedi ricetta dell'insalata di pasta o di riso o di cous cous), risotto oppure aggiungere, a metà cottura, delle verdure cotte al vapore o stufate in precedenza.

### **INSALATA DI COUS COUS**

300 g cous cous

prosciutto cotto, formaggio, verdure, mais, tonno,

olive, menta fresca

1/2 dl olio di oliva extra vergine

### **POLPETTE DI COUS COUS**

4 dl brodo vegetale

200 g cous cous

1 c olio oliva

200 g cipolla, 250 g peperoni, 150 g porri, 500 g

carote, a dadini

Bollire.

Aggiungere, cuocere da 15 a 20 minuti.

Aromatizzare.

Mettere in un'insalatiera.

Coprire con acqua fredda e lasciare gonfiare almeno 30 minuti. Scolare.

Tagliare a dadini, aggiungere a piacere.

Aggiungere e mescolare.

Portare a ebollizione. Togliere dal calore.

Aggiungere, mescolare e lasciare gonfiare 5-10 minuti.

Riscaldare.

Far rinvenire, cuocere coperte ca. 10 minuti.

Aggiungere al cous cous. Formare le polpette.

Cottura come polpette di avena.

## **GRANO SARACENO** (pseudocereale)

### **POLPETTE**

5 dl brodo vegetale, 200 g grano saraceno

una carota, 150 g tofu cotto, grattugiati, 2 uova,

prezzemolo tritato, 4-6 C pane grattugiato

Cuocere ca. 15 minuti. Raffreddare.

Aggiungere e mescolare.

Formare le polpette. Cottura come polpette di avena.

## **GRANOTURCO O MAIS**

### **POLENTA**

1 l acqua

1 c sale

250 g farina gialla

Bollire.

Aggiungere.

Aggiungere a pioggia, cuocere mescolando per minimo un'ora.

## **POLENTA GRATINATA** (ricetta 1)

Preparare la polenta.

Stendere sulla lastra del forno coperta da carta oleata (ca. 2-3 cm di spessore).

Spolverizzare con **formaggi misti grattugiati**; gratinare a 200° ca. 15-20 minuti.

## **POLENTA GRATINATA** (ricetta 2)

Preparare la polenta.

Stendere sulla lastra del forno coperta da carta oleata (ca. 2-3 cm di spessore). Fare raffreddare.

Tagliare a fette, disporre in contenitori che resistano al calore del forno, aggiungere **formaggio a dadini, latte** e gratinare a 200° ca. 20-30 minuti.

## **POLENTA PASTICCIATA**

Preparare la polenta. A metà cottura si possono aggiungere 500 g di patate a fette (crude o già cotte a vapore).

Aggiungere **100 g formaggio fondente a pezzetti** (Fontina o Gruvière o Formaggella) e mescolare.

Stendere sulla lastra del forno coperta da carta oleata (ca. 2-3 cm di spessore) e gratinare a 200° ca. 15-20 minuti.

## **MIGLIO**

### **MIGLIOTTO o ORZOTTO**

In alternativa al riso si possono utilizzare anche questi due cereali come pure il grano, il grano saraceno, il farro o il kamut. Tutte le ricette del risotto si adattano.

### **MIGLIO AL FORNO**

1 c olio di oliva

2 spicchi aglio, 150 g cipolle tritate

250 g carote, 250 g porri, 250 g broccoli, tagliati a dadini

700 g miglio, tostato

1,4 l brodo caldo

Riscaldare.

Far rinvenire.

Stufare (devono rimanere croccanti).

Aggiungere, mescolare.

Aggiungere, cuocere a fuoco lento ca. 10 minuti, coperto.

Togliere dal calore.

Aggiungere, disporre in una pirofila da forno leggermente oleata. Gratinare a 180° ca. 10 minuti .

250 g formaggio grattugiato, timo tritato

### **MIGLIO ALLE VERDURE**

500 g di verdura di stagione, a dadini

poca curcuma, 9 dl brodo vegetale

250 g miglio, tostato

prezzemolo tritato, poco olio di oliva

Stufare.

Aggiungere.

Aggiungere e cuocere 20-25 minuti.

Aromatizzare prima di servire.

## **POLPETTE**

300 g miglio, tostato, 6 dl brodo vegetale  
100 g porri tagliati finemente, 3 C farina, 2 uova  
sale, pepe

## **ORZO**

### **POLPETTE**

3,5 dl brodo vegetale  
150 g orzo  
2 carote grattugiate  
2 C farina, 1 uovo, 2 C Sbrinz grattugiato, erbe  
aromatiche tritate

## **QUINOA** (pseudocereale)

### **QUINOE ALLE VERDURE**

125 g quinoa rossa, 125 g quinoa bianca  
  
500 g di verdura di stagione, a dadini  
9 dl acqua fredda  
dado o brodo vegetale in pasta  
prezzemolo tritato, poco olio oliva extra vergine

## **RISO**

### **RISO IN BIANCO**

acqua  
1 C sale  
400 g riso che non si spappoli  
poco olio di oliva extra vergine

### **RISO ALLA CREOLA**

400 g riso che non si spappoli  
acqua, sale

Mescolare e cuocere.  
Aggiungere e amalgamare.  
Aromatizzare.  
Formare le polpette. Cottura come polpette di  
avena.

Bollire.  
Aggiungere e cuocere ca. 30 minuti a fuoco lento.  
Aggiungere, mescolare e fare riposare 30 minuti.

Aggiungere e mescolare.  
Formare le polpette. Cottura come polpette di  
avena.

Lavare sotto acqua corrente tiepida fino ad  
ottenere l'acqua limpida.  
Stufare. Aggiungere le quinoe, mescolare.  
Aggiungere, cuocere 30 minuti.  
Aggiungere e mescolare.  
Aromatizzare prima di servire.

Bollire.  
Aggiungere.  
Cuocere ca. 15 minuti, scolare.  
Aggiungere e mescolare.

Lavare, mettere in una pentola.  
Aggiungere fino ad oltrepassare di 2 cm il livello  
del riso.  
Fare cuocere; quando l'acqua non oltrepasserà più  
il riso, coprire e cuocere a fuoco lento ca.  
30 minuti.

## RISO PILAW

1 c olio di colza  
poca cipolla tritata  
300 g riso che non si spappoli  
6 dl brodo vegetale leggero

## INSALATA DI RISO

ca. 300 g riso che non si spappoli o integrale  
prosciutto cotto, formaggio, verdure, mais, tonno, olive  
abbondante salsa per insalata

## RISOTTO INTEGRALE ALLE VERDURE

250 g riso integrale

1 c olio di oliva, 50 g cipolle tritate  
200 g carote, 200 g porri, 100 g peperoni, 100 g funghi  
secchi ammollati (tenere l'acqua di ammollo)

10 g dado vegetale

100 g formaggio grattugiato, salsa di soia

## RISOTTO (ricetta di base)

1 c olio  
1/2 cipolla tritata  
4 bicchieri riso  
mezzo bicchiere di vino  
1 l brodo

## RISOTTO ALLE ZUCCHINE

Con la cipolla far rinvenire **una, due zucchine** a rondelle.

## RISOTTO ALLA ZUCCA

Con la cipolla far rinvenire **ca. 250-300 g di zucca** a pezzetti.

Pennellare una lastra da forno.  
Aggiungere.  
Aggiungere.  
Bagnare con il brodo caldo.  
Coprire con un foglio di carta alu.  
Cuocere a 180° ca. 20-25 minuti (forno  
tradizionale) o a 100° ca. 20-25 minuti a vapore  
(combi steamer).  
Prima di servirlo, mescolare con una forchetta.

Cuocere, scolare, raffreddare.  
Tagliare a dadini, aggiungere a piacere.  
Aggiungere e mescolare.

Lavare e ammollare per una notte in abbondante  
acqua fredda.

Far rinvenire.

Unire. Cuocere (le verdure devono risultare  
croccanti).

Riservare metà delle verdure.

Aggiungere il riso, unire l'acqua di ammollo dei  
funghi, aggiungere 8 dl di acqua fredda.

Coprire e cuocere per ca. 25 minuti.

Aggiungere, cuocere ancora 15 minuti.

Unire il resto delle verdure.

Aggiungere, mescolare e servire.

Riscaldare.

Far rinvenire.

Scegliere, aggiungere e mescolare.

Aggiungere e fare evaporare.

Aggiungere poco per volta mescolando per ca.  
20 minuti.

## **RISOTTO ALLA MONTANARA**

Con la cipolla far rinvenire **un peperone e un pomodoro** a dadini.

## **RISOTTO AI POMODORI**

Con la cipolla far rinvenire **quattro pomodori** a dadini.

## **RISOTTO AGLI SPINACI O ALLE COSTE**

Con la cipolla far rinvenire **300 g di spinaci freschi** (o congelati) oppure **300 g di coste** (sia gambo che foglie).

## **RISOTTO AL CAVOLO ROSSO E MELA**

Con la cipolla fare rinvenire **150 g cavolo rosso** e **mezza mela** (meglio se acidula), tagliati a listarelle.

## **RISOTTO ALLA LUGANIGHETTA**

Al termine della cottura, aggiungere **200 g di luganighetta** a pezzetti (fare riscaldare una pentola antiaderente, senza grasso, aggiungere i pezzetti di luganighetta, fare cuocere, fare asciugare su carta assorbente per togliere il grasso poi aggiungere).

## **RISOTTO AI PISELLI**

A fine cottura aggiungere **250 g piselli** (cotti a vapore o congelati).

## **RISI BISI**

A fine cottura aggiungere **250 g piselli** (cotti a vapore o congelati) e **100 g prosciutto cotto** a dadini.

## **RISOTTO AL PROSCIUTTO**

A fine cottura aggiungere **150 g prosciutto cotto** a dadini.

## **RISOTTO AL PROSCIUTTO E VERDURE**

Con la cipolla fare rinvenire **300 g di verdure miste di stagione** a dadini e a fine cottura aggiungere **150 g prosciutto cotto** a dadini.

## **RISOTTO ALLA MILANESE**

A fine cottura aggiungere **una bustina di zafferano**.

## **RISOTTO ALLA RICOTTA**

A fine cottura aggiungere **100 g di ricotta magra o semi grassa** e **2 C formaggio grattugiato o gorgonzola**.

## **RISOTTO ALLE ERBE**

A fine cottura aggiungere **3-4 C di erbe aromatiche tritate** (basilico o prezzemolo o rosmarino o pesto).

## **RISOTTO ALLA RUCOLA**

A fine cottura aggiungere **un mazzetto di rucola tritata finemente** e **100 g di ricotta magra o semi grassa**.

## **RISOTTO ALLA PARMIGIANA**

A fine cottura aggiungere **100 g di Parmigiano grattugiato**.

## **POLPETTE**

400 g riso cotto

Mettere in un'insalatiera.

2 C farina, 2 uova, 100 g formaggio grattugiato,  
prezzemolo tritato

Aggiungere e mescolare. Formare le polpette.

## **PASTA**

### **Regole generali:**

Provare a proporre la pasta integrale; deve essere servita con una salsa gustosa.

### **PASTA GRATINATA**

acqua

1 C sale

500 g pasta di formato piccolo

Bollire.

Aggiungere.

Aggiungere, cuocere "al dente". Scolare.

Mescolare con salsa bianca, formaggio e gli altri ingredienti previsti dalla ricetta.

Gratinare a 200° ca. 10-20 minuti.

### **PASTA GRATINATA CON VERDURE**

250 g verdura mista di stagione a dadini

Cuocere a vapore o preparare una salsa al pomodoro e verdure.

Mescolare alla pasta con salsa bianca.

### **PASTA GRATINATA CON PISELLI E PROSCIUTTO**

200 g piselli scottati, 100 g prosciutto a dadini,

formaggio grattugiato

Mescolare alla pasta con salsa bianca.

### **PASTA GRATINATA CON PROSCIUTTO**

150 g prosciutto a dadini, formaggio grattugiato

Mescolare alla pasta con salsa bianca.

### **INSALATA DI PASTA**

300 g pasta di formato piccolo

prosciutto cotto, formaggio, verdure, tonno, olive

Cuocere "al dente". Scolare e raffreddare.

Tagliare a dadini e aggiungere.

### **Salsa**

poco sale, succo di un limone, 2 C concentrato di pomodoro, 2 C aceto bianco, 2 C yogurt naturale, 2 C ricotta magra, 4 C olio

### **LASAGNE**

Utilizzare la pasta fresca o secca (con o senza cottura della stessa).

ca. 250 g pasta per lasagne

salsa bianca

salsa alla bolognese (a base di carne o tofu)

formaggio grattugiato

Stratificare.

Gratinare a 200° da 30 minuti (se si usa pasta fresca o cotta precedentemente) a 40-50 minuti (se si usa pasta secca).

