



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

Da un secolo, oltre.

Il Gusto per la Sostenibilità

*Strategie per promuovere l'adozione
di un'alimentazione sana e sostenibile
nelle mense scolastiche*



Finanziato
dall'Università di Firenze
nell'ambito del bando
dei progetti
di **Public Engagement**
UNIFIEXTRA 2024



Il Gusto per la Sostenibilità

*Strategie per promuovere l'adozione
di un'alimentazione sana e sostenibile
nelle mense scolastiche*

CAPOFILA



Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agrarie, Forestali, Alimentari e Ambientali

Responsabile scientifico *Caterina Dinnella*

Sara Spinelli, Nicole Cattarin, Margarita Kokkorou, Lapo Pierguidi, Erminio Monteleone

PARTECIPANTI



Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale

*Antonia Napoletano, Monica Dinu, Barbara Colombini,
Francesco Sofi*



Dipartimento di Scienze per l'Economia e per l'Impresa
Green Office – Rete Università Sostenibile, gruppo cibo

Filippo Randelli e Gabriele Citrolo

GREEN OFFICE
RETE UNIVERSITÀ
SOSTENIBILE

IN COLLABORAZIONE



Qualità e Servizi Spa

Filippo Fossati, Francesco Dini, Eleonora Tancredi, Elisa Galanti, Antonella Cresti, Simone Guazzini, Iacopo Olivares, Alberto Mucchi, Cristy Girleanu



Istituto Professionale di Stato Servizi per l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera "Bernardo Buontalenti, Firenze

Sonia Bruno, Giacomo Mazzoni, Adriano Ariani, Francesco Lucibello, Andrea Morozzi, Nino D'Agostino, Giorgio Petruzzelli, Nicola Barbatano, Alessandro Broccia



Comune di Campi Bisenzio

Federica Petti e Simona Pizzirusso



**ISTITUTO COMPRESIVO STATALE
RITA LEVI MONTALCINI,
CAMPI BISENZIO**

Istituto Comprensivo Statale Rita Levi Montalcini, Campi Bisenzio

Francesco Giari, Anna Ciucchi, Anna Guglielmi

Presentazione del progetto

Nonostante la generale consapevolezza del ruolo dell'**alimentazione per la salute e per il rispetto dell'ambiente** e le **campagne di educazione alimentare** verso il consumo di alimenti a base vegetale, si rileva un consumo ampiamente al di sotto delle raccomandazioni di questo tipo di alimenti nei bambini e negli adolescenti che si accompagna ad elevati livelli di spreco soprattutto a carico della componente vegetale dei pasti serviti nelle mense scolastiche. Ulteriore elemento di riflessione, deriva dai dati che indicano come lo stato socioeconomico delle persone si rifletta sulla qualità della dieta, con le fasce di reddito più basse caratterizzate dall'adozione di stili alimentari non adeguati e un elevato consumo di alimenti poco salutari a scapito di quelli di origine vegetale. Questi elementi di criticità, inoltre, si collocano nel quadro delle raccomandazioni alla riduzione del consumo di fonti proteiche di origine animale a favore di fonti proteiche maggiormente sostenibili per il pianeta, come per esempio quelle di origine vegetale.

I fattori che regolano le preferenze alimentari e la loro espressione nei bambini e negli adolescenti sono molti e riguardano diverse dimensioni personali. La grande variabilità individuale per i suddetti fattori fa sì che per alcune fasce di popolazione l'adozione di un'alimentazione sana e sostenibile sia ostacolata da contesti che limitano la familiarità e dunque la preferenza per gli alimenti più salutari, da una elevata sensibilità percettiva per le proprietà sensoriali che limitano l'accettabilità nei confronti dei vegetali (come ad esempio il gusto amaro) e da elevati livelli di neofobia alimentare, tratto psicologico che riduce l'adozione di una dieta variata. In generale la conoscenza di queste barriere e delle possibili strategie per superarle è limitata sia in quanti potrebbero svolgere un ruolo di mediatori verso un'alimentazione più salutare e sostenibile nei bambini e negli adolescenti, come gli insegnanti e i genitori, sia in coloro che a vario titolo si occupano di ristorazione scolastica che potrebbero trasferire queste conoscenze nella progettazione di piatti e menu sostenibili, salutari e graditi.

La finalità del progetto è stata quella di sviluppare piatti innovativi, salutari e sostenibili, dove la componente proteica è contribuita principalmente dai legumi, che abbiano un elevato potenziale di accettabilità da parte di bambini e adolescenti e, allo stesso tempo, siano adatti ad essere inseriti nel menu della mensa scolastica. A questo scopo sono state adottate le tecniche della co-creation. Questa è una metodologia che rientra nella Citizen-Science e utilizza un approccio partecipativo per sviluppare prodotti innovativi coinvolgendo fin dalle prime fasi della progettazione gli utilizzatori target, in questo caso i bambini e adolescenti, e coinvolgendo anche tutti gli attori del sistema interessato.

Gli alunni delle **scuole elementari** (Istituto Comprensivo Statale Levi Montalcini, Campi Bisenzio) e di quelle di **secondo grado** (Istituto Professionale di Stato Servizi per l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera "Bernardo Buontalenti", Firenze) hanno partecipato ad attività collettive guidate dal personale esperto di **Sensory Lab UniFi** (Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agrarie, Forestali, Alimentari e Ambientali) dalle quali sono scaturite idee di piatti a base di legumi. I partecipanti erano invitati a scegliere uno o più legumi e immaginare una ricetta abbinando diversi ingredienti (ad esclusione della carne e derivati e limitando l'uso di altri prodotti di origine animale come formaggio e uova), spiegando il ruolo che a loro avviso gli ingredienti dovevano svolgere (per esempio "per avere un piatto colorato"; "per avere una

crosticina croccante”; “per avere un buon profumo”). Le idee con una maggiore probabilità di essere accettate sono state scelte sulla base della risposta alla domanda “Quanto ti piacerebbe provare questo piatto?”. L’elemento di novità riguarda i criteri adottati per la selezione, dove le idee con maggiore probabilità di successo non sono state selezionate considerando quelle che mediamente avevano avuto un punteggio più alto ma invece considerando quelle che erano più accettate anche dagli alunni più neofobici, quelli cioè che più degli altri hanno difficoltà ad accettare cibi nuovi e a seguire diete bilanciate e salutari.

Le idee sono state tradotte in piatti veri e propri grazie alla collaborazione dei professori di cucina dell’Istituto Buontalenti e dello staff tecnico dell’azienda di ristorazione scolastica Qualità e Servizi in modo tale da rispettare l’idea espressa da bambini e adolescenti, e allo stesso tempo ottemperare ai requisiti nutrizionali e alle necessità logistiche dei piatti destinati alla ristorazione scolastica.

I piatti realizzati sono quindi stati assaggiati dagli alunni delle scuole coinvolte nel progetto che hanno espresso il loro giudizio di gradimento e li hanno anche descritti attraverso l’utilizzo di emoji, uno strumento facile ed intuitivo per comunicare la loro esperienza con il piatto.

I risultati hanno messo in evidenza una grande varietà di piatti molto originali e distanti dalle tradizionali ricette a base di legumi e complessivamente accettati da bambini e adolescenti. Questo testimonia le potenzialità della co-creation e l’efficacia dell’adozione di approcci partecipativi dove la voce degli utilizzatori finali (bambini e adolescenti) è stata il punto di partenza per sviluppare piatti salutari, sostenibili e anche graditi.

Il presente **volume raccoglie le ricette sviluppate da bambini e bambine** nel presente progetto e quelle **sviluppate dagli adolescenti** in un progetto di dottorato in partnership con il **Joint Research Centre – European Commission di Ispra**. Le ricette sono corredate dalla tabella nutrizionale elaborata dallo staff dei medici nutrizionisti del **Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica** e dalle indicazioni di impatto ambientale elaborate grazie alla collaborazione del **Dipartimento di Scienze per l’Economia e l’Impresa dell’Università di Firenze**.



La neofobia alimentare

Caterina Dinnella, Sara Spinelli, Nicole Cattarin, Margarita Kokkorou, Lapo Pierguidi, Erminio Monteleone

SensoryLab UniFi, Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agrarie, Forestali, Alimentari e Ambientali, Scuola di Agraria, Università di Firenze

La **neofobia alimentare** è un tratto della personalità che viene definito come “**riluttanza a provare cibi nuovi**”. È considerato un tratto che, dal punto di vista evolutivo, si è sviluppato per proteggere la specie da eventi dannosi indotti dal cibo. Infatti, in quanto onnivori, gli esseri umani possono consumare molti alimenti differenti e questo ne ha consentito l'adattamento e la sopravvivenza in ambienti alimentari diversi. Tuttavia, è possibile che alcune piante e animali siano tossici e pericolosi per l'organismo, per cui gli esseri umani possono mostrare atteggiamenti di diffidenza e rifiuto per alimenti che non conoscono, per i quali cioè non possono contare su esperienze precedenti che hanno dimostrato che possono essere consumati senza pericolo.

