

Grazie a tutti i bambini, alle maestre e
alle famiglie che hanno partecipato

Un grande saluto

la dietista Claudia Ranucci
la dietista Elena Foglia
Abn
Comune di Spoleto

Classe 2 D Scuola Manzoni
Classe 2 B Scuola Pianciani
A.S. 2018-2019

Il ricettario

MERENDA YOUNG CLUB
SPOLETO 2019





Città di Spoleto
Direzione Servizi alla Persona

SPOLETO MERENDA YOUNG CLUB

Lo studio HBSC (Health Behaviour in School Aged Children) è nato per indagare le abitudini alimentari dei bambini tra gli 11 e i 13 anni in Europa. L'Italia partecipa allo studio e tra i dati ricavati vi sono indicazioni relative a prima colazione, merenda, consumo di frutta e verdura, dolci e bevande zuccherate. Gli ultimi dati rivelano un quadro abbastanza preoccupante, considerando che le abitudini alimentari che si acquisiscono nell'adolescenza spesso sono mantenute anche da adulti. È chiaro che l'ambiente condiziona le scelte e incidono sia il contesto familiare che il gruppo dei pari. La scuola ha un ruolo fondamentale, quello di divenire veicolo di corretta informazione e fornire indicazioni alimentari salutari. Si propone un intervento di educazione volto alla conoscenza e consapevolezza alimentare che possa fornire strumenti per scelte corrette coinvolgendo sia

la famiglia che i ragazzi, con un focus sulla merenda scolastica e l'importanza della prima colazione. Il progetto Spoleto Merenda Young Club propone 2 incontri propedeutici con la dietista rivolti a insegnanti e genitori (saranno proposte attività da fare in classe per sensibilizzare i ragazzi a sviluppare un senso critico su ciò che mangiano). Successivamente verrà organizzato un incontro teorico-pratico sulla creazione di colazioni e merende bilanciate per i ragazzi mettendo a confronto la merenda 'fai da te' e ciò che l'industria propone. Verrà poi indetto un concorso interno a ogni scuola per la creazione di un ricettario di colazioni e merende healthy. Questo materiale revisionato, verrà poi reso pubblico sul sito di ogni scuola partecipante e potrà essere fruibile da tutti.

SOGGETTI ATTUATORI
Consorzio ABN
con la collaborazione
della Dott.ssa Claudia Ranucci
ANDIO Umbria

DURATA
Novembre 2018-giugno 2019

COSTI
La partecipazione per le classi è gratuita e comprende la presenza dell'esperto per 3 incontri (2 con i genitori e insegnanti+1 con gli studenti)

DESTINATARI
N. 4 classi della Scuola Secondaria di I grado del Comune di Spoleto, selezionate in base all'ordine di arrivo alla referente elena.foglia@comune.spoleto.pg.it

CONTATTI
Consorzio Atm A&S
Network Sociale Soc. Coop. Sociale
Tel. 075.514511
Claudia Ranucci
Cell. 333.4056263
Comune di Spoleto
Tel. 0743.216633

EDUCAZIONE AL BUON SENSO ALIMENTARE



Regolamento : LA MERENDA deve essere equilibrata e deve contenere carboidrati, proteine e grassi, Sali minerali e vitamine, deve essere pratica, di facile preparazione.

| |
|--|
| <p align="center">Gruppo 3: Acqua, fibre sali minerali e vitamine</p> <p align="center">Frutta fresca di stagione</p> <p align="center">Spremute o succhi senza zuccheri aggiunti -Frullati/ centrifugati /estratti</p> <p align="center">Frutta disidratata</p> |
| <p align="center">Gruppo 1 carboidrati complessi</p> <p align="center">Pane (meglio se integrale o 5 cereali)</p> <p align="center">Farina tipo 1 o 2, farina di castagne, farina di riso, farina di mais, farina di miglio, farina amaranto...</p> <p align="center">Prodotti derivati da cereali integrali (farro soffiato-fiocchi d'avena- orzo soffiato- miglio soffiato....)</p> <p align="center">Cereali integrali</p> <p align="center">Patate</p> |

| |
|--|
| <p align="center">Extra condimenti e guarnizioni</p> <p align="center">Lievito</p> <p align="center">Sale</p> <p align="center">Olio extra vergine di oliva</p> <p align="center">Spezie</p> <p align="center">Cioccolato fondente (piccole quantità)</p> |
|--|