### **LASAGNE VEGETALI**

ca. 250 g pasta per lasagne

verdure miste di stagione a striscioline, crude o cotte a vapore

salsa bianca

formaggio grattugiato

Procedere come sopra.

## LASAGNE ALLE CAROTE

ca. 250 pasta per lasagne

1 c olio, una cipolla tritata

1 kg carote a rondelle

2 dl brodo

2 C olio, 3 C farina, 3 C vino bianco

2 dl brodo vegetale

1,5 dl panna vegetale o semi grassa, 2 C prezzemolo

tritato

formaggio grattugiato

### PIZZOCCHERI

acqua, sale

800 g patate a cubetti, 700 g spinaci o coste, a listarelle

500 g pizzoccheri

3 C parmigiano, 200 g fontina, grattugiati, ca. 5 dl di

fondo di cottura o latte parzialmente scremato

### PASTA E LEGUMI

1 c olio

una cipolla, una carota, un gambo di sedano, un porro,

tritati

350 g legumi ammollati (peso a secco)

3-5 dl brodo, polpa di pomodoro concentrata, alloro,

maggiorana, qualche seme di cumino

Fare rinvenire.

Aggiungere.

Aggiungere e cuocere 5 minuti (le carote devono restare croccanti).

Mescolare.

Aggiungere, addensare.

Aggiungere.

Procedere come sopra.

Bollire.

Aggiungere, cuocere per 2-5 minuti.

Aggiungere, cuocere per 8-10 minuti.

Scolare tenendo da parte un po' dell'acqua di cottura.

Rimettere nella pentola.

Aggiungere, mescolare.

Gratinare a 180° ca. 5-10 minuti.

Riscaldare.

Far rinvenire.

Aggiungere.

Aggiungere, cuocere ca. un'ora.

Passare. Cuocere la pasta al dente e mescolare.

#### Osservazione:

Si possono utilizzare ceci, fagioli e lenticchie (quelle rosa non hanno bisogno di ammollo).

## PIZZA E PANIZZA

### Regole generali:

- Preferire la farina semi bianca o bigia oppure aggiungere una parte di farina integrale.
- Anche per la panizza e i crostoni al formaggio preferire il pane semi bianco o bigio.

### PASTA PER PIZZA (dose per una lastra)

400 g farina bianca, 100 g farina integrale

1 c sale

3,5 dl acqua **tiepida**

una bustina di lievito secco o 1/2 cubetto di lievito fresco

2-3 C olio

Mettere in un'insalatiera.

Aggiungere.

Mettere in un misurino.

Aggiungere all'acqua e fare sciogliere.

Aggiungere all'acqua e mescolare.

Aggiungere alla farina e impastare fino ad ottenere una pasta liscia.

Mettere in un'insalatiera coperta da un piatto, da pellicola trasparente o da un asciugapiatti inumidito.

Fare lievitare un'ora.

### PIZZA

pasta lievitata

da 400 a 500 g polpa di pomodoro, aromatizzata  
prosciutto o tonno, verdura, funghi, olive, origano

mozzarella a dadini

### PANIZZA

una pagnotta paesana o ciabattine

da 400 a 500 g polpa pomodoro, aromatizzata  
prosciutto o tonno, verdura, funghi, olive,  
mozzarella a dadini

Stendere sulla lastra oleata o coperta da carta oleata. Bucherellare.

Spalmare sulla pasta.

Guarnire a piacere.

Cuocere a 220° ca. 15 minuti.

Mettere sulla pizza, cuocere ancora 10 minuti.

Tagliare delle fette di ca. 1,5 cm di spessore; le ciabattine a metà.

Spalmare sul pane.

Guarnire a piacere.

Cuocere a 220° ca. 15 minuti.

### CROSTONI AL FORMAGGIO

una pagnotta paesana o ciabattine

Tagliare delle fette di ca. 1,5 cm di spessore; le ciabattine a metà.

Spalmare con l'impasto, gratinare a 200° ca. 10 minuti.

- 2 uova sbattute, 300 g di formaggio semi grasso grattugiato (anche diverse qualità)
- una carota grattugiata, 300 g di formaggio semi grasso grattugiato, 2 tuorli, 2 albumi montati a neve
- 300 g di formaggio semi grasso grattugiato, un uovo, 1-2 dl di latte drink

## CROSTATE SALATE E INVOLTINI

### Regole generali:

Utilizzare di preferenza la pasta brisée o la pasta per il pane o eventualmente la sfoglia (in tal caso preferire quella al burro).

### **PASTA BRISÉE** (ricetta 1)

*Dose per una tortiera di 30 cm di diametro*

200 g farina semi bianca o bigia, 1/2 c sale

50 g burro a pezzetti

8-10 C acqua

Mescolare in un'insalatiera.

Aggiungere e lavorare fino ad ottenere un composto granuloso.

Aggiungere, lavorare fino ad ottenere una pasta liscia. Fare riposare 30 minuti al fresco.

### **PASTA BRISÉE** (ricetta 2)

*Dose per una tortiera di 30 cm di diametro*

200 g farina semi bianca o bigia, 1/2 c sale

75 g ricotta magra, 1 dl acqua

Mescolare in un'insalatiera.

Mescolare, aggiungere alla farina, stendere direttamente nella tortiera.

Fare riposare 45 minuti al fresco.

### **PASTA BRISÉE** (ricetta 3)

*Dose per una tortiera di 30 cm di diametro*

150 g farina semi bianca o bigia, 200 g farina di farro,

1/2 c sale

100 g ricotta semigrassa, 70 g burro a pezzetti

Mescolare in un'insalatiera.

Procedere come per la ricetta 1.

### **PASTA BRISÉE LIEVITATA** (ricetta 1)

*Dose per una lastra*

350 g farina bianca, 50 g farina integrale, 1/2 c sale

75 g burro a pezzetti, uno yogurt naturale

ca. 1 dl acqua, 15 g lievito fresco

Mescolare in un'insalatiera. Fare una buca nel mezzo.

Aggiungere, lavorare fino ad ottenere una pasta liscia.

Sciogliere, mescolare, incorporare. Si può utilizzare subito.

### **PASTA BRISÉE LIEVITATA** (ricetta 2)

*Dose per una lastra*

500 g farina, 1/2 c sale

1,2 dl latte tiepido, un cubetto di lievito fresco

75 g burro ammorbidito, 75 g ricotta magra, sale,

2 uova sbattute

Mescolare in un'insalatiera. Fare una buca nel mezzo.

Mescolare, mettere nella buca, coprire con un po' di farina. Fare riposare 20 minuti.

Aggiungere e mescolare il tutto.

Fare lievitare ancora 20 minuti.

## **PASTA BRISEÈ LIEVITATA** (ricetta 3)

*Dose per una lastra*

500 g farina, 1/2 c sale

2,5 dl latte, un cubetto di lievito fresco,

80 g burro fuso raffreddato

### **PASTA ALLA RICOTTA**

*Dose per una tortiera di 30 cm di diametro*

100 g farina bianca, 100 g farina integrale, 1/2 c sale

75 g burro, 150 g ricotta magra

### **PASTA ALLA RICOTTA**

*Dose per una lastra*

300 g farina bianca, 50 g farina integrale, 1 c sale

125 g burro, 250 g ricotta magra

### **MASSA SALATA ELYSE**

100 g farina integrale, 100 g farina bianca,

poco sale, poco bicarbonato o lievito

0,75 dl acqua tiepida, 10 g lecitina di soia

0,25 dl olio di colza

## **CROSTATA** (ricetta di base)

*Dose per una tortiera di 30 cm di diametro*

pasta, farina

### **ingredienti e guarnitura**

#### **Guarnitura:**

1,5 dl latte, 2 uova sbattute

uno yogurt naturale, 1 uovo sbattuto

200 g ricotta magra, 1 uovo sbattuto

### **CROSTATA AL FORMAGGIO**

200 g formaggio grattugiato

guarnitura

### **CROSTATA AI POMODORI**

3 C pane grattugiato, 2 C formaggio grattugiato

5 pomodori a fette o dadini, basilico

guarnitura

### **CROSTATA AL CAVOLFIORE**

300 g cavolfiore cotto a vapore, 3 C formaggio

grattugiato

guarnitura

Procedere come sopra.

Mescolare in un'insalatiera.

Aggiungere e impastare.

Procedere come sopra.

Mescolare il tutto.

Mescolare fino a che abbia consistenza cremosa.

Aggiungere a filo frullando per ca. 30 secondi.

Aggiungere alla farina, lavorare fino ad ottenere una pasta liscia.

Spianare e foderare la tortiera ricoperta da carta oleata. Bucherellare la pasta.

Aggiungere.

Mettere sulla pasta.

Ricoprire.

Mettere sulla pasta.

Mettere sul formaggio.

Ricoprire.

Mettere sulla pasta.

Ricoprire.

## **CROSTATA AGLI SPINACI**

3 C pane grattugiato, 2 C formaggio grattugiato  
400 g spinaci a foglie, cotti e tritati  
guarnitura

## **ROTOLO AGLI SPINACI**

300 g spinaci

100 g tofu, cotto, sbriciolato

3 C lievito in fiocchi, Gomasio, 1 C nocciole grattugiate  
sfoglia di farro

## **ROTOLO ALLE VERDURE**

mezza cipolla, poco olio

300-400 g verdure miste di stagione, a dadini

100 g formaggio grattugiato

sfoglia di farro

## **CROSTATA AI PORRI (ricetta 1)**

1 c maizena, 1 dl latte drink

200 g formaggio fondente, grattugiato, 50 g ricotta  
magra

250 g porri a rondelle, stufati e raffreddati

## **CROSTATA AI PORRI (ricetta 2)**

400 g porri a rondelle, stufati e raffreddati

3 acciughe, 150 g ricotta romana, un uovo sbattuto,

2 C formaggio grattugiato, sale, pepe

## **CROSTATA ALLE VERDURE MISTE**

3 C pane grattugiato, 2 C formaggio grattugiato

300-400 g verdure miste, crude

guarnitura

## **CROSTATA AL TOFU**

2 zucchine, 2 carote, grattugiate, 200 g mais

3 C formaggio grattugiato

150 g tofu cotto, sbriciolato

guarnitura

## **Cottura per tutte le ricette:**

A 220° da 30 a 40 minuti.

Mettere sulla pasta.

Mettere sul formaggio.

Ricoprire.

Cuocere a vapore, raffreddare e tritare.

Mettere in un'insalatiera.

Aggiungere.

Aromatizzare.

Disporre il composto, arrotolare.

Far rinvenire.

Stufare. Raffreddare. Mettere in un'insalatiera.

Aggiungere.

Disporre il composto, arrotolare.

Mescolare a freddo.

Aggiungere e mescolare.

Aggiungere, mescolare. Mettere il composto sulla  
pasta.

Mettere in un'insalatiera.

Aggiungere e mescolare. Mettere il composto sulla  
pasta.

Mettere sulla pasta.

Grattugiare sul formaggio (si possono  
utilizzare anche verdure cotte a vapore).

Ricoprire.

Mettere sulla pasta.

Mettere sulle verdure.

Mettere sul formaggio.

Ricoprire.

## **INVOLTINI** (per 16-20 involtini)

pasta, farina

acqua, latte o uovo sbattuto

### **ripieno**

Stendere, tagliare dei quadrati di ca. 12 cm di lato.

Pennellare la pasta.

Disporre sulla pasta, piegare, schiacciare i bordi.

Pennellare eventualmente ancora la superficie con uovo sbattuto.

Cuocere a 220° da 15 a 25 minuti .

### **Ripieno:**

- ricotta magra, spinaci, formaggio grattugiato
- ricotta magra, erbette tritate, formaggio grattugiato
- prosciutto cotto
- prosciutto cotto, fontina o mozzarella
- carne macinata cotta
- tonno al naturale, ricotta magra, erbe aromatiche
- salmone, ricotta magra
- verdura a dadini, stufata, un uovo, formaggio grattugiato

## GNOCCHI

### GNOCCHI DI PATATE

acqua, sale

1 kg patate lavate, con la buccia

un pz sale

ca. 250 g farina semi bianca setacciata

acqua, sale

Bollire.

Cuocere, scolare, sbucciare e passare.

Aromatizzare.

Aggiungere a cucchiainate impastando fino a che il composto non attacchi più alle mani.

Fare dei cordoni, tagliare i gnocchi.

Bollire, aggiungere i gnocchi; sono cotti quando vengono a galla.

### GNOCCHI VERDI (ricetta 1)

Procedere come sopra ma aggiungere, alle patate passate, prima della farina, **ca. 200 g di spinaci, o foglie delle coste, cotti e tritati** (senza acqua) **o rucola** (tritata, cruda o cotta a vapore) poi aggiungere la farina (si aumenterà la dose di un paio di cucchiaini).