Il livello di espressione della neofobia alimentare cambia con l'età. I bambini molto piccoli, che non sanno ancora camminare da soli e dunque non hanno la possibilità di esplorare in autonomia l'ambiente circostante, sono bendisposti verso i cibi nuovi e volentieri sono disposti ad assaggiare anche quello che non conoscono, in particolare se a proporli sono le persone che normalmente si prendono cura di loro. Al contrario, al crescere dell'autonomia e della possibilità di fare scelte in potenza pericolose, la diffidenza verso il cibo nuovo cresce e la neofobia alimentare raggiunge un livello elevato nei bambini in età scolare. Con il progredire dell'età, e quindi dell'esperienza con cibi nuovi e diversi, la neofobia tende a diminuire con andamenti diversi fra le persone così che anche alcuni adulti possono rimanere altamente neofobici nei confronti del cibo.

Oggi però gli alimenti sono generalmente sicuri per il consumo e dunque la neofobia alimentare può rappresentare uno svantaggio poiché limita la varietà della dieta, aspetto questo fondamentale per una alimentazione salutare. I bambini altamente neofobici hanno infatti una dieta poco variata, caratterizzata da un elevato numero di cibi che non hanno mai provato e mostrano un gradimento basso per il cibo in generale. In particolare, questi bambini presentano una assunzione di frutta e vegetali ridotta, sia in termini di quantità che di varietà, come pure un limitato apporto di cibi a elevato tenore proteico. La preferenza alimentare dei bambini molto neofobici è orientata verso cibi dal sapore poco intenso oppure dolci ad elevato apporto calorico, ma comunque l'assunzione di calorie non è soddisfacente e si attesta a livelli più bassi rispetto a bambini meno neofobici e con la dieta più varia.

Poiché i bambini apprezzano e consumano il cibo che conoscono, aumentare il livello di familiarità con alimenti nuovi e diversi attraverso l'esposizione ripetuta a questi prodotti rappresenta un elemento chiave per diminuire le conseguenze della neofobia sulle preferenze alimentari. I comportamenti alimentari appresi in età precoce si riflettono su quelli che verranno adottati da adulti, dunque, interventi mirati a promuovere l'esposizione ad un repertorio di cibi ampio risulta l'aspetto chiave per promuovere l'adozione a lungo termine di stili alimentari equilibrati e sani.

I legumi: proprietà nutrizionali, benefici e raccomandazioni per una dieta sana

Antonia Napoletano, Monica Dinu, Barbara Colombini, Francesco Sofi,
Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica, Università di Firenze

I legumi sono semi commestibili di piante appartenenti alla famiglia delle Fabaceae, comunemente conosciute come leguminose. I più diffusi sono **fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave** e **soia**. Rappresentano un alimento base in molte culture alimentari in tutto il mondo.

Dal punto di vista nutrizionale, i legumi presentano numerose peculiarità. Sono un'**ottima fonte di proteine vegetali**, costituendo così una valida alternativa alle proteine animali, presenti nel pesce, nelle uova, nei formaggi, nella carne e nei loro derivati. Sono ricchi di **fibre alimentari**, che favoriscono la salute intestinale e contribuiscono a mantenere il senso di sazietà. Contengono carboidrati complessi, utili per fornire energia a lungo termine, e sono una buona fonte di antiossidanti, vitamine (tra cui i folati) e minerali, come ferro, magnesio e zinco. Questi micronutrienti essenziali promuovono lo stato di salute sostenendo il sistema immunitario, migliorando la salute cardiovascolare e favorendo il corretto funzionamento del sistema nervoso.

Le proprietà nutrizionali dei legumi possono essere valorizzate ed ottimizzate attraverso semplici strategie dietetiche. Per esempio, inserendo nello stesso pasto legumi e cereali (come pasta, riso, farro o similari), le proteine vegetali assumono un profilo completo in termini di amminoacidi essenziali. Inoltre, aggiungendo frutta o altri alimenti ricchi di vitamina C, l'assorbimento di micronutrienti come ferro e zinco aumenta. La biodisponibilità dei nutrienti può essere favorita anche attraverso la pratica dell'ammollo. L'immersione dei legumi secchi in acqua per un periodo variabile, tipicamente tra 4 e 12 ore a seconda della tipologia, riduce i composti anti-nutrizionali che ostacolano l'assorbimento dei nutrienti e favorisce la digeribilità, che può variare da persona a persona.

Nell'ultima revisione (2018) delle Linee Guida italiane per una sana alimentazione, emerge chiaramente l'importanza del consumo di legumi nel contesto di una dieta varia ed equilibrata, per la promozione della salute e di una buona qualità della vita, e la prevenzione di malattie croniche, quali obesità, diabete, malattie cardiovascolari e oncologiche.

Le porzioni e frequenze di consumo raccomandate variano a seconda dell'età. In particolare, si consiglia l'assunzione di legumi 2-3 volte a settimana nelle seguenti quantità:

- bambini di 1-3 anni: 30 g di legumi freschi o 10 g di legumi secchi;
- bambini di 4-6 anni: 60 g di legumi freschi o 20 g di legumi secchi;
- bambini di 7-10 anni: 90 g di legumi freschi o 30 g di legumi secchi;
- ragazzi di 11-14 anni: 120 g di legumi freschi o 40 g di legumi secchi;
- ragazzi dai 15 anni e adulti: 150 g di legumi freschi o 50 g di legumi secchi.

In sintesi, **i legumi sono alimenti fondamentali in una dieta bilanciata e salutare** e, grazie alle loro **proprietà nutrizionali**, sono ideali per tutte le fasce d'età, dall'infanzia all'età adulta.

Consigli generali per una sana alimentazione

Pasta e cereali

Si consiglia di consumare la pasta con condimenti leggeri a base di pomodoro fresco, olio extravergine di oliva crudo, oppure con sughi di verdure. Evitare soffritti e sughi elaborati con ingredienti come burro, panna e creme. Integrare con spezie ed erbe aromatiche (basilico, origano, peperoncino) per arricchire il sapore senza aggiungere sale. Limitare il consumo di pasta all'uovo, pasta ripiena e prodotti simili come tortellini e ravioli a non più di una volta a settimana. Si consiglia inoltre di variare con cereali e pseudo-cereali come farro, orzo, avena, quinoa, grano saraceno, riso integrale e miglio.

Pane

Preferire il pane semi-integrale o integrale, fatto con farina di tipo 1, tipo 2 o integrale, e con lievitazione a pasta acida (pasta madre). Moderare il consumo di pane bianco e sostituti del pane.

Frutta

Consumare 3 porzioni di frutta al giorno, variando il più possibile la scelta e preferendo quella fresca e di stagione. Prediligere il consumo della frutta intera rispetto ai succhi, in quanto quest'ultimi hanno un contenuto maggiore di zuccheri semplici e meno fibre.

Verdura

Assicurarsi di consumare verdura in abbondanza (almeno 300 g al giorno), sia cruda che cotta, includendo una vasta gamma di colori e tipologie per garantire l'apporto di diversi micronutrienti e composti fitochimici. Preferire verdure fresche e di stagione.

Carne fresca e processata

Limitare il consumo di carne fresca a 2-3 volte a settimana, preferendo carni magre (pollo, tacchino). Le carni processate, come salumi e salsicce, dovrebbero essere consumate non più di una volta a settimana.

Rimuovere il grasso visibile dalla carne ed evitare la cottura a temperature elevate (griglia o frittura) in quanto può generare composti dannosi.

Pesce

Consumare pesce 2-3 volte a settimana, preferendo il pesce azzurro (come sardine, sgombro, alici), ricco di acidi grassi omega-3.

Uova

Si consiglia di consumare 2-4 uova a settimana, distribuendo l'assunzione nel corso della settimana.



Latte e yogurt

Consumare 2-3 porzioni al giorno di latte e/o yogurt. Preferire yogurt senza zuccheri aggiunti o dolcificanti artificiali. Gli yogurt fermentati possono contribuire al benessere della flora intestinale.

Formaggi

Si consiglia di consumare formaggi 2-3 volte a settimana, preferendo formaggi freschi come ricotta, fiocchi di latte, mozzarella e stracchino. Questi prodotti sono meno calorici rispetto ai formaggi stagionati, che andrebbero consumati con moderazione per il loro contenuto elevato di grassi saturi e sale.

Legumi

Integrare i legumi nella dieta almeno 2-3 volte a settimana, associandoli a cereali (es. pasta e fagioli, riso e piselli) per ottenere un profilo proteico completo.

Pizza

Limitare il consumo di pizza a una volta a settimana, scegliendo impasti integrali e condimenti a base di verdure o pesce. Evitare ingredienti troppo elaborati come salsicce e formaggi grassi.