| |
|---|
| <p align="center">Gruppo 2 alimenti proteici e lipidici</p> <p align="center">Latte di mucca</p> <p align="center">Bevanda vegetale di soia</p> <p align="center">Kefir</p> <p align="center">Yogurt</p> <p align="center">Ricotta</p> <p align="center">Formaggi freschi, semi-stagionati o stagionato (parmigiano...)</p> <p align="center">Uova (es. albume per pancake...)</p> <p align="center">Frutta secca Semi o farine (es. farina di mandorle o nocciole o pistacchi)</p> <p align="center">Legumi o farine di legumi (esempio farina di ceci per crepes- farinata- salse)</p> |
|---|

SPOLETO PER LA SCUOLA
Educazione alla salute

Spoleto Merenda Young Club

A SCUOLA CON LA DIETISTA

rivolto a genitori ed insegnanti

Primo incontro

Perché si parla tanto di ALIMENTAZIONE?

Tra Miti e leggende metropolitane

- ✓ *Rischio obesità- quando preoccuparsi -*
- ✓ *Come l'ambiente condiziona le nostre scelte*
- ✓ *Linee guida per una corretta alimentazione ed errori alimentari più comuni*
- ✓ *Proposta di percorsi scolastici e progetto Merenda Young Club*





Secondo Incontro

I trucchi del mestiere ...

- ✓ *Fare colazione: come, quando e perché*
- ✓ *La merenda a scuola: come e perché*
- ✓ *Lista della spesa e menù settimanale*
- ✓ *Consigli pratici*





**Ogni ricetta contiene almeno 1 alimento
Per ogni gruppo**

Muffin salati

alla Zucca e Carote

INGREDIENTI PER CIRCA 18 MUFFINS MEDI:

- 80 g di farina tipo 1
- 20 g di farina di avena
- 20 g di farina di riso
- 100 g di ricotta
- 100gr latte
- 1 uovo intero e 1 tuorlo
- 70 g di Zucca
- 40 g di Carota
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 3 pomodori secchi
- 50 gr di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di sale fino
- ½ cucchiaino di peperoncino in polvere
- ½ bustina di lievito istantaneo per torte salate



PROCEDIMENTO

Grattugiare finemente la zucca e la carota e metterle a scolare in un colino. Nel frattempo, preriscaldare il forno statico, fino a portarlo a 180°. Impastare la ricotta con le uova, il sale e l'olio, aggiungere le farine, le verdure grattugiate, i pomodori spezzettati finemente, il parmigiano e il peperoncino e continuare a impastare, amalgamando l'impasto. Infine aggiungere il lievito e continuare a mescolare. Distribuire l'impasto nei contenitori per muffins, predisposti in una teglia da forno, e lasciar cuocere per 13/15 minuti.

**OTTIMA MERENDA COMPLETA E IDEA
GUSTOSA PER ASSUMERE LA VERDURA**

BANANA PANCAKES CON FRULLATO DI BANANA E MELA

INGREDIENTI

2 banane mature

1 mela

2 cucchiaini di farina d'avena o integrale (circa
50g)

1 cucchiaino di lievito in polvere per dolci

3 cucchiaini di farina di ceci (circa 15g)

1 cucchiaino di zucchero di canna

130 ml di bevanda vegetale di riso

latte scremato q.b.

**MERENDA E COLAZIONE EQUILIBRATA
CON FARINA DI LEGUMI PER
AUMENTARE L'APPORTO DI PROTEINE**

PROCEDIMENTO

1. tagliare una banana e metterla nel frullatore
2. aggiungere alla banana la farina
3. aggiungere il lievito (1 cucchiaino)
4. prendere la farina di ceci e unirla al resto degli ingredienti nel frullatore.
5. versare il latte di riso
6. frullare tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo per fare i pancakes.
7. versare un cucchiaino del composto nella padella, quando si presentano delle bollicine sulla superficie, girarlo. Dopo averlo rigirato più volte il pancake è pronto

Per il frullato:

Tagliare a pezzetti la banana e la mela e metterle nel frullatore

Aggiungere il latte scremato e frullare fino ad ottenere un frappè senza pezzi.

PANELLE

Ingredienti

Farina di ceci 500g

Acqua 1,5 l

Sale fino 10g

Prezzemolo da tirare 10g

Panini al sesamo 10

Olio di oliva q.b.