### GNOCCHI VERDI (ricetta 2)

400 g ricotta romana, 3 C formaggio grattugiato,

un uovo, 3 C farina semi bianca

300 g spinaci tritati

acqua, sale

Mescolare in un'insalatiera.

Aggiungere, mescolare.

Si possono preparare con la grattugia da spätzli facendoli cuocere brevemente in acqua.

### GNOCCHI VERDI (ricetta 3)

ca. 200 g erbe (crescione, rucola, ...) oppure spinaci o coste (solo la parte verde)

375 g ricotta romana, 3 uova, 3 C formaggio

grattugiato, 3 C semolino, 3 C farina, sale, noce moscata

Cuocere a vapore, raffreddare e tritare.

Mescolare, aggiungere le erbe.

Preparazione e cottura vedi ricetta 2.

### GNOCCHI DI ZUCCA (ricetta 1)

acqua, sale

400 g patate lavate, con la buccia

800 g zucca cotta al forno (a fette, a 200°, ca. 35 minuti)

poi intiepidita e ridotta in purea

un uovo sbattuto, sale, ca. 200 g farina

Bollire.

Cuocere, scolare, sbucciare e passare.

Aggiungere.

Aggiungere, incorporare. Procedere come per i gnocchi di patate.

### **GNOCCHI DI ZUCCA** (ricetta 2)

acqua, sale

300 g patate lavate, con la buccia

400 g zucca cotta al forno, ridotta in purea

100 g tofu, cotto, grattugiato

un tuorlo, 80 g farina semi bianca

sale, pepe, curcuma in polvere

### **GNOCCHI DI ZUCCA** (ricetta 3)

800 g zucca cotta al forno, ridotta in purea

150-200 g farina semi bianca, 100 g formaggio

grattugiato, 2 uova, sale

### **GNOCCHI DI CASTAGNE** (ricetta 1)

acqua, sale

400 g patate lavate, con la buccia

100 g tofu, cotto, grattugiato, 1 tuorlo

120 g farina di castagne, 60 g farina bigia, mescolate

sale, pepe, noce moscata

### **GNOCCHI DI CASTAGNE** (ricetta 2)

4 uova, sale

250 g farina di castagne, 250 g farina semi bianca

### **GNOCCHI DI CECI**

320 g ceci cotti, 3 uova

450 g farina semi bianca, sale, pepe, noce moscata

### **GNOCCHI DI MIGLIO**

250 g ricotta magra

2 C formaggio grattugiato, 150 g di fiocchi di miglio,

2 uova sbattute, 2 C prezzemolo tritato

Bollire.

Cuocere, scolare, sbucciare e passare.

Aggiungere.

Aggiungere e mescolare il tutto.

Aggiungere, incorporare.

Aromatizzare.

Procedere come per i gnocchi di patate.

Frullare.

Aggiungere e mescolare. Il composto deve essere consistente. Preparazione e cottura come per i gnocchi verdi (ricetta 2).

Bollire.

Cuocere, scolare, sbucciare e passare.

Aggiungere.

Aggiungere e mescolare il tutto.

Aromatizzare.

Procedere come per i gnocchi di patate.

Sbattere in un'insalatiera.

Aggiungere e mescolare. Si possono cuocere come gli spätzli.

Frullare.

Aggiungere, aromatizzare e impastare.

Procedere come per i gnocchi di patate.

Servire con una salsa a base di verdure.

Mettere in un'insalatiera.

Aggiungere e mescolare. Fare riposare 30 minuti. Preparazione e cottura come per i gnocchi verdi (ricetta 2).

### **GNOCCHI DI RICOTTA** (ricetta 1)

3 uova e 1 tuorlo

400 g ricotta magra

100 g formaggio grattugiato

sale, pepe, noce moscata

100 g farina semi bianca, 100 g semolino

acqua, sale

100 g formaggio grattugiato, salvia

### **GNOCCHI DI RICOTTA** (ricetta 2)

4 uova

400 g ricotta magra, 150 g spinaci tritati,

150 g formaggio grattugiato, sale, pepe

100 g semolino e 125 g farina semi bianca

### **GNOCCHI ALLA ROMANA**

un litro di latte, 1 c sale

220 g semolino

un uovo sbattuto

3 C formaggio grattugiato

### **GNOCCHI ALLA ROMANA ALLE ERBETTE**

Preparare i gnocchi come sopra.

Amalgamare, dopo l'uovo, una manciata di erbe aromatiche tritate (erba cipollina, prezzemolo, basilico).

#### **OSSERVAZIONE**

I gnocchi alla romana si possono gratinare direttamente sulla lastra del forno.

Sbattere in un'insalatiera.

Aggiungere e amalgamare.

Incorporare.

Aromatizzare.

Incorporare. Fare riposare ca. 30 minuti.

Bollire.

Formare i gnocchi con l'aiuto della tasca o di due cucchiai o con la grattugia apposita per gli spätzli.

Cuocere 5 minuti.

Disporre in una pirofila leggermente imburata.

Aggiungere e gratinare a 220° ca. 15 minuti.

Sbattere in un'insalatiera.

Aggiungere e amalgamare.

Aggiungere e amalgamare.

Cottura come ricetta precedente.

Riscaldare.

Aggiungere a pioggia mescolando.

Cuocere ca. 15 minuti. Togliere dal calore.

Amalgamare.

Versare il composto su una lastra del forno coperta da carta oleata, spianare a 1,5 cm, raffreddare.

Tagliare poi a quadratini o rondelle e disporre in una pirofila anti aderente o leggermente imburata.

Spolverizzare la superficie.

Gratinare a 200° per 15-20 minuti.

## **SPÄTZLI**

250 g farina

1/2 c sale, 1 C semolino

3 uova, 1 dl di acqua

Mettere in un'insalatiera.

Aggiungere e mescolare.

Sbattere, aggiungere e mescolare fino a quando la pasta fa delle bolle.

Fare riposare 30 minuti.

Cottura come per i gnocchi alla ricotta.

## **SPÄTZLI AGLI SPINACI**

Aggiungere all'impasto ca. **150 g di spinaci tritati**; eventualmente aggiungere ancora farina.

## CARNE

### LESSO

brodo, una cipolla, un gambo di sedano, una carota,  
un porro  
600 g carne

Bollire.

Aggiungere e cuocere, a dipendenza dal tipo di carne e dal peso del pezzo, da una a due ore.

### TACCHINO TONNATO

acqua, un limone affettato, una carota, una cipolla,  
un gambo di sedano, alloro  
600 g carne di tacchino

Bollire.

Aggiungere, cuocere, raffreddare nel brodo.

Se possibile tagliare con l'affettatrice.

#### **Salsa tonnata** (ricetta 1)

300 g tonno al naturale sgocciolato, 1 c capperi o cetriolini, il tutto tritato, 1 C maionese, brodo raffreddato (dove è cotta la carne) per diluire.

#### **Salsa tonnata** (ricetta 2)

300 g tonno al naturale sgocciolato, 1 c capperi o cetriolini, il tutto tritato, 1 C maionese, 100 g ricotta semi grassa, brodo raffreddato per diluire.

#### **Salsa tonnata** (ricetta 3)

200 g tonno al naturale sgocciolato, 1 c capperi o cetriolini, 200 g tofu (cotto 5 minuti in acqua salata poi raffreddato), il tutto tritato, 1 C maionese, brodo raffreddato per diluire.

### ARROSTO

1 c olio, rosmarino  
600 g carne  
mezzo bicchiere di vino  
ca. 6 dl brodo

Riscaldare.

Rosolare.

Aggiungere e fare evaporare.

Aggiungere e cuocere lentamente.

La carne si può cuocere anche al forno.

Cottura da una a due ore a dipendenza dal peso.

### ARROSTO AL LATTE

1 c olio  
4 carote a rondelle  
600 g carne  
mezzo bicchiere di vino  
5 dl latte

Riscaldare.

Fare rinvenire.

Aggiungere e rosolare.

Aggiungere e fare evaporare.

Aggiungere, cuocere lentamente.

Frullare la salsa che a fine cottura risulterà grumosa.

### **FALSA SALSA D'ARROSTO**

(ca. un litro)

1 c olio di oliva

50 g cipolla, uno spicchio di aglio

50 g sedano o sedano rapa, 50 g carote, 50 g porri

80 g polpa pomodoro a pezzetti, erbe miste tritate,

7 dl acqua, mezzo dl salsa di soia, dado vegetale

### **COSCE DI POLLO AL NATURALE**

8-10 cosce di pollo, 1 c olio

sale, pepe, succo di mezzo limone

### **COSCE DI POLLO ALLE ERBE**

8-10 cosce di pollo, 1 c olio

erbe aromatiche tritate, sale, pepe, poca cipolla tritata

### **POLPETTE DI CARNE**

600 g carne macinata

2 C formaggio grattugiato, prezzemolo tritato,

pane ammorbidito nel latte o in acqua, poco sale

### **POLPETTE DI CARNE E TOFU**

300 g carne macinata, 300 g tofu, cotto, sbriciolato

2 C formaggio grattugiato, prezzemolo tritato,

pane ammorbidito nel latte o in acqua, poco sale

### **POLPETTE DI CARNE, TOFU e LENTICCHIE**

300 g tofu cotto e sbriciolato

300 g carne macinata, 2 C prezzemolo tritato, erbe

aromatiche miste tritate, 100 g lenticchie di Puy, cotte

### **POLPETTE MORBIDE**

300 g tofu, cotto, sbriciolato, 300 g carne macinata  
mista, poca cipolla tritata, 1 c erbe miste tritate,

1 c prezzemolo tritato, 2 C salsa di soia, sale

aromatico, 1 c lievito in fiocchi

Riscaldare.

Rosolare.

Tritare finemente, aggiungere e rosolare.

Aggiungere, cuocere 15-20 minuti.

Frullare, eventualmente legare e finire di gusto.

Ungere le cosce, mettere in una pirofila.

Aromatizzare. Fare marinare un'ora, in  
frigorifero.

Disporre sulla griglia del forno e cuocerle a 200°  
per ca. 45 minuti (attenzione, perdono grasso).

Ungere le cosce, mettere in una pirofila.

Aromatizzare. Fare marinare un'ora, in  
frigorifero.

Togliere la cipolla.

Cottura procedere come ricetta precedente.

Mettere in un'insalatiera.

Aggiungere e mescolare.

Formare delle polpette. Disporre sulla carta oleata.

Cuocere a 220° ca. 20 minuti (10 minuti per  
parte) oppure a 80° ca. 45 minuti.

Mettere in un'insalatiera.

Procedere come sopra.

Mettere in un'insalatiera.

Aggiungere e mescolare.

Procedere come sopra.

Procedere come sopra.

## **POLPETTE DI TACCHINO LEGGERE**

400 g tacchino macinato  
150 g patate cotte, raffreddate e passate  
50 g cipolla, 100 g spinaci, tritati, 3 C formaggio  
grattugiato  
brodo vegetale

Mettere in un'insalatiera.

Aggiungere.

Aggiungere e mescolare. Formare le polpettine.

Riscaldare. Immergere le polpettine, cuocere a calore moderato ca. 20 minuti.

### **OSSERVAZIONI**

Le polpette, prima di essere infornate, possono eventualmente pennellate con poco olio (oppure utilizzare il diffusore spray).

### **POLPETTONE**

Preparare lo stesso impasto come per la ricetta 1 delle polpette.

Formare il polpettone, disporre in una tortiera da cake foderata da carta oleata.

Cuocere a 200° ca. 40-50 minuti .

### **POLLO NELLO STAMPO**

500 g petti di pollo macinati  
250 g ricotta semigrassa, 2 uova sbattute, sale, pepe,  
prezzemolo tritato, 2 C pane grattugiato,  
purea di verdura cotta a vapore (ad es. carote)

Mettere in un'insalatiera.

Mescolare il tutto.

Mettere in una tortiera da cake foderata da carta oleata.

Cuocere a 200° per 5 minuti poi a 150° per 45 minuti.

Può essere servito con una salsa.

## **FETTINE DI VITELLO, POLLO O TACCHINO IMPANATE**

fettine di vitello, pollo o tacchino  
farina  
latte, sale, pepe  
pane grattugiato, erbe tritate, sale, lievito in fiocchi  
olio

Infarinare le fettine.

Passare le fettine.

Mescolare e passare le fettine.

Disporre sulla lastra coperta da carta oleata.

Pennellare la superficie o usare il diffusore spray e cuocere a 200° da 8 a 10 minuti per parte oppure a 80° per ca. 45 minuti (cottura a bassa temperatura).

## **FETTINE DI VITELLO, POLLO O TACCHINO AL FORNO**

fettine di vitello, pollo o tacchino  
farina  
un uovo, 1 dl latte, 2 C formaggio grattugiato,  
2 C prezzemolo tritato, sale, pepe

Infarinare le fettine.

Sbattere. Passare le fettine.

Disporre sulla lastra coperta da carta oleata.