Zucchero e dolci

Ridurre al minimo il consumo di zuccheri aggiunti e dolci. Preferire dolcificanti naturali come miele o sciroppo d'acero, ma anche questi in quantità moderate. Evitare bevande zuccherate.

Grassi

Utilizzare principalmente olio extravergine di oliva per condire e cucinare. Evitare grassi saturi come burro, margarina e lardo, e limitare il consumo di alimenti ricchi di grassi animali.

Sale

Limitare l'apporto di sale a 5 grammi al giorno (circa un cucchiaino). Ridurre il sale nei cibi e utilizzare spezie ed erbe aromatiche per insaporire. Controllare le etichette degli alimenti per scegliere prodotti a basso contenuto di sodio (<0,3 g di sale per 100 g) ed evitare snack salati, alimenti trasformati e condimenti ricchi di sodio come dado e maionese. Preferire il sale iodato per contribuire al fabbisogno di iodio.

Acqua

Bere 1,5-2 litri di acqua al giorno, distribuita nel corso della giornata.



La valutazione della sostenibilità ambientale attraverso l'impronta di carbonio

Filippo Randelli e Gabriele Citrolo

Dipartimento di Scienze dell'Economia e dell'Impresa, Università di Firenze

I recenti cambiamenti climatici hanno presentato sfide significative al settore alimentare. Inondazioni e siccità hanno compromesso i raccolti e reso i terreni agricoli sempre più aridi, evidenziando la vulnerabilità del sistema alimentare alle conseguenze del cambiamento climatico. Il settore alimentare è paradossalmente uno dei principali responsabili di problemi ambientali quali siccità, perdita di biodiversità e aumento delle emissioni di gas serra. In modo particolare la carne e il latte e i suoi derivati sono responsabili della produzione di CO₂ da parte del settore alimentare.

Misurare la sostenibilità è una sfida cruciale nell'era moderna, in cui la consapevolezza ambientale e sociale è in continua crescita. È necessario un approccio strutturato e scientifico per valutare l'impatto delle attività umane sull'ambiente e sulla società. Non è solo necessario, ma anche un passo fondamentale verso la creazione di un futuro equo e resiliente. Misurare la sostenibilità ci fornisce un quadro completo delle prestazioni di un'organizzazione o di una comunità attraverso l'analisi di indicatori ambientali, sociali ed economici. Ciò è particolarmente importante nel settore alimentare, in quanto l'agricoltura, la produzione e la distribuzione di cibo hanno un impatto significativo sull'ambiente e sulla società. La domanda di cibo è in continuo aumento ed è essenziale sfamare il pianeta in modo sostenibile, senza compromettere le risorse naturali o la salute delle generazioni future. Misurare la sostenibilità nel settore alimentare si estende oltre la valutazione degli impatti ambientali della produzione agricola. Include anche considerazioni cruciali come la sicurezza alimentare, l'equità sociale lungo la filiera, il benessere degli animali e la salute umana. La misurazione della sostenibilità alimentare richiede un approccio integrato.

Per valutare la sostenibilità nel settore alimentare in questo lavoro abbiamo utilizzato il **Carbon Footprint** (impronta di carbonio), un indicatore ambientale, espresso in CO₂ equivalenti, che fornisce una valutazione complessiva delle emissioni di gas serra associate direttamente o indirettamente a un dato prodotto alimentare. Per calcolare un'impronta di carbonio, è necessario stimare la quantità di gas serra emessi, rimossi o incorporati durante l'intero ciclo di vita di un prodotto. Il ciclo di vita include tutte le fasi coinvolte nella produzione di un prodotto, dall'estrazione di materie prime all'imballaggio finale, alla distribuzione, al consumo/uso e all'eventuale smaltimento.

Per valutare il Carbon Footprint delle ricette incluse in questa pubblicazione ci siamo affidati a due database altamente affidabili riconosciuti dalla **Commissione Europea** per l'analisi dell'impatto ambientale dei prodotti alimentari: i database SU **EATABLE LIFE** e **AGRIBALYSE 3.1.1**.

SU EATABLE LIFE è stato sviluppato come parte del progetto EU SU EATABLE LIFE e può essere considerato un'estensione del database **Double Pyramid** creato originariamente dal Barilla Centre for Food and Nutrition e funge da risorsa completa per valutare l'impatto ambientale di diversi prodotti alimentari. AGRIBALYSE è il più completo data base francese di indicatori ambientali per i prodotti agricoli e alimentari, basato sull'analisi del ciclo di vita e comprende tutti gli aspetti della filiera alimentare, tra cui la lavorazione, la logistica e la preparazione culinaria dei prodotti.



Le ricette sviluppate sui concetti dei bambini

*Le porzioni di questa sezione e le tabelle nutrizionali
fanno riferimento al fabbisogno di bambini
in età compresa fra 7-10 anni*



Torta di riso




ingredienti



porzioni 4



● Lenticchie cotte*	200 gr
● Piselli cotti*	120 gr
● Riso bianco parboiled cotto**	180 gr
● Carote (due carote piccole)	120 gr
● Pecorino grattugiato	25 gr
● Edamer	25 gr
● Grana padano grattugiato	25 gr



● Burro	20 gr
● Sale	q.b.
● Curcuma	q.b.
● Pangrattato	q.b.
● Olio	q.b.

*per calcolare la quantità di legumi secchi dividere il quantitativo per 3

**per calcolare la quantità di riso crudo dividere il quantitativo per 2.5

Preparazione

Cuocere il riso, una volta cotto condirlo subito con il burro e un pizzico di sale e lasciar freddare.

Lessare le carote.

Aggiungere al riso i legumi precedentemente lessati e scolati mescolando delicatamente in modo da non romperli.

Tritare finemente l'Edamer e aggiungerlo insieme al pecorino al riso con i legumi, aggiustare di sale.

Ungere il fondo di una teglia tonda e versare il composto di riso, legumi e formaggio livellandolo bene

Tagliare le carote lessate a rondelle e distribuirle sulla superficie del composto, aggiungere un po' di pangrattato e un filo d'olio.

Cuocere in forno a 180 gradi per circa 20 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PORZIONE		
	VALORI MEDI	RDA*
Valore energetico kcal	289	14.5%
Proteine g	14.6	58.4%
Carboidrati g	37.5	14.4%
di cui Zuccheri g	8.6	9.6%
Grassi g	10.2	17%
di cui Saturi g	5.6	28%
Fibra g	7.8	45.9%
Sale g	0.9	21.2%
Ferro mg	3.6	72%
Calcio mg	250.2	27.8%

* RDA = Dose giornaliera raccomandata

Impatto ambientale
come emissione
di CO₂ equivalenti
per porzione

0.310

65% CO₂ equivalenti risparmiati

in paragone con la stessa quantità di proteine da carne rossa

1 PORZIONE
180 gr



una fetta accompagnata da due cucchiaini di salsa arancione
una porzione rappresenta una buona fonte di ferro e calcio



Mini piadine multistrato



ingredienti



porzioni 4



● Piadine già pronte (8 mini-piadine di 8cm di diametro)	400 gr
● Ricotta vaccina	60 gr
● Carote (una carota piccola)	60 gr
● Ceci cotti*	40 gr
● Fagioli cannellini cotti*	40 gr

● Lenticchie cotte*	40 gr
● Mais dolce	20 gr
● Insalata fresca gentile	20 gr
● Olio extravergine di oliva	q.b.
● Erbe aromatiche	a piacere



**per calcolare la quantità di legumi secchi dividere il quantitativo per 3*

Preparazione

Mettere i legumi lessi in una padella antiaderente con un pochino di acqua e un filo d'olio aggiungere le erbe aromatiche finemente tritate e lasciar insaporire per qualche minuto. Aggiustare di sale e lasciar freddare.

Riscaldare le piadine in forno per circa 5/6 min a 200 gradi e lasciar intiepidire.

Spalmare su una padina un cucchiaino di ricotta e quindi fare degli strati aggiungendo qualche foglia di insalata, le carote tagliate a strisce sottili, un cucchiaino colmo di legumi ben scolati, ancora qualche foglia di insalata e quindi un mezzo cucchiaino di mais dolce.