Pepe nero q.b.

**MERENDA ALTERNATIVA E
NUTRIENTE RICCA DI PROTEINE
VEGETALI**

PROCEDIMENTO

Per preparare le panelle, mettete in una pentola capiente l'acqua fredda e, senza accendere il fuoco, setacciatevi la farina di ceci. Mescolate energicamente con una frusta, per evitare la formazione di grumi, quindi accendete il fuoco a fiamma media. Aggiungete il sale e il pepe mescolando continuamente. Quando inizierà ad addensarsi e a bollire, cuocete ancora per 10-12 minuti. Girate sempre energicamente per non creare grumi. A fine cottura il composto si presenterà sodo e compatto, aggiungete il prezzemolo e amalgamatelo. Una volta pronto spalmate velocemente circa 30-40gr di composto, ancora caldo, su 50 piattini di plastica rovesciati, fino a uno spessore di 2-3 mm. Lasciateli asciugare fino a quando riuscirete a staccarli: ci vorranno più o meno 30 minuti. Mettete a scaldare l'olio e friggete le panelle per pochi minuti, fino a quando saranno dorate da entrambi i lati, poi servitele calde dentro ai panini.





I RIPIENOTTI

Ingredienti cracker:

- farina integrale 100 g.
- acqua 50 g.
- olio EVO 10 g.
- sale 2 g.

Ingredienti per la guarnizione:

- noci 20 g. (Circa)
- yogurt greco

PROCEDIMENTO

- Mettiamo tutti gli ingredienti nella ciotola e iniziamo ad impastare
- Dopo aver impastato, stacciamo bene l'impasto dalla ciotola trasferiamo sulla spianatoia
- Diamo un'ultima impastata e formiamo un panetto e dopo ancora lo copriamo con la pellicola e lo lasciamo riposare per 20 minuti
- Dopo 20 minuti lo stendiamo con il mattarello; lo stendiamo fino a farlo diventare di circa 1 mm di spessore
- Buchereliamo la pasta (usando una forchetta), tagliamo i cracker, poi trasferiamo i cracker su una teglia antiaderente oppure unta
- Spennelliamo con olio e saliamo a piacere
- Cuocere per circa 15-20 minuti a 200 gradi
- Tritiamo le noci
- Aggiungiamo allo yogurt greco
- Infine spalmiamo il composto tra due cracker

**UNA MERENDA PRATICA DA PORTARE A
SCUOLA?
A VOI I RIPIENOTTI!**

PRUFUMO DI PISTACCHIO

Ingredienti:

- Farina 450 g.
- Mezza bustina di lievito
- Olio EVO 60 g.
- Latte 250 g.
- Pistacchi sgusciati (non salati) 150 g.
- Mandorle dolci 5-10 g.
- Ricotta 50 g.
- Zucchero 15 g. (facoltativo)

**FRUTTA SECCA UN PO' D RICOTTA
ED IL GIOCO È FATTO...
OTTIMA ANCHE A COLAZIONE**

PROCEDIMENTO

- Mescolare su una ciotola la farina e il lievito, aggiungiamo l'olio EVO e il latte
- Impastare bene il tutto e formare un panetto
- Lasciar lievitare per 2 ore
- Una volta lievitato, stendere il panetto
- Tagliare un quarto di pasta, tagliare delle strisce (tipo frange) a 2 lati
- Tritare il pistacchio con pochissimo latte e poi aggiungere il composto alla ricotta
- Spalmare la crema al centro della pasta
- Poi unire le frange una sopra l'altra
- Poi cuocere per 20 minuti a 180 gradi
- Aggiungere sopra delle scaglie di mandorle dolci e aggiungere nuovamente lo zucchero sciolto che fa da caramello

Ciambelle pizza

Impasto:

- 1000g di farina
- 600 gr acqua tiepida
- 25 gr lievito di birra (sciolto in acqua)
- 1 cucchiaino di sale fino (sciolto in acqua)
- 30 gr olio EVO

Guarnizione:

- 400g mozzarella
- 400g polpa di pomodoro
- origano (q.b.)
- sale fino (q.b.)
- pepe nero (q.b.)
- olio extra vergine di oliva a crudo

**UN CLASSICO...LA PIZZA MA IN
FORMATO TAKE AWAY**

PROCEDIMENTO

Tagliare la mozzarella a fette e metterla da parte, ora passare al pomodoro; versare la polpa in una ciotola per poi aggiungere sale pepe e origano.