Cuocere a 160° ca. 10 minuti per parte.

### **PICCATA CLASSICA**

8-10 fettine di carne, farina  
poco olio  
mezzo bicchiere di vino  
3 dl brodo

Infarinare.  
Rosolare la carne.  
Aggiungere e fare evaporare.  
Aggiungere e cuocere 20 minuti.  
Addensare la salsa.

### **PICCATA AL LIMONE**

Aggiungere al brodo **il succo di mezzo limone e un po' di scorza grattugiata.**

### **PICCATA AL PREZZEMOLO**

Aggiungere a fine cottura **1 C prezzemolo tritato.**

### **PICCATA ALLO ZAFFERANO**

Preparare una salsa allo zafferano: **5 dl latte drink, 1 C farina bigia, una bustina di zafferano, sale** (mescolare a freddo, addensare, ricoprire le fettine rosolate, gratinare a 160° ca. 5 minuti).

### **PICCATA AL FORNO**

1 dl latte, 1 uovo, 40 g formaggio grattugiato,  
1 C prezzemolo tritato, sale, pepe  
500 g scaloppine di pollo, farina

Sbattere.  
Infarinare. Passare nel composto. Mettere sulla lastra del forno coperta da carta oleata.  
Cuocere a 160° per 10 minuti, voltare e cuocere ancora 10 minuti.

### **SPIEDINI DI TACCHINO AL FORNO**

600 g fette di tacchino  
20 pomodorini cherry, 200 g zucchine a fette

Tagliare a cubetti.  
Formare gli spiedini. Mettere in un cartoccio di carta alu, salare leggermente.  
Cuocere a 200° per 20 minuti.

### **SMINUZZATO DI VITELLO, POLLO O TACCHINO**

1 C olio  
500 g sminuzzato  
5 dl latte drink, 2 C farina

Riscaldare.  
Rosolare.  
Mescolare, aggiungere alla carne mescolando.  
Cuocere 20 minuti.  
Aromatizzare.

sale, pepe

### **BOCCONCINI DI POLLO ALLE OLIVE**

acqua, sale  
600 g petti di pollo

Bollire.  
Tagliare a bocconcini, fare cuocere 2 minuti, scolare.  
Riscaldare.  
Stufare. Aggiungere il pollo.  
Aggiungere, cuocere pochi minuti.

1 c olio

50 g cipolla tritata  
10 olive verdi, 10 olive nere, 2 pomodori a cubetti

## **SMINUZZATO AL CURRY**

1 C olio  
100 g sedano stanga, 150 g porri, 50 g cipolle  
80 g mela a dadini, curry dolce, 2 dl brodo  
7 dl latte drink, 1 C farina, sale, noce moscata

1 C olio  
500 g sminuzzato  
curry, 5 g di alga Wakame tritata

## **SMINUZZATO ALLA CATALANA**

1 C olio  
500 g sminuzzato di maiale  
100 g sedano stanga, 150 g porri, 50 g cipolle,  
60 g olive nere snocciolate  
8 g amaranto (lavato), 5 g alga Wakame tritata,  
200 g polpa di pomodoro a cubetti  
vino bianco  
1 l brodo

## **INVOLTINI GUSTOSI**

8-10 fettine carne

### **Ripieno**

1 c olio

mezzo bicchiere di vino  
2 dl brodo

### **Ripieno**

- prosciutto crudo e salvia
- prosciutto cotto e formaggio
- pancetta e prugna secca

## **SPEZZATINO**

1 C olio  
una cipolla, una carota, un gambo di sedano, tritati  
700 g spezzatino  
2 C farina  
mezzo bicchiere di vino  
brodo

Riscaldare.  
Tritare e stufare.  
Aggiungere, cuocere 20 minuti.  
Preparare una salsa bianca, cuocere per 20 minuti.  
Unire alle verdure, frullare, eventualmente aromatizzare.  
Riscaldare.  
Stufare. Aggiungere alla salsa.  
Aggiungere, finire di gusto.

Riscaldare.  
Stufare.

Tritare e stufare.

Aggiungere e cuocere 5 minuti.  
Aggiungere e fare evaporare.  
Aggiungere e cuocere 50 minuti.

Disporre nel mezzo, arrotolare e fissare.  
Passare gli involtini, disporli sulla lastra del forno coperta da carta oleata. Cuocere a 200° ca. 10 minuti.  
Disporre poi nella padella calda.  
Aggiungere e fare evaporare.  
Aggiungere e cuocere 20 minuti.  
Addensare la salsa, servire tagliati in due.

Riscaldare.  
Far rinvenire.  
Aggiungere e stufare.  
Spolverizzare.  
Aggiungere e fare evaporare.  
Aggiungere a poco a poco, cuocere a fuoco lento ca. un'ora e mezza.

## **SPEZZATINO AI FUNGHI**

1 C olio

500 g spezzatino, 20 g funghi porcini secchi ammollati

100 g sedano, 150 g porri, 50 g cipolle

200 g polpa di pomodoro a cubetti, 5 g alga Wakame tritata

Mezzo bicchiere di vino

8 dl brodo

8 g amaranto (lavato poi cotto nel triplo del suo peso di acqua, per 20 minuti)

2 dl di salsa bianca

### **BRASATO**

1 C olio

600 g brasato

una cipolla, un porro, un gambo di sedano e una carota, tritati

mezzo bicchiere di vino

un litro di brodo

Riscaldare.

Stufare.

Tritare e stufare.

Aggiungere e cuocere 5 minuti.

Aggiungere e fare evaporare.

Aggiungere e cuocere 20 minuti.

Aggiungere e cuocere 5 minuti.

Aggiungere e finire di gusto.

Riscaldare.

Stufare.

Aggiungere e rosolare.

Aggiungere e fare evaporare.

Aggiungere (la carne deve essere coperta fino a metà altezza) e cuocere almeno tre ore.

Frullare la salsa.

## PESCE

### FILETTI DI PESCE AL FORNO (ricetta 1)

8-10 filetti di pesce, farina  
latte, sale, erbe aromatiche

Infarinare i filetti.  
Mescolare e passare i filetti.  
Disponli sulla lastra del forno coperta da carta oleata.  
Cuocere a 220° ca. 15 minuti.

### FILETTI DI PESCE AL FORNO (ricetta 2)

8-10 filetti di pesce  
succo di limone, erbe, 1 dl brodo

Mettere sulla lastra del forno o in una pirofila.  
Mettere sui filetti. Cuocere a 220° ca. 15 minuti.

### FILETTI DI PESCE IMPANATI, AL FORNO

8-10 filetti di pesce, farina  
latte  
pane grattugiato, sale, erbe, mescolati

Infarinare i filetti.  
Passare i filetti.  
Passare i filetti. Disponli sulla lastra del forno coperta da carta oleata.  
Pennellare i filetti (o usare il diffusore spray) dalle due parti.  
Cuocere a 220° ca. 8 minuti per parte.

poco olio

### POLPETTE DI TONNO (ca. 12 polpette)

4 patate di media grandezza  
  
ca. 300 g tonno al naturale, sgocciolato, tritato, pepe

Cuocere a vapore, passare, mettere in un'insalatiera, fare raffreddare.  
Aggiungere, mescolare, formare le polpette con l'aiuto del porzionatore per il gelato.  
Disponle sulla lastra del forno coperta da carta oleata.  
Cuocere a 220° ca. 10 minuti.

### POLPETTE DI PESCE (ricetta 1)

500 g filetti di pesce, anche qualità miste  
4 C pane grattugiato, poca cipolla grattugiata,  
4 C succo di limone, 5 C formaggio grattugiato,  
un uovo sbattuto, sale, pepe, erbe aromatiche

Tritare. Mettere in un'insalatiera.

farina  
olio

Aggiungere, mescolare, formare le polpette, metterle in frigorifero almeno 15 minuti per farle rassodare.  
Infarinare.  
Pennellare le polpette (o usare il diffusore spray) dalle due parti.  
Cuocere a 220° ca. 6-8 minuti per parte.

### **POLPETTE DI PESCE** (ricetta 2)

500 g filetti di pesce, anche qualità miste  
200 g patate cotte ridotte in purea, un albume,  
3 C pane grattugiato, erbe aromatiche tritate, sale

farina

olio

### **POLPETTE DI PESCE** (ricetta 3)

500 g filetti pesce  
200 g ricotta magra, 2 uova sbattute, sale, pepe,  
erbe aromatiche tritate, 100 g pane grattugiato,  
50 g formaggio grattugiato

### **POLPETTE DI PESCE** (ricetta 4)

500 g filetti di pesce  
un albume, scorza di limone grattugiata, erbe  
aromatiche tritate, 1 dl latte

acqua

### **OSSERVAZIONI**

Si possono servire con una salsa a base di verdura (salsa di pomodoro, di zucchine, ecc.)

### **INVOLTINI DI PESCE**

8-10 filetti di pesce, sale

#### **ripieno**

brodo di pesce o vegetale o salsa al pomodoro o  
salsa vellutata alle erbe

#### **Ripieno:**

- erbe aromatiche tritate
- formaggio fresco o ricotta magra e erbe aromatiche tritate
- ricotta magra e spinaci
- succo e poca scorza grattugiata di limone e salvia a listarelle
- una fetta di pane ammorbidita in acqua, prezzemolo tritato, poca cipolla tritata

Tritare. Mettere in un'insalatiera.

Aggiungere e mescolare. Fare riposare in  
frigorifero 30 minuti.

Infarinare.

Pennellare le polpette (o usare il diffusore spray)  
dalle due parti.

Cuocere a 220° ca. 6-8 minuti per parte.

Procedere come sopra.

Cuocere a 220° ca. 6-8 minuti per parte.

Tritare.

Aggiungere e mescolare. Incorporare  
delicatamente.

Fare riposare in frigorifero almeno un'ora.

Riscaldare (non deve bollire!), formare le polpette  
con l'aiuto di due cucchiari, fare cuocere 5 minuti.

Salare.

Spalmare sul pesce. Arrotolare, fissare con uno  
stecchino.

Disporre in una pirofila o sulla lastra del forno  
coperta da carta oleata (risulteranno però più  
asciutti).

Aggiungere, cuocere a 180° ca. 20 minuti.

### **PESCE AL FORNO** (ricetta 1)

250 g polpa o salsa al pomodoro  
6-8 filetti di pesce  
sale, pepe  
250 g polpa o salsa di pomodoro  
sale, pepe, origano

### **PESCE AL FORNO** (ricetta 2)

400 g porri a rondelle, 1 peperone a listarelle, 800 g patate a cubetti, alcune olive verdi  
4 dl brodo vegetale  
2 dl succo di arancia, 300 g pomodori a dadini  
500 g filetti di merluzzo o passera, sale aromatico

### **RAGOUT DI PESCE** (ricetta 1)

1 c olio, 2 cipolle tritate  
filetti di pesce a pezzi grossi  
brodo, concentrato di pomodoro

sale, erbe aromatiche tritate

### **RAGOUT DI PESCE** (ricetta 2)

1 C farina, 5 dl brodo freddo  
erbe aromatiche tritate  
pesce a pezzi grossi

### **RAGOUT DI PESCE** (ricetta 3)

1 dl brodo vegetale, 1 dl latte, 20 g farina  
aneto o erba cipollina o prezzemolo, tritati  
salmone o altro pesce consistente

### **MERLUZZO IN UMIDO**

1 c olio, 2 cipolle tritate  
merluzzo a pezzi, infarinato  
brodo, polpa di pomodoro

### **TONNO IN UMIDO**

1 c olio, 2 cipolle tritate, 2 carote a rondelle,  
una manciata di piselli  
800 g tonno al naturale sgocciolato  
ca. 400 g pomodori o polpa di pomodoro  
sale, pepe, erbe aromatiche, 1 c capperi

Disporre in una pirofila o sulla lastra del forno.  
Disporre sulla polpa di pomodoro.  
Aromatizzare.  
Ricoprire il pesce.  
Aromatizzare.  
Gratinare a 220° ca. 20 minuti.

Fare rinvenire.  
Aggiungere, cuocere 20 minuti.  
Aggiungere. Mettere in una pirofila.  
Condire e adagiare sulle verdure.  
Cottura: a 200° ca. 10-12 minuti.

Far rinvenire.  
Rosolare leggermente.  
Aggiungere, cuocere a fuoco lento per ca.  
20 minuti.  
Aromatizzare.

Mescolare. Addensare e cuocere 15 minuti.  
Aggiungere.  
Aggiungere e cuocere 15 minuti.

Mescolare, addensare.  
Aggiungere.  
Aggiungere a pezzi, crudo o precedentemente  
cotto a vapore.  
Cuocere da 5 a 15 minuti.

Far rinvenire.  
Rosolare.  
Aggiungere, cuocere a fuoco lento per  
ca. 20 minuti.

Far rinvenire.  
Aggiungere, mescolare.  
Aggiungere.  
Aromatizzare, cuocere 20 minuti.