Spalmare un cucchiaino di ricotta sulla seconda piadina e adagiare delicatamente sulla prima piadina a chiudere il resto degli ingredienti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PORZIONE

	VALORI MEDI	RDA*
Valore energetico kcal	441	22.1%
Proteine g	11.8	47.2%
Carboidrati g	60	23.1%
di cui Zuccheri g	2.3	2.6%
Grassi g	16.9	28.2%
di cui Saturi g	1.5	7.5%
Fibra g	2.3	13.5%
Sale g	0.1	2.4%
Ferro mg	1.2	24%

* RDA = Dose giornaliera raccomandata

Impatto ambientale
come emissione
di CO₂ equivalenti
per porzione

0.186

74%

CO₂ equivalenti
risparmiati

in paragone con la stessa quantità
di proteine da carne rossa

1 PORZIONE
170 gr



due mini-piadine sovrapposte ripiene
una porzione rappresenta una buona fonte di ferro



Muffin tricolore



ingredienti



porzioni 4



● Fagioli cannellini cotti*	160 gr
● Piselli cotti*	160 gr
● Barbabietole rosse precotte	160 gr
● Uova (1 uovo)	60 gr
● Eddammer (4 fettine)	40 gr

● Pecorino grattugiato	20 gr
● Farina di ceci (1 cucchiaio)	20 gr
● Olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)	8 gr
● Pangrattato	q.b.
● Sale	q.b.



**per calcolare la quantità di legumi secchi dividere il quantitativo per 3*

Preparazione

Scolare i legumi precedentemente lessati e sciacquare sotto acqua corrente la barbabietola rossa. Con un mixer ad immersione tritare separatamente i fagioli, i piselli e la barbabietola.

Ad ognuno dei tre composti aggiungere 1/3 della quantità di pecorino, di farina di ceci e 1/3 dell'uovo precedentemente sbatuto, lavorare ciascuno dei composti fino a quando non appaiono omogenei e ben lavorati, aggiustare di sale.

Ungere bene 4 stampini tondi e metterli su una teglia antiaderente.

In ognuno degli stampini mettere ¼ del composto di fagioli, livellare bene e aggiungere mezza fettina di Edammer, quindi aggiungere ¼ del composto di piselli, livellare e aggiungere mezza fettina di Edammer, quindi aggiungere ¼ del composto di barbabietola rossa.

Spolverare con pangrattato e aggiungere un filo d'olio, eventualmente una spolverata di pecorino.

Cuocere in forno ventilato a 180°C per 20/30 min e lasciar raffreddare prima di togliere i muffin dagli stampini.

Servire tiepidi accompagnati da un cucchiaino di salsa al formaggio.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PORZIONE		
	VALORI MEDI	RDA*
Valore energetico kcal	248	12.4%
Proteine g	16.9	67.6%
Carboidrati g	22.2	8.5%
di cui Zuccheri g	5.5	6.1%
Grassi g	10.8	18%
di cui Saturi g	4.7	23.5%
Fibra g	7.6	44.7%
Sale g	0.8	18.8%
Ferro mg	3.2	64%
Vitamina B12 mcg	0.8	61.5%

* RDA = Dose giornaliera raccomandata

Impatto ambientale
come emissione
di CO₂ equivalenti
per porzione

0.308

70% CO₂ equivalenti
risparmiati

in paragone con la stessa quantità
di proteine da carne rossa

1 PORZIONE
160 gr



un muffin accompagnato da un cucchiaino di salsa al formaggio
una porzione rappresenta una buona fonte di ferro e vitamina B12



Torta verde



ingredienti



porzioni 5



● Pasta sfoglia (1 confezione di pasta sfoglia pronta)	250 gr
● Piselli*	150 gr
● Fagioli cannellini cotti*	130 gr
● Spinaci	100 gr
● Edamer	50 gr

● Olio extravergine di oliva (4 cucchiari)	50 gr
● Grana padano grattugiato	25 gr
● Pangrattato	q.b.
● Sale	q.b.

**per calcolare la quantità di legumi secchi dividere il quantitativo per 3*



Preparazione

Cuocere gli spinaci in una casseruola con un filo d'olio extravergine d'oliva, sale e acqua, per almeno 15 minuti.

A cottura ultimata scolare l'acqua in eccesso (tenendone un po' da parte) e mettere gli spinaci in una ciotola insieme ai piselli lessi scolati, al Grana padano e a un filo d'olio extravergine d'oliva. Frullare con un mixer ad immersione fino ad ottenere un composto cremoso e omogeneo, se necessario aggiungere un po' di acqua di cottura degli spinaci, e aggiustare di sale.

Scolare grossolanamente i fagioli tenendo da parte un po' di acqua di cottura, metterli in una ciotola, aggiungere un filo d'olio e frullare con un mixer ad immersione fino ad ottenere un composto cremoso.

Tagliare a piccoli cubetti l'Edamer.

Ungere il fondo di una teglia antiaderente e stendere la sfoglia in modo che rimanga un bordo di circa 2 cm.

Stendere sulla sfoglia il composto di fagioli in maniera uniforme in modo da coprire tutto il fondo della sfoglia.

Distribuire sullo strato di composto di fagioli l'Edammer tagliato a cubetti.

Aggiungere lo strato di composto di spinaci e piselli in modo da coprire in maniera uniforme lo strato sottostante.

Spolverare con pangrattato e eventualmente con un po' di Grana padano grattugiato.

Cuocere a 180°C per almeno 30 min.

Servire tiepida accompagnata da un cucchiaino di salsa al formaggio oppure di salsa verde.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PORZIONE

	VALORI MEDI	RDA*
Valore energetico kcal	553	27.7%
Proteine g	14.3	57.2%
Carboidrati g di cui Zuccheri g	39.8 4.3	15.3% 4.8%
Grassi g di cui Saturi g	38.6 12.7	64.3% 63.5%
Fibra g	6.9	40.6%
Sale g	1.4	32.9%
Ferro mg	3	60%
Vitamina C mg	31.7	70.4%

* RDA = Dose giornaliera raccomandata

Impatto ambientale
come emissione
di CO₂ equivalenti
per porzione

0.228

75% CO₂ equivalenti
risparmiati

in paragone con la stessa quantità
di proteine da carne rossa

1 PORZIONE
150 gr



una fetta di torta accompagnata da un cucchiaino di salsa verde
una porzione rappresenta una buona fonte di ferro e vitamina C



Mini crocchette di riso



ingredienti



porzioni 4



● Riso bianco parboiled cotto**	120 gr
● Uova (2 uova)	120 gr
● Piselli cotti*	80 gr
● Lenticchie cotte*	80 gr
● Mozzarella (2 mozzarelle ciliegine tagliate in 4 per 8 crocchette)	40 gr

● Burro	20 gr
● Grana padano grattugiato	20 gr
● Pangrattato	q.b.
● Sale	q.b.
● Curcuma	q.b.

*per calcolare la quantità di legumi secchi dividere il quantitativo per 3

**per calcolare la quantità di riso crudo dividere il quantitativo per 2.5

Preparazione

Scolare grossolanamente le lenticchie cotte e tenerne da parte un paio di cucchiaini, frullare il resto con un mixer ad immersione fino ad ottenere un composto cremoso e omogeneo.

Scolare bene il riso, condirlo subito con il burro e lasciar freddare.

In una ciotola mescolare il riso, il composto di lenticchie, le lenticchie intere, piselli lessi, il Grana e aggiustare di sale.

Tagliare le mozzarelline in modo da avere 8 piccoli cubetti.

In una ciotola sbattere le uova ed in una a parte mettere il pangrattato e un po' di curcuma per colorare la panatura.

Con le mani umide formare 8 crocchette con il composto di riso e legumi, in ogni crocchetta inserire al cuore un cubetto di mozzarella.

Passare le polpette prima nell'uovo e poi nel pangrattato, quindi adagiarle in una teglia con la carta da forno.

Cuocere a 180°C per circa 30 min, fino a che la superficie delle crocchette risulterà dorata.

Servire tiepide con un cucchiaino di salsa al formaggio.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PORZIONE		
	VALORI MEDI	RDA*
Valore energetico kcal	259	13%
Proteine g	14.3	57.2%
Carboidrati g	22.9	8.8%
di cui Zuccheri g	2.5	2.8%
Grassi g	13	21.7%
di cui Saturi g	6.9	34.5%
Fibra g	2.8	16.5%
Sale g	0.4	9.4%
Ferro mg	2.1	42%
Vitamina B12 mcg	1.3	100%

* RDA = Dose giornaliera raccomandata

Impatto ambientale
come emissione
di CO₂ equivalenti
per porzione

0.383

55% CO₂ equivalenti risparmiati

in paragone con la stessa quantità di proteine da carne rossa

1 PORZIONE
120 gr



due mini-crocchette accompagnate da un cucchiaino di salsa al formaggio
una porzione rappresenta una buona fonte di ferro e fornisce la totalità del fabbisogno giornaliero di vitamina B12



Roll di verdure e lenticchie



ingredienti



porzioni 5



● Pasta sfoglia (1 confezione quadrata pronta)	250 gr
● Lenticchie cotte*	150 gr
● Carote (una carota piccola)	60 gr
● Pomodorini	50 gr

● Pisellini cotti*	50 gr
● Olio Extravergine di oliva	25 gr
● Sale	q.b.

**per calcolare la quantità di legumi secchi dividere il quantitativo per 3*



Preparazione

Tagliare a cubetti i pomodorini e le carote.