Versare in una ciotola la farina e il lievito, per poi iniziare a mescolare l'impasto con le mani ed aggiungere l'acqua lentamente.

Finito di versare l'acqua aggiungere il sale e impastare di nuovo fino ad ottenere unpanetto compatto ed omogeneo.

Ora dividere l'impasto in 6 porzioni formando dei bigoli (vermetti). A questo punto, unire le due estremità dei bigoli in modo da formare delle Ciambelle; ora mettere le Ciambelle su una teglia, condirle con il pomodoro preparato in precedenza e cuocerle in forno ventilato a 200° per 10 minuti.

Ora tirare fuori le Ciambelle dal forno e distribuire al di sopra la mozzarella, per poi infornare per altri 5 minuti.

Le Ciambelle pizza ora sono pronte per essere gustate!

FRULLATO DI FRUTTA

- 1 mela
- 1 Carota
- latte di mucca

PER DISSETARCI ED ALIMENTARCI INSIEME

Le crepes salate

INGREDIENTI

- 3 uova
- 250 gr di farina
- Sale
- Ricotta
- Spinaci
- Latte

PROCEDIMENTO

Rompere le uova in una ciottola aggiungere farina poco alla volta mescolare tutto far riposare in frigo per 30 min prendere una pentola mettere a fuoco lento. Schiacciare la ricotta con gli spinaci e aggiungere del sale. Versare piano l'impasto con calma sulla pentola ritirare quando è cotto aggiungere gli spinaci

CREPES BUONE GUSTOSE IN VERSIONE LIGHT

FRULLATO

INGREDIENTI

- Mezza carota
- Mela 1 «pink lady»
- Un gambo di sedano
- Latte di mucca 0,5 l.
- Spremuta di limone
- 5 g. di zucchero

*Sbucciare la frutta
-Frullare la frutta*

*-Aggiungere alla frutta il latte e continuare a frullare
-Quando vediamo che non ci sono più pezzi di frutta
possiamo versare il tutto in un recipiente*

SUCCO CON PREVALENZA DI FRUTTA DI STAGIONE

- 1/2 Caraffa di succo di mela
- 1/4 di succo d'arancia
- 1/4 di succo di carota
- 5 cucchiari di succo di limone

Regolamento della merenda FAI DA TE :

- ✓ le preparazioni devono essere semplici e pratiche
- ✓ è possibile cuocere e “trasformare” gli alimenti
- ✓ è gradito il lavoro in piccoli gruppi di massimo 4 persone
 - ✓ la ricetta deve essere ben descritta
 - ✓ sono gradite foto sia del piatto che della preparazione
 - ✓ possibile e auspicabile rendere partecipi mamme, papà e fratelli
 - ✓ graditi video della preparazione ,spot pubblicitari della merenda
- ✓ devono essere utilizzati gli alimenti della lista degli ingredienti
- ✓ deve essere usato un alimento per ogni gruppo
 - ✓ è possibile usare gli alimenti extra

Merenda 2019

Troppi zuccheri semplici
Troppi grassi saturi
Troppo sale
Troppi conservanti e additivi
Poca fibra
Pochi carboidrati complessi
Poche vitamine e minerali



**I NOSTRI CUOCHI ALL'OPERA PER DARCI
ALTERNATIVE
SANE, EQUILIBRATE, PRATICHE E BUONE**



FARINA DI FARRO UN'ALTERNATIVA ALLA
SOLITA FARINA⁰⁰...UNA CROSTATA DOLCE MA
NON TROPPO!

ADEGUATO A COLAZIONE E PICCOLO SPUNTINO
PER FORNICI ENERGIA PRONTA ALL'USO

Crostata con farina di farro e marmellata di lamponi

13

INGREDIENTI

300 gr di farina
miele
1 uovo
50 gr olio evo
5 gr lievito di birra
scorza di limone grattugiata
confettura di ciliegie

PROCEDIMENTO

Versare in un recipiente la farina di farro aggiungere miele e unire l'olio e lavorare. Aggiungere l'uovo e la scorza di limone e impastare e formare una palla da lasciar riposare in forno per 30 min poi stendere sulla teglia. Farcire con la marmellata e con della pasta fare delle strisce verticali e orizzontali poi infornare per 30 min a 180 gradi