## **POLPETTONE DI TONNO**

100 g pane bianco a dadini, 1/2 dl latte  
300 g tonno al naturale sgocciolato, tritato,  
50 g formaggio grattugiato, 3 uova sbattute,  
erbe aromatiche tritate, 3 C pane grattugiato

acqua

Mescolare, ridurre in purea.

Aggiungere e mescolare.

Si ottiene un composto non molto denso.

Bagnare e strizzare un asciugapiatti pulito;  
disporre il composto formando un polpettone di  
ca. 25 cm di lunghezza.

Arrotolare l'asciugapiatti e legare le due estremità.

Riscaldare (non deve bollire!), immergere il  
polpettone, cuocere 40 minuti.

Togliere dal calore e fare raffreddare.

## UOVA

### **CRESPELLE** (ricetta 1)

4 C farina semi bianca o bigia  
1 dl latte e 1/2 dl acqua minerale  
3 uova sbattute  
sale, pepe, 1 C formaggio grattugiato

### **CRESPELLE** (ricetta 2)

200 g farina semi bianca o bigia, sale  
2 dl latte  
4 uova sbattute, 1 dl latte

#### **Cottura:**

poco olio

Mettere in un'insalatiera.  
Aggiungere e mescolare bene.  
Aggiungere e amalgamare.  
Aromatizzare.

Mettere in un'insalatiera.  
Aggiungere e mescolare bene.  
Aggiungere e amalgamare.

Pennellare una padella antiaderente. Riscaldare.  
Cuocere alcune cucchiaiate del composto formando le crespelle (se il calore è giusto, si possono cuocere 20 crespelle senza aggiungere altro olio).

#### **Come farcire:**

- prosciutto cotto
- prosciutto cotto e fontina o mozzarella
- ricotta magra e spinaci
- ricotta magra e formaggio grattugiato
- ricotta magra e lenticchie cotte e aromatizzate
- salsa alla bolognese (densa)
- salsa al pomodoro e tonno al naturale (densa)

formaggio grattugiato e/o salsa bianca

Le crespelle vengono poi arrotolate.  
Mettere sulle crespelle, gratinare a 200°  
ca. 10 minuti.

### **FRITTATA**

4 uova  
1/2 dl latte, poco sale  
1 c olio

Sbattere.  
Aggiungere.  
Riscaldare, versare parte del composto e fare addensare.

#### **Si può aggiungere:**

- verdura di stagione cotta a vapore o stufata (coste, spinaci, pomodori, zucchine, carote, ecc.) o ratatouille di verdura
- formaggio grattugiato o dadini di formaggio
- erbe aromatiche tritate
- prosciutto cotto a dadini
- pasta o riso

## FRITTATA AL FORNO

4 tuorli  
1/2 dl latte, poco sale  
2 albumi montati a neve

Sbattere.  
Aggiungere.  
Incorporare delicatamente.  
Mettere in una pirofila oleata o sulla lastra del forno coperta da carta oleata, cuocere a 180° ca. 15-20 minuti.

## TORTILLAS (ricetta 1)

1 C olio  
una cipolla, 3 patate, altra verdura di stagione, a dadini,  
un bicchiere di brodo  
4-6 uova, formaggio grattugiato, sale

Riscaldare.  
Stufare per ca. 15 minuti.  
Sbattere, mettere sulla verdura, fare addensare, eventualmente voltare.

## TORTILLAS (ricetta 2)

1 C olio  
una cipolla, 3 patate, altra verdura di stagione, a dadini,  
un bicchiere di brodo  
4 uova, uno yogurt naturale, 2 C farina,

Riscaldare.  
Stufare per ca. 15 minuti.

1 C erbetto tritate

Procedere come sopra.

## OSSERVAZIONE

Le tortillas possono essere anche cotte al forno.

## CAKE DI VERDURA

1 c olio  
300 g verdura di stagione, a dadini  
3 uova  
450 g ricotta magra, 4 C formaggio grattugiato, erbe aromatiche tritate, verdura raffreddata

Riscaldare.  
Rinvenire. Fare raffreddare.  
Mettere in un'insalatiera, sbattere.  
Aggiungere, mescolare. Mettere nella tortiera da cake foderata da carta oleata.  
Cuocere a 180° ca. 50 minuti.  
Intiepidire prima di servire, a fette o dadi.

## LEGUMI

### LEGUMI IN UMIDO

I legumi secchi si mettono in un'insalatiera e si ricoprono di acqua fredda; si lasciano gonfiare almeno quattro ore. L'acqua di ammollo viene eliminata.

### RICETTA BASE

1 c olio

una cipolla, una carota, un gambo di sedano

350 g legumi ammollati (peso a secco)

3-5 dl brodo, polpa di pomodoro concentrata, alloro

Riscaldare.

Tritare e far rinvenire.

Aggiungere.

Aggiungere, cuocere ca. un'ora.

### OSSERVAZIONI

- si possono preparare lenticchie, fagioli, ceci, ecc.
- si possono aggiungere altre verdure di stagione (porro, sedano rapa, ecc.)

### FAGIOLI BIANCHI IN SALSA

200 g fagioli ammollati

sale

1 c di olio di oliva

120 g cipolle, 120 g porri, 200 g carote, 200 g peperoni (se di stagione)

fondo di cottura raffreddato, 1 C farina

fagioli cotti

Cuocerli in acqua ca. 40 minuti.

Aggiungere a cottura quasi ultimata.

Scolare riservando 3 dl di liquido di cottura.

Riscaldare.

Far rinvenire (devono restare croccanti).

Mescolare, addensare, aggiungere alle verdure.

Aggiungere e mescolare. Aromatizzare.

### LENTICCHIE IN UMIDO

1 c olio di oliva

uno spicchio aglio, tritato

80 g cipolle, 150 g zucchini, 130 g peperone verde (se di stagione), a dadini

Riscaldare.

Far rinvenire.

Aggiungere. Cuocere fino a quando sono croccanti.

Riservare la metà delle verdure.

200 g pomodori a dadini o pelati, 200 g lenticchie ammollate

1 l brodo vegetale

Aggiungere alle verdure.

Aggiungere, cuocere ca. 25 minuti.

Frullare leggermente.

Unire le restanti verdure.

Cuocere ancora 10 minuti fino a densità.

## **STUFATO DI CECI E VERDURE**

300 g carote, 250 g ceci ammollati, cotti, poco olio

200 g salsa pomodoro, 4 dl brodo vegetale

300 g melanzane, 300 g zucchine, a dadini

sale, pepe, basilico

## **FARIFRITTATA A SORPRESA**

225 g farina di ceci, 450 ml acqua, pz sale

verdura stufata, tiepida (cornetti, piselli, zucchine, peperoni, coste, ecc.)

## **POLPETTINE** (si ottengono ca. 12 polpette)

250 g fagioli bianchi, cotti

4 C farina di riso, 3 C Tamari (salsa di soia), 1/2 c curry,

poca cipolla tritata, 2 C prezzemolo tritato

### **Osservazione**

Si possono usare altri tipi di fagioli o altri legumi. Si possono aggiungere nell'impasto delle verdure grattugiate.

Stufare.

Aggiungere e cuocere 15 minuti.

Aggiungere e cuocere 10 minuti (le verdure devono restare croccanti).

Aromatizzare.

Mescolare in un'insalatiera fino ad ottenere una pastella omogenea. Fare riposare in frigorifero per 30 minuti.

Incorporare alla pastella.

Fare addensare in una padella antiaderente, a fuoco lento, per 5 minuti. Voltare e cuocere ancora 5 minuti.

Passarli.

Aggiungere, mescolare. Fare riposare l'impasto ca. 30 minuti. Formare delle polpette, disporre sulla lastra coperta da carta oleata e cuocere a 200° ca. 20-30 minuti.

## TOFU E SOIA

Il tofu viene venduto morbido, da cuocere, o secco (testurato o bocconcini).

Deve essere aromatizzato.

Procedimento: preparare un brodo gustoso, o acqua salata, ricoprirlo (intero o già a fette o a pezzetti). Lasciarlo immerso per 10-30 minuti nel liquido caldo. Togliere, scolarlo e farlo raffreddare coperto da pellicola trasparente.

Procedere nello stesso modo per il testurato o i bocconcini.

Si possono utilizzare direttamente oppure marinati con salsa di soia ed erbe.

### SALSA ALLA BOLOGNESE VEGETARIANA

200 g testurato di soia, brodo vegetale

1 c olio

una cipolla, una carota, un porro, un gambo di sedano, tritati

400 g polpa di pomodoro, 1 C salsa di pomodoro concentrata, 2 dl brodo, sale, erbe aromatiche

Mettere in un'insalatiera, coprire con brodo vegetale caldo. Fare riposare 30 minuti.

Strizzare.

Riscaldare.

Far rinvenire.

Aggiungere il testurato.

Aggiungere.

Aromatizzare e cuocere a fuoco lento ca. 20 minuti aggiungendo eventualmente ancora brodo.

### OSSERVAZIONI

Si può utilizzare per la pasta, il riso, la polenta, altri cereali oppure in sostituzione della salsa alla bolognese di carne nelle lasagne.

### SMINUZZATO

1 c olio di oliva

una cipolla tritata, 2 carote a rondelle, eventualmente altra verdura di stagione

500 g tofu, cotto, a fettine

1 C farina o maizena

2 dl brodo, 1 dl panna semi grassa, eventualmente curry

Riscaldare.

Far rinvenire.

Aggiungere e mescolare.

Spolverizzare.

Aggiungere, cuocere 15 minuti.

### TOFU AL CARTOCCIO

#### Marinatura

500 g tofu, cotto

4 C erbe aromatiche tritate

1 dl salsa di soia

1 c olio di oliva

2 spicchi di aglio, una cipolla, tritati

Tagliare a fettine spesse ca. 1 cm.

Disporre 2 C in una pirofila. Mettere le fette di tofu. Coprire con le restanti erbe.

Bagnare il tofu, lasciare insaporire 15 minuti.

Riscaldare.

Far rinvenire.

500 g verdura di stagione a dadini, sale

tofu marinato

650 g pelati, sminuzzati

poco zenzero fresco grattugiato

2,5 dl brodo vegetale

### **TOFU IMPANATO**

500 g tofu, cotto

10 g fiocchi di lievito

### **TOFU IN CARROZZA**

300 g tofu, cotto

100 g formaggio fondente (5 fette)

2 C farina

1 dl latte, poco sale

100 g formaggio grattugiato

olio spray

### **TOFU STRAPAZZATO**

un porro, una carota, a rondelle, 1 c olio

500 g tofu, cotto, sbriciolato

una bustina di zafferano, 1 C acqua calda

salsa di soia

prezzemolo o erba cipollina

### **TOFU ALLA PROVENZALE**

1 c olio

1 cipolla tritata

1 peperone, 1 zucchina, a listarelle, 200 g pomodori

a dadini

200 g tofu, cotto, a listarelle

erbe aromatiche tritate, salsa di soia

Aggiungere, aromatizzare. Devono restare croccanti. Disporre in una pirofila.

Aggiungere.

Coprire.

Aromatizzare.

Coprire.

Cuocere a 180-200° ca. 30 minuti.

Tagliare a fette dello spessore di ca. 1 cm.

Farlo marinare (vedi ricetta precedente).

Passare le fette, disporre sulla lastra del forno e cuocere a 200° ca. 15 minuti (si possono anche rosolare in padella).

Tagliarne 5 fette.

Farlo marinare (vedi ricetta precedente).

Posare una fetta di formaggio su ogni fetta di tofu.

Passare le fette.

Passare le fette.

Passare le fette. Disporre sulla lastra coperta da carta oleata.

Spruzzare sulle fette.

Cuocere a 210° ca. 15 minuti.

Far rinvenire.

Aggiungere.

Mescolare, aggiungere.

Aromatizzare.

Spolverizzare.

Riscaldare.

Far rinvenire.

Aggiungere. Cuocere 10 minuti.

Aggiungere e mescolare.

Aromatizzare.

## **TOFU ALLA FALSA SALSA D'ARROSTO**

500 g tofu, cotto, a fette

8 C salsa di soia, 2 c lievito in scaglie, poco zenzero fresco a fettine, salvia e rosmarino tritati, 3 C acqua

pane grattugiato, aromatizzato

1 c olio

succo di un limone

### **POLPETTE**

200 g tofu, cotto, 4 C olio di oliva, 1 C salsa di soia,

2 C acqua, 1 C prezzemolo, 1 C capperi

100 g verdure tritate o grattugiate

una tazza di fiocchi (avena, miglio) ammollati in

brodo vegetale

Mettere in un'insalatiera.

Mescolare. Fare marinare il tofu per 30 minuti al minimo.

Impanare le fette.

Rosolare.

Aggiungere. Aggiungere la marinata rimasta.