Mettere in una padella con un filo d'olio le carote e dopo circa 10 min aggiungere i pomodorini, cuocere per ancora 5 min.

Aggiungere le lenticchie e i piselli lessi e lasciar insaporire per circa 10 min, se occorre aggiungere un pochino di acqua. A cottura ultimata aggiustare di sale e lasciar raffreddare.

Stendere la sfoglia su un piano coperto da carta da forno, distribuire omogeneamente il composto di legumi e verdure e aiutandosi con la carta da forno formare un rotolo.

Lasciar riposare il rotolo in frigo per circa 30 min.

Tagliare il rotolo a fette di circa 2 cm di spessore e adagiarle delicatamente in una teglia coperta da carta da forno.

Spennellare le fette con olio extravergine d'oliva e cuocere in forno a 180°C per 20 min.

Servire tiepido.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PORZIONE		
	VALORI MEDI	RDA*
Valore energetico kcal	372	18.6%
Proteine g	6.4	25.6%
Carboidrati g	31.1	12%
di cui Zuccheri g	2.4	2.7%
Grassi g	25.5	42.5%
di cui Saturi g	8.6	43%
Fibra g	4	23.5%
Sale g	0.6	14.1%
Ferro mg	1.9	38%

* RDA = Dose giornaliera raccomandata

Impatto ambientale
come emissione
di CO₂ equivalenti
per porzione

0.109

72% CO₂ equivalenti risparmiati

in paragone con la stessa quantità di proteine da carne rossa

1 PORZIONE
120 gr



una fetta

una porzione rappresenta una buona fonte di ferro



Pancake colorati dolci



ingredienti



porzioni 4



Base



● Latte parzialmente scremato	240 ml
● Uova (3 uova)	180gr
● Farina di ceci	120 gr
● Grana Padano grattugiato	75 gr
● Farina di riso	75 gr
● Zucchero bianco	60 gr
● Zucchero di canna	60 gr
● Lievito istantaneo per dolci	12 gr
● Olio extravergine d'oliva	q.b.



Per colorare



VERDE

● Pisellini cotti*	25 gr
● Spinaci	10 gr

ROSSO

● Barbabietola rossa precotta	15 gr
-------------------------------	-------

GIALLO

● Curcuma	q.b.
-----------	------

Per guarnire

● Banana (circa una banana)	100 gr
● Fragola (4/5 fragole medie)	100 gr
● Yogurt bianco	60 gr

*per calcolare la quantità di legumi secchi dividere il quantitativo per 3

Preparazione

Gli impasti per i pancake di diverso colore vanno preparati separatamente; quindi, gli ingredienti che costituiscono la base vanno divisi per 3.

Pancake verde

Mescolare in una ciotola i piselli lessi scolati e gli spinaci lessi, quindi frullare con un mixer ad immersione.

In una ciotola mettere il latte, lo zucchero bianco e aggiungere il composto di spinaci e piselli mescolando bene con un cucchiaino.

Aggiungere il lievito, la farina di riso, la farina di ceci, lo zucchero di canna e l'uovo e mescolare bene.

Pancake giallo

In una ciotola mescolare latte, lo zucchero bianco e un po' di curcuma per ottenere un colore giallo.

Aggiungere il lievito, la farina di riso, la farina di ceci, lo zucchero di canna e l'uovo.

Pancake rosso

Tagliare a pezzetti le barbabietole precotte e frullarle con un mixer ad immersione.

In una ciotola mettere il latte, lo zucchero bianco e le barbabietole frullate, mescolare bene con un cucchiaino.

Aggiungere il lievito, la farina di riso, la farina di ceci, lo zucchero di canna e l'uovo e mescolare bene.

Riempire stampini rotondi per pancake con il contenuto di un impasto per ottenere 4 pancake per ogni colore.

Cuocere a 170 °C per circa 20 min.

Servire freddi accompagnati da yogurt e frutta.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PORZIONE

	VALORI MEDI	RDA*
Valore energetico kcal	183	9.2%
Proteine g	6.3	25.2%
Carboidrati g di cui Zuccheri g	27.9 17	10.7% 18.9%
Grassi g di cui Saturi g	5.9 1.5	9.8% 7.5%
Fibra g	2.3	13.5%
Sale g	0.1	2.4%
Ferro mg	1.3	26%
Vitamina C mg	18.4	40.9%

* RDA = Dose giornaliera raccomandata

Impatto ambientale
come emissione
di CO₂ equivalenti
per porzione

0.361

5%

CO₂ equivalenti
risparmiati

in paragone con la stessa quantità
di proteine da carne rossa

1 PORZIONE
180 gr



tre pancake ognuno accompagnato da un cucchiaino di yogurt,
una fetta di banana e una di fragola
una porzione rappresenta una buona fonte di ferro e vitamina C



Pancake colorati salati



ingredienti



porzioni 4



Base



● Latte parzialmente scremato	240 ml
● Uova (3 uova)	180 gr
● Farina di ceci	120 gr
● Grana Padano grattugiato	75 gr
● Farina di riso	75 gr
● Lievito istantaneo	12 gr
● Olio extravergine d'oliva	q.b.



Per colorare



VERDE	
● Pisellini cotti*	25 gr
● Spinaci	10 gr
ROSSO	
● Barbabietola rossa precotta	15 gr
GIALLO	
● Curcuma	q.b.

Per guarnire

OPZIONE 1

● Salsa verde (1 cucchiaino)	20 gr
● Salsa formaggio (1 cucchiaino)	20 gr
● Salsa arancione (1 cucchiaino)	20 gr

OPZIONE 2

● Formaggio spalmabile (tipo Philadelphia)	60 gr
--	-------

*per calcolare la quantità di legumi secchi dividere il quantitativo per 3

Preparazione

Gli impasti per i pancake di diverso colore vanno preparati separatamente, quindi gli ingredienti che costituiscono la base vanno divisi per 3.

Pancake verde

Mescolare in una ciotola i piselli lessi scolati e gli spinaci lessi, quindi frullare con un mixer ad immersione. In una ciotola mettere il latte, un pizzico di sale e aggiungere il composto di spinaci e piselli mescolando bene con un cucchiaino.

Aggiungere il lievito, la farina di riso, la farina di ceci, il Grana padano e l'uovo e mescolare bene, aggiustare di sale.

Pancake giallo

In una ciotola mescolare latte, un pizzico di sale e un po' di curcuma per ottenere un colore giallo.

Aggiungere il lievito, la farina di riso, la farina di ceci, il Grana padano e l'uovo, aggiustare di sale.

Pancake rosso

Tagliare a pezzetti le barbabietole precotte e frullarle con un mixer ad immersione.

In una ciotola mettere il latte, un pizzico di sale e le barbabietole frullate; mescolare bene con un cucchiaino.

Aggiungere il lievito, la farina di riso, la farina di ceci, il Grana padano e l'uovo e mescolare bene, aggiustare di sale.

Riempire stampini rotondi per pancake con il contenuto di un impasto per ottenere 4 pancake per ogni colore

Cuocere a 170 °C per circa 20 min.

Servire tiepidi accompagnati dalle salse al fomaggio, verde e arancione.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PORZIONE OPZIONE 1

	VALORI MEDI	RDA*
Valore energetico kcal	258	12.9%
Proteine g	12.5	50%
Carboidrati g	24.3	9.3%
di cui Zuccheri g	6.5	7.2%
Grassi g	13.2	22%
di cui Saturi g	4.4	22%
Fibra g	4.4	25.9%
Sale g	0.4	9.4%
Ferro mg	1.8	36%
Vitamina B12 mcg	0.8	61.5%

Impatto ambientale
come emissione
di CO₂ equivalenti
per porzione

0.546

27% CO₂ equivalenti risparmiati

in paragone con la stessa quantità di proteine da carne rossa

* RDA = Dose giornaliera raccomandata

1 PORZIONE
180 gr



tre pancake ognuno accompagnato da un cucchiaino delle diverse salse
una porzione rappresenta una buona fonte di ferro e vitamina B12



Pancake colorati salati con formaggio

in alternativa possono essere serviti sovrapposti su formaggio spalmabile

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PORZIONE OPZIONE 2

	VALORI MEDI	RDA*
Valore energetico kcal	181	9.1%
Proteine g	8.5	34%
Carboidrati g	11.7	4.5%
di cui Zuccheri g	1.4	1.6%
Grassi g	11.5	19.2%
di cui Saturi g	5	25%
Fibra g	1.4	8.2%
Sale g	0.3	7.1%
Vitamina B12 mcg	0.7	53.8%

* RDA = Dose giornaliera raccomandata

Impatto ambientale
come emissione
di CO₂ equivalenti
per porzione

0.502

2%

CO₂ equivalenti
risparmiati

in paragone con la stessa quantità
di proteine da carne rossa

1 PORZIONE
180 gr



tre pancake sovrapposti su strati di formaggio spalmabile

una porzione rappresenta una buona fonte di vitamina B12 di cui fornisce la metà del fabbisogno giornaliero



Tacos di parmigiano con insalata



Tacos



- | | |
|---------------------------|-----------|
| ● Parmigiano | 250 gr |
| ● Erbe aromatiche e aglio | a piacere |



ingredienti



porzioni 4



Insalata delicata



- | | |
|---------------------|-------|
| ● Mais dolce | 60 gr |
| ● Finocchi | 40 gr |
| ● Insalata verde | 20 gr |
| ● Pomodori | 20 gr |
| ● Carote | 20 gr |
| ● Pinoli | 20 gr |
| ● Olio extravergine | q.b. |
| ● Sale | q.b. |



Insalata decisa



- | | |
|---------------------------|-------|
| ● Mais dolce | 60 gr |
| ● Pomodori | 40 gr |
| ● Carote | 40 gr |
| ● Pinoli | 20 gr |
| ● Olive nere denocciolate | 20 gr |
| ● Radicchio | 15 gr |
| ● Olio extravergine | q.b. |
| ● Sale | q.b. |

Preparazione

Tacos

Preparare un trito finissimo di erbe aromatiche e aglio.