SOFFICIOTTO AL PROFUMO D'ARANCIA CON AGGIUNTA DI GOCCE AL CIOCCOLATO FONDENTE

Ingredienti

4 uova
200 gr di zucchero
400 gr di farina tipo 1
8 cucchiaini di olio evo
1 bicchiere di latte
2 arance (polpa + buccia)
Un pizzico di sale
Gocce di cioccolato (fondente)
1 bustina di lievito

**UN DESSERT RICCO DI ENERGIA DA CONCEDERSI
SALTUARIAMENTE PER FESTEGGIARE UN BEL VOTO
O UN GARA SPORTIVA VINTA**

PROCEDIMENTO

Rompere le uova e separare i tuorli dagli albumi.
Mettere i tuorli nella ciotola con lo zucchero, il sale e
l'olio, e intanto montare gli albumi.

A questo punto grattugiare la buccia delle arance, e
tagliarle a metà; spremere e versare il succo nella
ciotola assieme alla farina, e dopo di che mescolare
aggiungendo il latte.

Quando l'impasto è pronto aggiungere gli albumi
montati a neve e le gocce di cioccolato, amalgamare e
aggiungere il lievito lentamente.

Ora travasare l'impasto dalla ciotola alla teglia già
imburrata in precedenza , infornare a 180° per 35/30
minuti Circa .

Appena fredda girarla nel piatto e voilà , è pronta per
essere mangiata.

Muffin con noci e parmigiano

Ingredienti

50 gr di olio evo
 2 uova
 100 gr di latte
 135 gr di farina tipo 1
 70 gr di parmigiano
 10 gr di lievito in polvere per salati
 70 gr di noci sgusciate
 1 pizzico



**OTTIMO SNACK SALATO
 COMPLETO
 NUTRIENTE e SAZIANTE**

PROCEDIMENTO

In una ciotola mescolate le uova l'olio e il latte e aggiungeteci un pizzico di sale (oppure a piacere) setacciate la farina e mettetela insieme al lievito al parmigiano grattugiato e alle noci che devono essere ridotte a piccoli pezzettini. Mescolate attentamente il tutto. Riempite le formine ai $\frac{3}{4}$ mettetele in un vassoio per muffin e cuoceteli in forno a 180 gradi per 15 min alla fine potete decorarli con una crema alle noci e al parmigiano oppure solo con le noci o con il parmigiano a scaglie



PLUMCAKE ALLE MELE

Ingredienti

- 520 gr di mele (numero 4)
- 320 gr di farina tipo 1
- 610 gr di arance (4)
- 75 gr di olio EVO
- 160 ml di latte intero
- 30 gr di uvetta



PROCEDIMENTO

Sbucciate e tagliare tre mele a fettine sottili e mettetele in una ciotola. Grattugiate la scorza di due arance e tenetela da parte, poi spremerele. Utilizza 220 ml di succo per la preparazione dell'impasto versandolo nella ciotola con le fettine di mela. Mescolate bene le mele con il succo di arancia. In un altro contenitore, possibilmente alto e stretto, unite l'uvetta l'olio evo, il latte e la scorza di arancia poi frullate con un frullatore. Trasferite la crema ottenuta in una ciotola, aggiungete l'uovo e mescolate bene il composto. Setacciate la farina e il lievito all'interno della ciotola e lavorare ancora il composto per amalgamare tutto, a questo punto aggiungete le fettine di mela insaporite con il succo di arancia e mescolate con una spatola. Metterete olio e infarinate lo stampo poi riempitelo con il composto. Guarnire la superficie con la mela tenuta da parte e cuocete in forno preriscaldato a 180 gradi per circa 30 min. Nel frattempo versate in un pentolino il succo di arancia che avevate tenuto da parte e fatelo ridurre a fuoco medio per 2/5 min. Una volta cotto, sfornate il plumcake e lasciatelo raffreddare in seguito spennelatelolo con la riduzione di succo di arancia

CENTRIFUGATO

4 arance
8 Carote
2 limoni



“Questa e` una merenda consapevole perche` contiene tutti i principi nutritivi di cui l'organismo ha bisogno ogni giorno per farci svolgere la maggior parte delle azioni che facciamo abitualmente. “

“E` una merenda sostenibile perche` abbiamo usato molti ingredienti a km 0 che provenivano anche dai nostri Giardini, come per esempio le arance e i limoni, e ingredienti biologici.”