Frullare.

Aggiungere.

Aggiungere, impastare. Formare delle polpette.

Cuocere a 200° ca. 10 minuti.

## VERDURA E PATATE

### VERDURA AL VAPORE

Utilizzare la pentola a vapore o l'apposita griglia (margherita), la vaporiera o il forno combi steamer.

La verdura non è a contatto con l'acqua.

### VERDURA BOLLITA

Cottura indicata per patate (cuocere preferibilmente con la buccia) o verdure particolarmente fibrose (carciofi, scorzonera, asparagi, ecc.).

### VERDURA IN UMIDO O STUFATA

La verdura viene prima fatta rinvenire con 1 c di olio poi cuoce nella sua acqua o in poco brodo.

### VERDURA GRATINATA

Cuocere la verdura a vapore poi gratinare in forno con salsa bianca, vellutata alle erbe o al pomodoro o spolverizzata con formaggio grattugiato.

### VERDURA TRIFOLATA

Cuocere la verdura a vapore, tagliare convenientemente, fare rinvenire con 1 c olio e all'ultimo aggiungere un trito di prezzemolo ed, eventualmente, aglio (togliere la parte interna verde).

## RATATOUILLE DI VERDURA

1 c olio

Riscaldare.

600 g verdura di stagione a dadini (cipolle, patate, carote, sedano, pomodori, peperoni, melanzane, coste, ecc.)

Fare rinvenire.

3 dl brodo

Aggiungere, cuocere ca. 20 minuti di cui gli ultimi dieci senza coperchio.

## PARMIGIANA DI MELANZANE (per ca. 15 bambini)

300 g tofu sbriciolato, 6 C salsa di soia,

4 C erbe miste tritate

Aromatizzare.

2 kg melanzane

Tagliare a fette piuttosto sottili. Disporre sulla lastra del forno coperta da carta oleata.

olio

Ungerle leggermente. Cuocere a 200° per 20-25 minuti. Quando sono cotte salarle.

1 l salsa di pomodoro, 180 g Fontina, 80 g Parmigiano

Comporre la parmigiana a strati iniziando dalla salsa di pomodoro poi le melanzane, il tofu, la salsa di pomodoro, il formaggio, ecc.

Gratinare a 200° ca. 30-40 minuti.

## ZUCCHINE GRATINATE

700 g zucchine

origano, 1 C olio di oliva

80 g Sbrinz grattugiato

## PATATE AL FORNO

750 g di patate

1 c olio di arachidi

sale, erbette

## PATATE GRATINATE

800 g patate sbucciate

sale, pepe, 6 dl latte

## TORTA DI PATATE SFIZIOSA

600 g patate, cotte

4 dl latte, 10 g burro, sale, pepe, noce moscata

60 g formaggio grattugiato grosso, 150 g tofu, cotto,

sbriciolato e aromatizzato con salsa di soia

aglio orsino a listarelle (o altre erbette)

## PUREA DI PATATE

acqua

1 kg patate

5 dl latte caldo

sale, noce moscata

## OSSERVAZIONE

Si può preparare una purea con l'aggiunta di un'altra verdura per variare il gusto e il colore (ad esempio carote, zucchine, rape o broccoli; calcolare 700 g di patate e 300 g di verdura).

Affettarle a ca. mezzo centimetro. Mettere in un'insalatiera.

Aggiungere, mescolare. Disporre sulla lastra del forno coperta da carta oleata.

Cuocere a 240° ca. 5 minuti. Togliere dal forno.

Spolverizzare, gratinare ancora 5 minuti.

Lavare, sbucciare, lavare e asciugare bene.

Tagliare a pezzi grandi. Mettere in un'insalatiera.

Aggiungere, mescolare bene in modo che tutte le patate risultino unte.

Mettere sulla lastra del forno coperta da carta oleata. Cuocere a 220°-240° ca. 35 minuti.

Aromatizzare.

Tagliare a fettine e disporre in una pirofila.

Aggiungere. Cuocere a 180° ca. 40-55 minuti.

Eventualmente aggiungere ancora del latte durante la cottura.

Schiacciare.

Aggiungere, mescolare e ottenere una purea.

Aggiungere e mescolare.

Aromatizzare. Disporre in una pirofila foderata da carta oleata o leggermente imburata e cuocere a 180° ca. 15 minuti.

Bollire.

Cuocere, meglio se con la buccia.

Sbucciare, passare.

Aggiungere e amalgamare.

Aromatizzare.

## **POLPETTE VEGETARIANE**

**PATATE** (ricetta di base; si ottengono 14-16 polpette)

750 g patate

un uovo, 3 C farina, sale, noce moscata

olio

Cuocere a vapore. Passare.

Aggiungere e aromatizzare.

Formare le polpette; eventualmente infarinare.

Disporre sulla lastra del forno coperta da carta oleata.

Pennellare la superficie o usare l'olio spray.

Cuocere a 200° circa 15-20 minuti.

## **PATATE E FORMAGGIO**

Aggiungere al composto **3 C di formaggio grattugiato**.

## **PATATE E VERDURE**

Aggiungere al composto **1 C formaggio grattugiato e 100 g di verdura grattugiata o cotta al vapore**.

## **PATATE ALLE ERBE**

Aggiungere al composto 50-100 g di erbe miste tritate (prezzemolo, basilico, erba cipollina, ecc.).

## **POLPETTONE VEGETARIANO**

200 g pane, latte

2 uova, 3 C pane grattugiato, 100 g formaggio

grattugiato, prezzemolo tritato

400 g verdura mista cotta a vapore, a dadini

Ammorbidire il pane. Tritare.

Aggiungere e mescolare.

Aggiungere e mescolare.

Formare il polpettone disponendolo in una tortiera da cake ricoperta con carta oleata.

Cuocere a 200° ca. 40 minuti.

Intiepidirlo prima di tagliarlo.

## DESSERT A BASE DI FRUTTA

### Regole generali:

- Scegliere frutta di stagione, preferibilmente indigena.
- In alcune ricette è stato indicato il tipo di frutta.

### FRULLATO DI FRUTTA

5 dl succo di frutta senza zucchero o diluito, 1 C succo di limone  
400 g frutta di stagione

Mettere in un misurino.  
Eventualmente sbucciare, tagliare a pezzi, aggiungere al succo e frullare.

### MACEDONIA DI FRUTTA DI STAGIONE

succo di 2 arance  
poca scorza di limone grattugiata, 2 C zucchero,  
1 c zucchero vanigliato  
ca. 800 g frutta di stagione

Mettere in un'insalatiera.  
Aggiungere e mescolare.  
Eventualmente sbucciare e tagliare a dadini; mescolare al succo per evitare l'ossidazione.

### MACEDONIA DI FRUTTA DI STAGIONE RICCA IN FIBRE

5 dl succo di mela o pera, 10 g kuzu  
  
200 g mele, 150 g pere, 100 g fichi secchi  
  
un ananas, 80 g uva bianca, 80 g uva rossa,  
2 kiwi, 200 g melone o fragole  
  
2 banane  
10 gherigli di noce tostiti  
pop corn di amaranto

Mescolare a freddo. Portare a bollore. Mettere in un'insalatiera.  
Tagliare a pezzetti, cuocere a vapore per pochi minuti, devono restare croccanti (utilizzare la margherita). Aggiungere al succo.  
  
Aggiungere, mescolare, lasciare insaporire ca. 30 minuti.  
Aggiungere prima di servire.  
Guarnire.  
Scaldare una padella antiaderente; aggiungere l'amaranto, coprire e attendere che scoppie. Raffreddare e guarnire.

### GELATINA DI FRUTTA DI STAGIONE

succo di 1/2 limone, 50 g zucchero integrale di canna Mascobado, 1 kg frutta di stagione  
  
5 dl succo di mele o pere, 12 g di agar agar

Preparare una macedonia (preferibilmente non sbucciare la frutta).  
Mescolare a freddo. Portare a ebollizione.  
Cuocere per 5 minuti. Aggiungere la macedonia, riportare ad ebollizione.  
Togliere dal fuoco. Intiepidire. Versare nell'insalatiera e tenere in frigorifero prima di servire.

## **BAVARESE CON FRUTTA DI STAGIONE**

300 g frutta di stagione (fragole, albicocche, mirtilli, ecc.)

70 g zucchero integrale di canna Mascobado

5 dl latte

10 g gelatina in fogli, messi in acqua fredda

300 g ricotta magra

Tagliare la frutta a pezzi, cuocerla.

Aggiungere, mescolare, frullare e raffreddare.

Riscaldare.

Strizzare, aggiungere al latte caldo, fare sciogliere. Raffreddare.

Mettere in un'insalatiera, mescolare alla purea di frutta, aggiungere il latte, mescolare.

Versare negli stampi (o in coppette, o in vasetti) e tenere in frigorifero almeno 5 ore prima di servire.

## **PUREA DI FRUTTA CRUDA**

succo di 2 arance, poca scorza di limone grattugiata

2 C zucchero greggio, 1 c zucchero vanigliato

600 g frutta di stagione

Mettere in un'insalatiera.

Aggiungere e mescolare.

Sbucciare, grattugiare o ridurre in purea, aggiungere e mescolare.

## **SPUMA DI CACHI E PERE ALL'AMARETTO**

500 g pere, a pezzetti

1 kg cachi

10 pz amaretti

Cuocere a vapore. Raffreddare.

Ricavarne la polpa.

Aggiungere e frullare il tutto fino ad ottenere una spuma.

## **CREMA DI CACHI**

4 cachi maturi

scorza grattugiata e 1 C succo di limone, 1 c zucchero vanigliato, 4 C zucchero

100 g Mascarpone, 100 g panna acida

Togliere la buccia.

Aggiungere e frullare.

Aggiungere e mescolare.

## **PUREA DI FRUTTA COTTA**

2 dl acqua, 2 C zucchero, succo e scorza grattugiata di un limone, cannella

600 g frutta di stagione

Riscaldare.

Eventualmente sbucciare, tagliare a pezzi, fare cuocere ca. 15 minuti. Frullare.

## **OSSERVAZIONI**

- la frutta si può lasciare anche a pezzi
- può essere servita anche con una salsa (messa sotto o sopra o servita a parte) o una crema (ricette vedi capitolo "Creme e budini")

## **Salse calde**

- 1 dl latte, 1 c zucchero vanigliato, 100 g cioccolato fondente
- 3 dl latte, 1 c maizena, 2 uova, 2 C zucchero, 1 C zucchero vanigliato (adatta per mele alla crema)

## FRUTTA AL FORNO

4-6 mele (o pere o pesche)

Togliere il torsolo (con un pezzetto chiudere il fondo), tagliare a metà, disporre in una pirofila. Farcire.

acqua o succo di mela

Metterne da 1 a 2 dl nella pirofila, cuocere ca. 30 minuti a 200°.

### Ripieno:

- marmellata
- nocciole o mandorle grattugiate, zucchero, succo e scorza di limone
- nocciole, amaretti sbriciolati, uovo sbattuto, scorza grattugiata di limone

## RICOTTA ALLA FRUTTA

300 g ricotta magra o semi grassa

Mettere in un'insalatiera.

2 C zucchero, 1 C zucchero vanigliato, poca scorza

di limone grattugiata

Aggiungere e mescolare.

frutta di stagione a dadini

Aggiungere e mescolare.

## YOGURT ALLA FRUTTA

500 g yogurt naturale

Mettere in un'insalatiera.

3 C zucchero, 2 C succo arancia

Mescolare.

frutta di stagione a dadini

Aggiungere e mescolare.

### Osservazioni:

Nel caso vengano utilizzate la ricotta o lo yogurt alla frutta, confezionati, diminuire il contenuto di zucchero aggiungendo una parte di ricotta o yogurt naturale.

Sia per la ricotta che per lo yogurt alla frutta, può essere aggiunta:

- frutta di stagione fresca a dadini o grattugiata (evitare il kiwi)
- purea di frutta cruda o cotta
- bacche (mirtilli, lamponi, ecc.)
- marmellata o gelatina
- frutta secca ammorbidita in acqua (uvetta, albicocche, prugne, ecc.)

## SALSE PER GELATO

- succo di albicocca o di pesca concentrato e uno yogurt naturale
- frutta di stagione fresca (fragole, albicocche, prugne, ecc.) o congelata (lamponi, mirtilli, ecc.) frullata con l'aggiunta di poco succo di limone, zucchero ed eventualmente succo di mela senza zucchero o acqua per diluire
- bacche calde (mirtilli, lamponi, ecc.)
- salse calde

## CREME E BUDINI

### Regole generali:

Utilizzare di preferenza latte parzialmente scremato (drink); evitare di guarnire con panna montata.

### CREMA (ricetta di base)

6 dl latte drink

1 C colmo maizena o fecola

2 C zucchero

2 uova sbattute

Mettere in una pentola.

Aggiungere e fare sciogliere.