In una padella antiaderente mettere $\frac{1}{4}$ della quantità di parmigiano, distribuendolo in maniera uniforme sul fondo della padella, aggiungere un pizzico abbondante di trito distribuendolo uniformemente sulla superficie del parmigiano.

Quando il parmigiano inizia a sciogliersi e prendere compattezza, mettere al centro un piccolo stampo cilindrico di acciaio (come quelli che si usano per fare i cannoli) ed aiutandosi con una spatola antiaderente alzare due lembi del parmigiano sciolto per conferire la tipica forma a mezzaluna del tacos. Lasciare sul fuoco fino a quando il tacos risulta ben dorato.

Far raffreddare bene il tacos e quindi estrarre delicatamente lo stampo.

Insalata delicata

Pulire le carote e tagliarle a striscioline molto sottili, tipo alla julienne. Tagliare a fettine sottili i pomodori e il finocchio.

Lavare e asciugare delicatamente 4 foglie grandi di insalata verde scegliendo quelle più belle.

In una ciotola mettere insieme le carote, il pomodoro e il finocchio tagliati, il mais e i pinoli. Aggiungere un filo d'olio e aggiustare di sale.

Rivestire delicatamente l'interno del tacos con una foglia di insalata e aggiungere $\frac{1}{4}$ delle verdure condite.

Servire freddo.

Insalata decisa

Pulire le carote e tagliarle a striscioline molto sottili, tipo alla julienne. Tagliare a fettine sottili i pomodori.

Lavare e asciugare delicatamente 4 foglie grandi di radicchio scegliendo quelle più belle.

In una ciotola mettere insieme le carote, il pomodoro tagliati, le olive, il mais e i pinoli. Aggiungere un filo d'olio e aggiustare di sale.

Rivestire delicatamente l'interno del tacos con una foglia di radicchio e aggiungere $\frac{1}{4}$ delle verdure condite.

Servire freddo.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PORZIONE TACOS CON INSALATA DELICATA

	VALORI MEDI	RDA*
Valore energetico kcal	289	14.5%
Proteine g	23.2	92.8%
Carboidrati g	3.9	1.5%
di cui Zuccheri g	1.6	1.8%
Grassi g	20.2	33.7%
di cui Saturi g	11.9	59.5%
Fibra g	1	5.9%
Sale g	1.1	25.9%
Calcio mg	732	81.3%
Vitamina B12 mcg	2.6	200%

Impatto ambientale
come emissione
di CO₂ equivalenti
per porzione

0.408

71%

CO₂ equivalenti
risparmiati

in paragone con la stessa quantità
di proteine da carne rossa

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PORZIONE TACOS CON INSALATA DECISA

	VALORI MEDI	RDA*
Valore energetico kcal	302	15.1%
Proteine g	23.2	92.8%
Carboidrati g	4.3	1.7%
di cui Zuccheri g	2.1	2.3%
Grassi g	21.4	35.7%
di cui Saturi g	12.1	60.5%
Fibra g	1.3	7.6%
Sale g	1.1	25.9%
Calcio mg	731	81.2%
Vitamina B12 mcg	2.6	200%

Impatto ambientale
come emissione
di CO₂ equivalenti
per porzione

0.411

70%

CO₂ equivalenti
risparmiati

in paragone con la stessa quantità
di proteine da carne rossa

* RDA = Dose giornaliera raccomandata

1 PORZIONE
110 gr



un tacos ripieno

una porzione rappresenta una buona fonte di calcio e fornisce la totalità del fabbisogno giornaliero di vitamina B12



Salse



ingredienti



porzioni 4* | 5/6** | 5***

Salsa arancione*

● Carote fresche	100 gr
● Succo di limone	q.b.
● Curcuma	q.b.
● Sale	q.b.
● Olio	q.b.

Salsa verde**

● Piselli cotti	120 gr
● Ricotta	20 gr
● Fecola di patate	20 gr
● Cipolla	10 gr
● Salvia	q.b.
● Rosmarino	q.b.
● Sale	q.b.
● Olio extravergine d'oliva	q.b.

Salsa ai formaggi***

● Latte parzialmente scremato	50 ml
● Ricotta	30 gr
● Grana padano grattugiato	15 gr
● Gorgonzola	15 gr
● Fecola di patate	15 gr
● Sale	q.b.

Preparazione

Salsa arancione

Mondare le carote e lessarle in abbondante acqua salata, a cottura ultimata scolare e lasciar raffreddare.

Mettere in un contenitore le carote tagliate grossolanamente e con un mixer ad immersione frullare grossolanamente.

Aggiungere un po' di curcuma per ravvivare il colore e un po' di sale, frullare con il mixer ad immersione aggiungendo a filo succo di limone a piacere e un po' di olio fino ad ottenere una salsa liscia e omogenea.

Servire tiepida.

Salsa verde

Triturare la cipolla e soffriggere in una casseruola antiaderente con un filo d'olio.

Tritare finemente salvia e rosmarino e aggiungere il trito al soffritto.

Aggiungere i piselli lessi con un po' di acqua di cottura e lasciar insaporire per 10/15 min.

Aggiungere la ricotta e la fecola di patate e aggiustare di sale.

Trasferire il composto in una ciotola e frullare con un mixer ad immersione fino ad ottenere una salsa liscia e omogenea.

Servire tiepida.

Salsa ai formaggi

Mettere in un pentolino il latte e 50ml di acqua e riscaldare a fuoco lento.

Aggiungere la fecola di patate, il Grana padano grattugiato, la ricotta e il gorgonzola. Quando tutto sarà ben amalgamato aggiustare di sale.

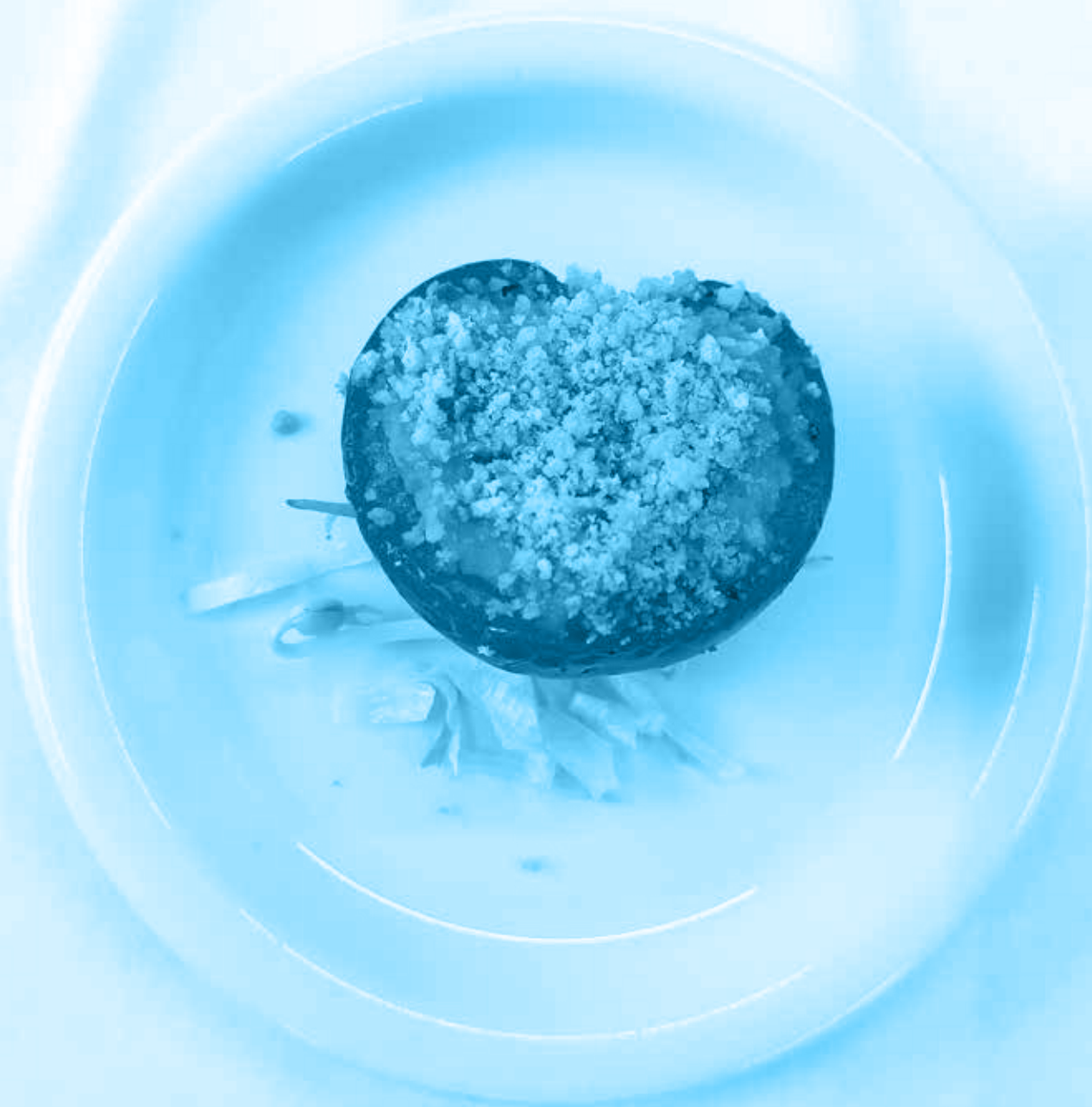
Togliere il composto dal fuoco e frullare con un mixer ad immersione fino ad ottenere una salsa liscia e omogenea.

Servire tiepida.

1 PORZIONE
25 gr



circa un cucchiaino



Le ricette sviluppate sui concetti dagli adolescenti

*Le porzioni di questa sezione e le tabelle nutrizionali
fanno riferimento al fabbisogno degli adolescenti
in età compresa fra 14-17 anni*



Arancino di lenticchie corallo al pomodoro



ingredienti



porzioni 4



Arancini



● Pangrattato	240 gr
● Lenticchie corallo secche decorticate	220 gr
● Uova (2 uova)	120 gr
● Pomodori ciliegino (8 pomodori piccoli)	80 gr
● Cipolle	20 gr
● Carote	20 gr
● Sedano	20 gr
● Olio extravergine d'oliva	20 gr
● Sale	q.b.



Salsa di pomodoro



● Olio extravergine d'oliva	40 gr
● Sedano	40 gr
● Cipolla	40 gr
● Carota	40 gr

Preparazione

Arancini

Mondare, pelare e lavare sedano, carota e cipolla e preparare un battuto.

In una casseruola capiente rosolare il battuto e aggiungere le lenticchie, coprire con l'acqua poco sopra il volume delle lenticchie e lasciar cuocere con il coperchio fino a quando il liquido non si è completamente assorbito e le lenticchie si sono ben cotte. Salare. Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare coperto.

Incidere i ciliegini facendo un taglio ad "X" sulla buccia in prossimità del picciolo. Sbollentare i pomodori ciliegini in acqua bollente, pelarli e marinarli in olio evo e sale per circa 30 min.

Lavorare il composto di lenticchie e battuto con un cucchiaio (oppure frullare brevemente con un mixer ad immersione) fino a ottenere una crema grossolana, aggiustare di sale.

Preparare con il composto di lenticchie 8 arancini tondi in ognuno dei quali inserire delicatamente al centro un pomodoro ciliegino marinato.

Preparare due contenitori, uno con le uova sbattute e uno con il pan grattato.

Immergere un arancino per volta nell'uovo, scolarlo e metterlo nel pangrattato impanando bene tutte le parti. Ripetere la procedura per ottenere una panatura doppia.

Sistemare gli arancini in una teglia antiaderente, condire con un filo d'olio extravergine d'oliva e cuocere in forno a 180°C per 20' circa.

Salsa di pomodoro

Mondare, pelare e lavare sedano, carota e cipolla e preparare un battuto. In una casseruola rosolare il battuto, aggiungere il pomodoro e cuocere coperto per circa 45 min.

Impiattare mettendo alla base due cucchiaini di salsa sulla quale disporre gli arancini.

Servire tiepido.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PORZIONE		
	VALORI MEDI	RDA*
Valore energetico kcal	567	22.7%
Proteine g	23.7	37.6%
Carboidrati g	79	23.4%
di cui Zuccheri g	8.2	9.1%
Grassi g	19.6	26.4%
di cui Saturi g	3.5	17.5%
Fibra g	11.5	54.8%
Sale g	1	20%
Ferro mg	6.4	64%
Vitamina B12 mcg	0.75	37.5%

* RDA = Dose giornaliera raccomandata

Impatto ambientale
come emissione
di CO₂ equivalenti
per porzione

0.262

82% CO₂ equivalenti risparmiati

in paragone con la stessa quantità di proteine da carne rossa

1 PORZIONE
300 gr



due arancini con due cucchiaini di salsa

una porzione rappresenta una buona fonte di ferro e vitamina B12



Arancino di lenticchie corallo alla zucca gialla



ingredienti



porzioni 4



Arancini



● Pangrattato	240 gr
● Lenticchie corallo secche decorticate	220 gr
● Zucca	60 gr
● Uova	120 gr
● Sedano	80 gr
● Cipolle	80 gr
● Olio extravergine d'oliva	20 gr
● Sale	q.b.



Salsa di zucca



● Zucca	140 gr
● Olio extravergine d'oliva	40 gr
● Sedano	40 gr
● Cipolla	40 gr
● Carota	40 gr

Preparazione

Arancini

Mondare, pelare e lavare sedano, carota e cipolla e preparare un battuto.

In una casseruola capiente rosolare il battuto e aggiungere le lenticchie, coprire con l'acqua poco sopra il volume delle lenticchie e lasciar cuocere con il coperchio fino a quando il liquido non si è completamente assorbito e le lenticchie si sono ben cotte. Salare. Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare coperto.

Pulire tutta la zucca e tagliarla a cubetti di circa 7-8 gr ognuno. Condire i cubetti con sale e olio extravergine d'oliva e cuocere in forno ventilato per 15' a 180°C.

Lavorare il composto di lenticchie e battuto con un cucchiaio (oppure frullare brevemente con un mixer ad immersione) fino a ottenere una crema grossolana, aggiustare di sale.

Preparare con il composto di lenticchie 8 arancini tondi in ognuno dei quali inserire delicatamente al centro cubetto di zucca (serviranno circa 8 cubetti, conservare il resto per fare la salsa).

Preparare due contenitori, uno con le uova sbattute e uno con il pan grattato.

Immergere un arancino per volta nell'uovo, scolarlo e metterlo nel pangrattato impanando bene tutte le parti. Ripetere la procedura per ottenere una panatura doppia.

Sistemare gli arancini in una teglia antiaderente, condire con un filo d'olio extravergine d'oliva e cuocere in forno a 180°C per 20' circa.

Salsa di zucca

Mondare, pelare e lavare sedano, carota e cipolla e tagliarli a cubetti, aggiungere la zucca al forno, rosolare e quindi aggiungere acqua o brodo vegetale fino a coprire i cubetti, cuocere per circa 45 min, quindi frullare con un mixer ad immersione fino ad ottenere una salsa liscia e omogenea.

Impiattare mettendo alla base tre cucchiaini di salsa sulla quale disporre gli arancini. Servire tiepido.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PORZIONE

	VALORI MEDI	RDA*
Valore energetico kcal	570	22.8%
Proteine g	23.9	39.8%
Carboidrati g	79.7	24.6%
di cui Zuccheri g	8.4	9.3%
Grassi g	19.6	26.5%
di cui Saturi g	3.5	17.5%
Fibra g	11	52.2%
Sale g	0.9	18%
Ferro mg	6.9	69%
Vitamina C mg	16	21.3%

* RDA = Dose giornaliera raccomandata

Impatto ambientale
come emissione
di CO₂ equivalenti
per porzione

0.276

81%

CO₂ equivalenti
risparmiati

in paragone con la stessa quantità
di proteine da carne rossa

1 PORZIONE
300 gr



due arancini con tre cucchiaini di salsa

una porzione rappresenta una buona fonte di ferro e vitamina A



Insalatona di arancia e legumi



ingredienti



porzioni 4



● Piselli lessati*	480 gr
● Arance	400 gr
● Germogli di soia	320 gr
● Mais dolce	240 gr
● Pane tostato	240 gr



● Finocchi	240 gr
● Lattuga	200 gr
● Pomodori (1 pomodoro da insalata medio)	120 gr
● Olio extravergine d'oliva	60 gr
● Sale	q.b.