Aggiungere e mescolare.

Aggiungere e mescolare.

Fare addensare a fuoco lento (non deve bollire!).

### CREMA ALLA VANIGLIA

Aggiungere al latte **una bustina di zucchero vanigliato o una stecca di vaniglia.**

### CREMA AL CIOCCOLATO

Aggiungere al latte **60 g cioccolato fondente o 2 C cacao.**

### CREMA AL CARMELLO

Caramellare **3 C zucchero**, aggiungerlo mescolando alla crema calda.

### CREMA AL LIMONE

Aggiungere al latte **la scorza grattugiata di mezzo limone.**

### CREMA ALL'ARANCIA

Aggiungere al latte **la scorza grattugiata di mezza arancia.**

### CREMA BICOLORE

Dividere la crema ottenuta (ricetta di base) in due misurini.

In uno aggiungere **1 C di zucchero vanigliato** e nell'altro **30 g di cioccolato fondente a pezzetti.**

Mescolare e versare le due creme ottenute contemporaneamente nelle coppette.

### CREMA DELL'AMICO LONTANO (per intolleranti a uova e/o lattosio)

5 dl latte di soia o di riso, 1 pz sale, 1 c agar agar

Mescolare. Riscaldare.

1 C maizena o fecola, 1 C olio di colza, 1-2 C cacao o

cioccolata in polvere, 250 g malto di riso

Mescolare formando una pastella. Versare nel liquido bollente, mescolare ancora per due minuti. Raffreddare.

### CREMA ALLA VANIGLIA (per intolleranti a uova e/o lattosio)

1 tazza succo di mela, 2 C agar agar

Mescolare. Riscaldare.

2 tazze latte di soia o di riso

Riscaldare.

2 C malto d'orzo o di riso, 1 c cannella, 1 c zucchero vanigliato, 1 pz sale

Aggiungere mescolando. Unire il succo di mela e addensare a fuoco lento per alcuni minuti. Raffreddare.

## **BUDINO**

6 dl latte

2 C colmi maizena o fecola

2 C zucchero

2 uova sbattute

Mettere in una pentola.

Aggiungere e fare sciogliere.

Aggiungere e mescolare.

Aggiungere e mescolare.

Fare addensare a fuoco lento (non deve bollire!).

Per l'aroma, procedere come per le creme.

## **BUDINO AL SEMOLINO**

5 dl latte, 2 C zucchero, 1 C zucchero vanigliato,

poca scorza grattugiata di limone

60 g semolino

2 C mandorle grattugiate, 2 C uvetta ammorbidita, un

uovo sbattuto

Riscaldare.

Aggiungere a pioggia, cuocere 10 minuti. Togliere dal calore.

Aggiungere, mescolare. Mettere nelle coppette.

## TORTE

### Regole generali:

Utilizzare burro e non margarina.

Preferire la farina semi bianca o bigia oppure aggiungere una parte di farina integrale.

### PASTA MORBIDA (preparazione di base)

burro

zucchero

uova sbattute, aromi

ricotta magra (quark)

farina semi bianca, lievito

latte o succo

Lavorare in crema.

Aggiungere e amalgamare.

Aggiungere e mescolare.

Aggiungere e mescolare.

Incorporare.

Aggiungere eventualmente per ammorbidire l'impasto.

### CAKE AL LIMONE

100 g burro

200 g zucchero

scorza di 1/2 limone grattugiata

4 uova sbattute

150 g ricotta magra

400 g farina, una bustina lievito

### CAKE ALL'ARANCIA

100 g burro

200 g zucchero

scorza di 1/2 arancia grattugiata

4 uova sbattute

150 g ricotta magra

400 g farina, una bustina lievito

### CAKE ALLA FRUTTA

100 g burro

200 g zucchero

una bustina zucchero vanigliato

poca scorza di limone grattugiata

4 uova sbattute

150 g ricotta magra

400 g farina, una bustina lievito

frutta a fettine, aggiunta nell'impasto o sulla superficie

### **CAKE AL RABBARBARO**

100 g burro  
200 g zucchero  
una bustina zucchero vanigliato  
3 uova sbattute  
200 g farina, 1 c lievito

400 g rabarbaro a pezzetti, aggiunto nell'impasto

### **CAKE AL RABBARBARO E CIOCCOLATO**

100 g burro  
150 g zucchero  
3 uova  
pz sale  
150 g cioccolato grattugiato,  
75 g mandorle grattugiate, 100 g fiocchi di miglio,  
150 g farina, 1 c lievito  
1,5 dl panna semi grassa  
200 g rabarbaro a pezzetti

Mescolare il tutto, aggiungere.

Aggiungere fino a ottenere un impasto omogeneo.

Mettere in una tortiera alternando l'impasto e il rabarbaro e terminare con la pasta.

### **CAKE AL CIOCCOLATO**

100 g burro  
200 g zucchero  
4 uova sbattute  
150 g ricotta magra  
400 g farina, una bustina lievito  
cacao o cioccolato fuso o cioccolato a pezzetti, aggiunto nell'impasto

### **CAKE AL COCCO**

100 g burro  
200 g zucchero  
4 uova sbattute  
150 g ricotta magra  
400 g farina, una bustina lievito  
4 C cocco grattugiato

### **CAKE ALLE MANDORLE**

100 g burro  
200 g zucchero  
scorza grattugiata di 1/2 limone  
4 uova sbattute  
150 g ricotta magra  
400 g farina, una bustina lievito  
5 C mandorle grattugiate

### **CAKE ALLE CASTAGNE** (ricetta 1)

70 g burro

100 g zucchero

4 tuorli

100 g nocciole tritate

400 g purea di castagne

una bustina zucchero vanigliato

1 c lievito

4 albumi montati a neve

### **CAKE ALLE CASTAGNE** (ricetta 2)

125 g burro

125 g zucchero

4 tuorli

300 g purea di castagne

125 g mandorle grattugiate

2 C succo arancia o limone

1 c lievito

4 albumi montati a neve

### **CAKE ALLE CASTAGNE** (ricetta 3)

100 g burro

100 g zucchero greggio

1 C zucchero vanigliato

5 tuorli

200 g purea di castagne

75 g nocciole grattugiate

3 C farina, 1 c lievito in polvere

5 albumi montati a neve

### **CAKE ALLE CAROTE** (ricetta 1)

100 g burro

200 g zucchero greggio

1 C cannella

succo e scorza grattugiata di un limone

4 uova sbattute

100 g ricotta magra

250 g mandorle o nocciole grattugiate

250 g carote grattugiate

350 g farina, una bustina lievito

## **CAKE FAUSTA**

125 g burro

200 g zucchero

una bustina zucchero vanigliato

4 uova sbattute

125 g ricotta magra

100 g nocciole

75 g cioccolato fondente a pezzetti

50 g noci a pezzetti

50 g fichi secchi a pezzetti

200 g farina, 50 g fecola, una bustina lievito

## **CAKE ALLA RICOTTA**

50 g burro

200 g zucchero, una bustina zucchero vanigliato

4 tuorli

300 g ricotta magra

300 g farina, 1 c lievito in polvere

ca. 1 dl latte

100 g uvetta ammorbidita

4 albumi montati a neve

## **CAKE ALLE CAROTE** (ricetta 2)

3 uova

200 g zucchero

succo e scorza di 1/2 limone

200 g mandorle grattugiate

400 g carote grattugiate

100 g farina, 1 c lievito

2-3 C latte

## **CAKE ALLE CAROTE** (ricetta 3)

4 tuorli

200 g zucchero

succo e scorza di un limone

300 g mandorle grattugiate

300 g carote grattugiate

60 g farina, 1 c lievito

4 albumi montati a neve

### **CAKE ALLE BARBABIETOLE E ARANCE**

5 tuorli, 180 g zucchero, pz sale, scorza grattugiata di un'arancia, 1 C acqua calda

200 g panna semi grassa, 250 g barbabietole crude, grattugiate

250 g mandorle grattugiate, 125 g farina, 2 c lievito

5 albumi montati a neve

150 g zucchero al velo, 1 C succo di barbabietola,

1 C succo di arancia

### **CAKE ALLA FRUTTA**

4 uova, 4 C zucchero, una bustina zucchero vanigliato

4 C farina, una bustina lievito, 200 g nocciole

grattugiate

frutta a fettine aggiunta all'impasto o sulla superficie

### **CAKE ALLA RICOTTA**

3 uova, 200 g zucchero

300 g farina, una bustina lievito

succo e scorza grattugiata di un limone,

300 g ricotta magra

### **CAKE ALLO YOGURT (ricetta 1)**

Per misurare utilizzare il bicchierino dello yogurt.

uno yogurt naturale

mezzo bicchierino olio di colza

2 bicchierini zucchero

3 bicchierini scarsi farina

4 uova sbattute

una bustina lievito

### **CAKE ALLO YOGURT (ricetta 2)**

Per misurare utilizzare il bicchierino dello yogurt.

uno yogurt naturale

1/3 bicchierino olio di colza

mezzo bicchierino di latte

2 bicchierini zucchero

3 bicchierini scarsi farina

4 uova sbattute

una bustina lievito

Lavorare in spuma.

Aggiungere.

Mescolare, aggiungere.

Incorporare delicatamente.

Preparare una glassa e pennellare sul cake cotto.

Lavorare in spuma.

Aggiungere e mescolare.

Lavorare in spuma.

Aggiungere e mescolare.

Incorporare.

Mettere in un'insalatiera.

Mescolare il tutto. Mettere nel forno freddo e cuocere.

Mettere in un'insalatiera.

Mescolare il tutto. Mettere nel forno freddo e cuocere.

### **CAKE ALLO YOGURT AURELIO** (ricetta 3)

uno yogurt naturale o alla frutta  
125 g olio di colza  
250 g zucchero greggio  
300 g farina semi bianca  
4 uova sbattute  
una bustina lievito  
200 g frutta

Mettere in un'insalatiera.

Mescolare il tutto.

Aggiungere a pezzetti.

Mescolare. Mettere nel forno freddo e cuocere.

### **CAKE ALLO YOGURT E MELE CORRADO** (ricetta 4)

due yogurt naturali, 1 dl latte  
250 g farina, 150 g zucchero greggio, una bustina  
di lievito, una bustina di zucchero vanigliato  
  
3 mele

Mescolare in un'insalatiera.

Mescolare in un'altra insalatiera.

Incorporare i due composti.

Sbucciare e tagliare a fette. Aggiungerne la metà  
al composto, mettere nella tortiera, ricoprire con  
le restanti mele.

#### **Cottura per tutti i cake:**

Da 50 a 60 minuti a 180°, in forno riscaldato in precedenza (eccetto il cake allo yogurt ricetta 1, 2 e 3 in forno freddo).

### **TORTA GNAM GNAM**

300 g farina, 200 g zucchero greggio, pz sale,  
scorza di un limone, una bustina zucchero vanigliato,  
1 c cannella, una bustina lievito  
1 dl olio di colza, 250 g latte di riso o di soia  
  
5 pere o mele a listarelle

Mescolare.

Mescolare e aggiungere. Il composto deve  
essere denso.

Aggiungere, mescolare.

Cuocere a 180° ca. 45 minuti; se cotta sulla  
lastra, bastano 25-35 minuti.

### **PANPEPATO GIULIANA** (dose per una lastra, ricetta 1)

500 g farina, 500 g zucchero, 20 g spezie per  
panpepato, 3 C cioccolato in polvere, una bustina  
lievito  
5 dl latte, 3 C olio colza

Mescolare in un'insalatiera.

Mescolare, aggiungere, incorporare.

Mettere sulla lastra coperta da carta oleata,  
mettere in forno freddo e cuocere a 200°  
ca. 30 minuti.

### **PANPEPATO** (dose per una lastra, ricetta 2)

3 uova, 200 g zucchero  
250 g miele, 3 C cioccolato in polvere, 60 g nocciole  
grattugiate, 10 g spezie per panpepato, scorza  
grattugiata di 1/2 limone  
500 g farina, una bustina lievito

### **PANPEPATO** (dose per una lastra, ricetta 3)

250 g zucchero, 1 dl latte, 1 dl acqua, 150 g miele,  
1 C cannella, 65 g nocciole grattugiate  
500 g farina, 1 c lievito

Lavorare in spuma.

Aggiungere e mescolare.

Incorporare e procedere come sopra.

### **CROSTATA**

Si può preparare con la pasta per crostate (brisée), frolla (ricetta classica o leggera), massa Elyse o eventualmente sfoglia (preferire quella a base di burro).

#### **CROSTATA ALLA FRUTTA**

pasta, farina

frutta a fettine o dadini o grattugiata  
poco zucchero

Stendere, foderare una tortiera o lastra coperta da  
carta oleata. Bucherellare.

Disporre sulla pasta.

Spolverizzare sulla superficie.

Cuocere a 200° ca. 25-30 minuti.

#### **CROSTATA ALLA CREMA**

Procedere come sopra. A cinque minuti dalla fine della cottura, si può mettere una crema composta da:

**1 dl latte, un uovo sbattuto, una bustina di zucchero vanigliato.**

#### **CROSTATA ALLA RICOTTA SIMONA** (dose per una lastra)

pasta, farina

500 g ricotta magra

2 contenitori zucchero, 2 contenitori farina,  
2 contenitori nocciole grattugiate, 2 contenitori latte,  
2 C cacao, 1 c lievito  
filetti di mandorle o pinoli

Stendere, foderare la lastra con carta oleata.

Bucherellare.

Mettere in un'insalatiera; usare il contenitore per  
pesare il resto degli ingredienti.

Aggiungere, mescolare, mettere sulla pasta.

Mettere sulla superficie.

Cuocere a 180° per 40-50 minuti.

#### **SFOGLIATINE ALLA FRUTTA**

pasta sfoglia, farina

frutta a fettine

marmellata leggermente diluita

Spianare.

Tagliare dei rettangoli di 10 x 8 cm.

Bucherellare solo nel mezzo.

Disporre sul rettangolo.

Cuocere a 220° ca. 15 minuti.

Pennellare solo la frutta.

## OSSERVAZIONE

Si possono utilizzare mele, pere, prugne, albicocche, ecc.

## MINI STRUDEL

pasta, farina

Spianare.

Tagliare dei rettangoli di 10 x 8 cm.

succo di 1/2 limone, una mela o pera a dadini,

1 C zucchero, cannella, uvetta ammorbidita

Mescolare, metterne un cucchiaino nel mezzo della sfoglia, bagnare i bordi e piegare a metà.

Cottura a 220° ca. 15 minuti.

1 C succo di limone, 4 C zucchero al velo

Pennellare la glassa sugli strudel tiepidi.

## PASTA FROLLA (ricetta classica, per una tortiera da 30 cm)

100 g burro

Lavorare in crema.

100 g zucchero

Aggiungere e amalgamare.

1 uovo sbattuto

Aggiungere, mescolare.

scorza grattugiata di 1/2 limone

Aggiungere.

200 g farina

Incorporare.

Ottenere una pasta liscia.

Tenere in frigorifero un'ora.

## PASTA FROLLA (ricetta classica, per una lastra)

200 g burro

200 g zucchero

scorza grattugiata di 1/2 limone

3 uova

400 g farina, una bustina lievito

## PASTA FROLLA (ricetta leggera 1)

300 g farina, una bustina lievito

Mettere in un'insalatiera.

200 g zucchero, una bustina zucchero vanigliato

Aggiungere, mescolare. Fare una buca.

2 uova sbattute

Aggiungere e incorporare.

scorza grattugiata e succo di 1/2 limone,

1 dl olio di colza

Aromatizzare.

## PASTA FROLLA (ricetta leggera 2)

50 g burro

Procedere come ricetta di base.

100 g zucchero

un uovo sbattuto

scorza grattugiata di 1/2 limone

50 g ricotta magra

200 g farina

### **PASTA FROLLA** (ricetta leggera 3)

50 g burro, 50 g zucchero integrale di canna  
Mascobado, 50 g zucchero  
un uovo sbattuto  
50 g ricotta magra  
50 g farina integrale, 150 g farina bianca,  
pz di sale, 1 c lievito, scorza grattugiata di  
limone o arancia

### **PASTA FROLLA** (ricetta leggera 4)

200 g farina, 50 g maizena o fecola, 1 c lievito  
100 g zucchero, una bustina zucchero vanigliato  
scorza grattugiata di 1/2 limone  
poco latte o latte di soia o acqua

### **MASSA DOLCE ELYSE**

50 g farina integrale, 150 g farina bianca, pz sale,  
poco bicarbonato o lievito, 50 g zucchero di canna  
integrale Mascobado, scorza grattugiata di limone  
o arancia  
0,75 dl acqua tiepida, 10 g lecitina di soia

0,25 dl olio di colza

### **MASSA DOLCE ELYSE** (per preparare biscottini, ricetta 1)

70 g farina integrale (o di grano saraceno o di castagne),  
150 g farina bigia, pz sale, 1/4 c bicarbonato o lievito  
per torte, 80 g zucchero di canna integrale Mascobado,  
scorza grattugiata di limone o arancia o cannella in  
polvere  
0,70 dl acqua tiepida, 10 g lecitina di soia  
0,20 dl olio di colza

Mescolare.

Aggiungere.

Aggiungere e mescolare.

Mescolare. Aggiungere al composto e lavorare  
fino ad ottenere una pasta liscia. Fare riposare in  
frigorifero un'ora prima di utilizzarla.

Procedimento come ricetta leggera 1.

Mescolare il tutto.

Mescolare fino a che abbia consistenza cremosa  
(come una maionese).

Aggiungere a filo frullando per ca. 30 secondi.

Aggiungere alla farina, lavorare fino ad  
ottenere una pasta liscia.

Mescolare il tutto.

Mescolare fino a che abbia consistenza cremosa.

Aggiungere a filo frullando per ca. 30 secondi.

Aggiungere alla farina, lavorare fino ad ottenere  
una pasta liscia.

aroma (20 g gocce di cioccolato fondente o 20 g di cioccolato in polvere o 30 g di nocciole o noci o mandorle grattugiate)

zucchero al velo

### **MASSA DOLCE ELYSE** (per preparare biscottini, ricetta 2)

70 g farina integrale (o di grano saraceno), 150 g farina di castagne, pz sale, 1/4 c bicarbonato o lievito per torte, 80 g zucchero di canna integrale Mascobado, scorza grattugiata di 1/2 arancia, 1/4 c cannella in polvere, 4 g di zenzero fresco grattugiato, 0,70 dl acqua tiepida, 10 g lecitina di soia

0,20 dl olio di colza

### **CROSTATA ALLA MARMELLATA**

pasta frolla, classica o leggera o Elyse

ca. 200 g marmellata

### **OSSERVAZIONE**

Con i resti di pasta, si possono fare delle decorazioni sulla superficie della torta o dei biscotti.

### **BISCOTTO ARROTOLATO** (ricetta 1)

6 uova, 200 g zucchero

90 g farina, 90 g maizena o fecola

### **BISCOTTO ARROTOLATO** (ricetta 2)

3 tuorli, 150 g zucchero, 5 C acqua calda

3 albumi montati a neve

100 g farina, 50 g maizena o fecola

Aggiungere. Mescolare.

Formare un cilindro dal diametro di 2 cm, avvolgere in pellicola trasparente e mettere in frigorifero per 20 minuti.

Tagliare dei dischi dello spessore di 1 cm, formare dei cornetti e cuocere a 180° 10-15 minuti.

Spolverizzare.

Mescolare il tutto.

Mescolare fino a che abbia consistenza cremosa.

Aggiungere a filo frullando per ca. 30 secondi.

Aggiungere alla farina, lavorare fino ad ottenere una pasta liscia.

Procedere come per ricetta 1.

Stendere, foderare una tortiera coperta da carta oleata. Bucherellare.

Mettere sulla pasta.

Cuocere a 200° ca. 25-35 minuti.

Lavorare in spuma a bagnomaria.

Togliere e sbattere fino a raffreddamento.

Incorporare.

Lavorare in spuma.

Mettere sul composto.

Incorporare delicatamente il tutto.

### **BISCOTTO ARROTOLATO** (ricetta 3)

4 tuorli, 2 C acqua calda, 100 g zucchero  
120 g farina  
4 albumi montati a neve

### **BISCOTTO ARROTOLATO** (ricetta 4)

3 tuorli, 2 C acqua calda, 90 g zucchero  
poca scorza grattugiata di limone, 1 C succo di limone  
3 albumi montati a neve  
70 g farina

### **BISCOTTO ARROTOLATO** (ricetta 5)

7 tuorli, 50 g zucchero  
5 albumi, 50 g zucchero

90 g farina

Lavorare in spuma.  
Incorporare.  
Incorporare delicatamente.

Lavorare in spuma.  
Aggiungere e mescolare.  
Incorporare delicatamente.  
Incorporare delicatamente.

Lavorare in spuma.  
Montare a neve. Aggiungerne la metà all'impasto di tuorli e zucchero.  
Aggiungere, incorporare. Unire il resto dell'impasto di albumi e zucchero.

### **Cottura del biscotto arrotolato:**

Disporre il composto sulla lastra del forno coperta da carta oleata (con i bordi rialzati). Cuocere a 220° per 8-10 minuti. Capovolgere la pasta su un asciugapiatti pulito. Togliere la carta oleata. Farcire e arrotolare.

### **BISCOTTO ARROTOLATO ALLA MARPELLATA**

marmellata diluita  
zucchero al velo

Spalmare sulla pasta evitando i bordi. Arrotolare.  
Spolverizzare sulla superficie.

### **BISCOTTO ARROTOLATO ALL'ARANCIA O AL LIMONE**

125 g ricotta magra, 125 g ricotta alla panna, 1/2 dl succo di arancia o di limone, poca scorza grattugiata,  
1 C zucchero vanigliato

Mescolare.  
Spalmare nel biscotto precedentemente arrotolato e raffreddato.  
Conservare in frigorifero.

### **TORTA DI PANE** (ricetta 1)

450 g pane, 8 dl latte tiepido  
4 C zucchero, 1 C zucchero vanigliato, 3 C cacao,  
100 g uvetta ammorbidita, 100 g amaretti sminuzzati,  
100 g canditi, scorza di 1/2 limone, una mela grattugiata, due uova sbattute, 1 C cannella

pinoli o mandorle a filetti

Fare riposare una notte, in frigorifero. Spappolare.

Aggiungere, mescolare.  
Mettere in una tortiera a cerniera leggermente imburata.  
Mettere sulla superficie. Cuocere a 180° per due ore.

### **TORTA DI PANE** (ricetta 2)

450 g pane, 5 dl latte tiepido, 4 dl acqua  
4 C zucchero, 2 C cacao, 100 g uvetta ammorbidita,  
50 g canditi, 100 g amaretti sminuzzati, scorza di  
mezzo limone, 100 g mandorle macinate, due uova  
sbattute, 1 c lievito

pinoli o mandorle a filetti

### **TORTA DI PANE SHEILA**

5 dl acqua, 400 g zucchero greggio, una stecca vaniglia  
200 g tofu, grattugiato grosso  
in frigorifero.

5 dl latte drink, 50 g zucchero greggio, 3 C cacao  
250 g pane secco, a dadini, alcuni amaretti

tofu grattugiato, aromatizzato

40 g uvetta, 40 g canditi, 40 g prugne secche, scorza  
grattugiata di limone o arancia

pinoli

### **TORTA DI PANE VELOCE** (ricetta 3)

2 uova, 150 g zucchero

200 g amaretti sbriciolati, 200 g cioccolato fondente  
a cubetti, 2,5 dl panna semi grassa, 200 g pane  
grattugiato

2 dl latte tiepido

### **BISCOTTINI**

140 g farina, 50 g zucchero greggio, 50 g mandorle  
grattugiate, 140 g ricotta magra, una bustina zucchero  
vanigliato

Fare riposare una notte, in frigorifero. Spappolare.

Aggiungere, mescolare.

Mettere in una tortiera a cerniera leggermente  
imburrata.

Mettere sulla superficie. Cuocere a 180° per  
due ore.

Bollire.

Aggiungere. Raffreddare, fare riposare una notte

Intiepidire.

Mettere in un'insalatiera. Aggiungere il latte, fare  
riposare, tritare.

Aggiungere.

Aggiungere e mescolare.

Mettere sulla superficie.

Cuocere a 180° ca. 40 minuti.

Lavorare in spuma.

Aggiungere e mescolare.

Aggiungere, amalgamare.

Cuocere a 180° ca. 20 minuti.

Mescolare il tutto. Formare dei cornetti.

Cuocere a 190° ca. 12 minuti.

## **RINGRAZIAMENTI**

### **PER LE RICETTE, I SUGGERIMENTI E IL SOSTEGNO**

- David Barenco
- Michela De Petris
- Rosanna Gagliardi
- Jean Claude Paganelli
- Aurelio Ricci
- Emanuele Rizzuti
- Francesca Rossi
- Giordano Salvador
- Corrado Valenti
- Fourchette verte
- A tutte le cuoche e i cuochi di scuola dell'infanzia, in particolare grazie a Stefania Locatelli, Nadia Pepe-Martinola, Letizia Romeo, Stefania Schertenlieb, Annamaria Tanadini, Rosanna Ticozzi-Bucchino, Maria Grazia Toffoletto, Marco Tosetti, Rosemarie Trutman e Anna Zuffi.

### **PER I PREZIOSI CONSIGLI**

- Lulu Cerny
- Maura Nessi Zappella
- Pietro Leemann
- Maria Rudel