**per calcolare la quantità di legumi secchi dividere il quantitativo per 3*

Preparazione

Raffreddare in acqua e ghiaccio i piselli lessati.

Pelare a "vivo" le arance (eliminando cioè anche la pellicola bianca che riveste gli spicchi) e separare gli spicchi. Ottenere il succo strizzando lo scarto della pelatura dell'arancia e lasciare da parte.

Affettare finemente i finocchi e conservarli in acqua e ghiaccio.

Tagliare la lattuga a julienne dopo averla lavata e asciugata.

Tagliare i pomodori a cubetti.

Tostare il pane fatto a tocchetti.

Comporre l'insalata con tutti gli ingredienti ad eccezione del pane e condire con olio, sale e succo di arancia.

Impiattare in una ciotola larga mettendo sulla base l'insalata aggiungendo sopra i tocchetti di pane tostato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PORZIONE		
	VALORI MEDI	RDA*
Valore energetico kcal	548	21.9%
Proteine g	21.3	42.6%
Carboidrati g	79.5	24.8%
di cui Zuccheri g	21.5	23.9%
Grassi g	18.4	24.5%
di cui Saturi g	2.9	14.5%
Fibra g	14.6	69.5%
Sale g	2.3	46%
Vitamina C mg	83.5	111.3%
Acido folico mcg	281.9	88.1%

* RDA = Dose giornaliera raccomandata

Impatto ambientale
come emissione
di CO₂ equivalenti
per porzione

0.249

80% CO₂ equivalenti risparmiati

in paragone con la stessa quantità di proteine da carne rossa

1 PORZIONE
575 gr



Una porzione rappresenta un'ottima fonte di acido folico e fornisce la totalità del fabbisogno giornaliero di vitamina C



Pomodori ripieni



ingredienti



porzioni 4



● Ceci lessati*	480 gr
● Melanzane	320 gr
● Peperoni	320 gr
● Pomodori (8 pomodori rossi medi oppure 4 grandi)	240 gr
● Uova (4 uova)	240gr

● Pangrattato	120 gr
● Olio extravergine d'oliva	40 gr
● Succo di limone	q.b.
● Sale	q.b.

**per calcolare la quantità di legumi secchi dividere il quantitativo per 3*



Preparazione

Tagliare a metà i pomodori e svuotarli con un cucchiaio. Salare e capovolgere.

Frullare i ceci lessi con succo di limone, olio evo e sale utilizzando un mixer ad immersione fino ad ottenere un impasto cremoso, aggiungere le uova e mescolare bene.

Riempire i pomodori con la crema di ceci, spolverare con pangrattato.

Cuocerli in forno a 180 °C per 35' circa.

Tagliare a fettine le melanzane e i peperoni e grigliarli in padella, condire con olio e sale.

Servire tiepido preparando una base di zucchine e peperoni grigliati sulla quale adagiare i pomodori ripieni.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PORZIONE

	VALORI MEDI	RDA*
Valore energetico kcal	435	17.4%
Proteine g	20.7	41.4%
Carboidrati g	47.6	14.9%
di cui Zuccheri g	10.3	11.4%
Grassi g	19.3	25.7%
di cui Saturi g	3.8	19%
Fibra g	12.7	60.5%
Sale g	1.5	30%
Ferro mg	4.7	47%
Vitamina C mg	145	193.3%

* RDA = Dose giornaliera raccomandata

Impatto ambientale
come emissione
di CO₂ equivalenti
per porzione

0.418

66% CO₂ equivalenti risparmiati

in paragone con la stessa quantità di proteine da carne rossa

1 PORZIONE
280 gr



**2 pomodori medi oppure 1 pomodoro grande
accompagnati da 150gr di verdure grigliate**

Una porzione rappresenta una buona fonte di ferro e fornisce la totalità del fabbisogno giornaliero di vitamina C



Crostino di polenta con hummus



ingredienti



porzioni 4



● Ceci lessati*	480 gr
● Farina di mais	320 gr
● Pomodori ciliegino	240 gr
● Insalata iceberg	200 gr



● Mozzarella vaccina (1 mozzarella)	120 gr
● Olio extravergine d'oliva	40 gr
● Sale	q.b.
● Pepe	q.b.

**per calcolare la quantità di legumi secchi dividere il quantitativo per 3*

Preparazione

Preparare la polenta facendo bollire l'acqua e sale e aggiungendo a pioggia la farina di mais. Cuocere 45' girando in continuazione.

Versare la polenta in uno stampo alto in modo da avere uno spessore di polenta di circa 1 cm e lasciar raffreddare.

Per ottenere i crostini tagliare la polenta fredda in quadratini di circa 5 centimetri per lato e metterli a gratinare in forno a 190 °C per 15'.

Frullare i ceci con sale, pepe e olio extravergine utilizzando un mixer ad immersione fino ad ottenere un composto cremoso.

Tagliare a tocchetti pomodori e tenerne da parte circa 1/3.

Tagliare la mozzarella a tocchetti.

Mescolare pomodori e mozzarella e condire con un po' di olio e sale.

Comporre i crostini spalmando uno strato abbondante di composto di ceci e quindi adagiare un cucchiaino di mozzarella e pomodori a cubetti.

Gratinare in forno per 6-7 min.

Tagliare alla julienne l'insalata iceberg precedentemente lavata e asciugata, aggiungere i pomodorini avanzati.

Condire con sale e olio extravergine d'oliva.

Servire i crostini tiepidi su una base di insalata.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PORZIONE

	VALORI MEDI	RDA*
Valore energetico kcal	594	23.8%
Proteine g	22	44%
Carboidrati g	84.4	26.4%
di cui Zuccheri g	5.5	6.1%
Grassi g	21	28%
di cui Saturi g	5.4	27%
Fibra g	11.6	55.2%
Sale g	1.1	22%
Ferro mg	5.1	51%

* RDA = Dose giornaliera raccomandata

Impatto ambientale
come emissione
di CO₂ equivalenti
per porzione

0.447

66% CO₂ equivalenti risparmiati

in paragone con la stessa quantità di proteine da carne rossa

1 PORZIONE
350 gr



2/3 crostini su 50 gr di insalata

una porzione rappresenta una buona fonte di ferro di cui fornisce la metà del fabbisogno giornaliero



Burger di legumi con ketchup fatto in casa



ingredienti



porzioni 4



● Ceci lessati*	480 gr
● Insalata iceberg	200 gr
● Pomodori ciliegino	250 gr
● Lenticchie lesse*	160 gr
● Pangrattato	120 gr
● Sedano	80 gr
● Cipolle	80 gr

● Carote	80 gr
● Olio extravergine d'oliva	40 gr
● Aceto	30 ml
● Zucchero di canna	25 gr
● Sale	q.b.
● Pepe	q.b.
● Noce moscata	q.b.

**per calcolare la quantità di legumi secchi dividere il quantitativo per 3*

Preparazione

Burger

Mondare, pelare e lavare sedano, carota e cipolla e preparare un battuto.

In una casseruola capiente rosolare il battuto e aggiungere le lenticchie e i ceci lessi, salare e lasciar insaporire per circa 15 minuti. Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare coperto.

Con un mixer ad immersione frullare il composto di lenticchie, ceci e battuto e battuto.

Con un coppapasta formare 8 burger e lasciare riposare in frigo per circa 30 min.

Ungere la superficie dei burger e arrostitire in padella da entrambi i lati.

Preparare una julienne di iceberg precedentemente lavata e asciugata condire con un po di olio e di sale.

Ketchup

Sbollentare e pelare i ciliegini.

Cuocerli con sale, zucchero, aceto e un po' di acqua.

Frullare finemente il composto e lasciar freddare.

Aggiungere a piacimento pepe e noce moscata.

Servire i burger caldi su una base di insalata con due cucchiari di ketchup.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PORZIONE

	VALORI MEDI	RDA*
Valore energetico kcal	395	15.8%
Proteine g	14.7	30.8%
Carboidrati g	56.3	20.3%
di cui Zuccheri g	13.1	14.6%
Grassi g	13.8	18.7%
di cui Saturi g	1.9	9.5%
Fibra g	11.7	55.7%
Sale g	1.7	34%
Ferro mg	5.2	52%

* RDA = Dose giornaliera raccomandata

Impatto ambientale
come emissione
di CO₂ equivalenti
per porzione

0.159

82% CO₂ equivalenti risparmiati

in paragone con la stessa quantità di proteine da carne rossa

1 PORZIONE
260 gr



due burger con 50gr di insalata e 50 gr di ketchup (due cucchiari)
una porzione rappresenta una buona fonte di ferro di cui fornisce la metà del fabbisogno giornaliero

