



## OGGI CUCINO IO

**“NON C'È UOMO CHE NON SIA IN GRADO DI MANGIARE O BERE, MA SOLO IN POCHI SONO IN GRADO DI CAPIRE CHE COSA ABBIAMO SAPORE.”**

**CONFUCIO**

*Il cibo è attesa, invenzione, scoperta, tradizione, piacere per i sensi, salute. Il cibo ci permette di “viaggiare”, di incontrare l'altro, di condividere. Il cibo è gusto, profumo, ricordi, emozione e sostenibilità. Il cibo accompagna ogni momento della nostra vita come nutrimento del corpo, ma anche della mente.*

### **Contenuti**

Leggiamo e comprendiamo cosa serve per realizzare la ricetta. Prepariamo la ricetta. Bon ton a tavola. Degustazione del cibo cucinato.

### **Obiettivi**

Saper leggere una ricetta e capire quali ingredienti e strumenti sono necessari per la sua realizzazione. Storia e provenienza degli ingredienti principali. Acquisire consapevolezza delle fasi e del tempo necessari alla preparazione di un piatto. Acquisire consapevolezza dell'importanza di alimentarsi in modo corretto. Riflettere sul giusto modo di stare a tavola

### **Destinatari, durata e luogo**

Nido d'Infanzia ore 10,00/11,30

Scuola dell'Infanzia ore 10,00/11,45

Scuola Primaria e Secondaria di primo grado ore 9,00/12,00

1 incontro presso l'Aula Verde.

*Nella scheda di adesione indicare eventuali intolleranze o allergie,*



**Assessorato e Direzione  
Istruzione-Cultura  
Laboratorio di  
Educazione Ambientale  
Aula Verde**



# MENU'

**Mescoliamo, impastiamo e gustiamo. Buon appetito!**

## I CEREALI

**Gnocchi di patate/ Gnocchi con zucca/ Gnocchi con rape rosse/ Tagliatelle all'uovo/ Cirioline ternane/ Risotto con crema di zucca o verdura di stagione\*/ Polenta dell'orto\*/ Biscottini integrali/Biscotti "Occhio di Polifemo"**

## I CIBI PROTEICI

**Lasagne con ragù di lenticchie/ Hamburger di fagioli \*/ Frittata di farina di ceci e verdure \*/ Crocchette di lenticchie rosse e patate \*/ Crostini con piselli e parmigiano \*/Crostini di stracchino e radicchio\***

## LA VERDURA

**Ritratto di verdure /Bruschette con pomodoro \*/ Chips di verdure al forno \*/ Sformato Arcobaleno \***

## LA FRUTTA

**Frullato di frutta\*/ Frappè \*/ Macedonia di frutta con crema di yogurt\*/ Il bruco goloso (fragole e banana) \*/ Torta con le pere/ Torta con le mele/ Torta con le carote/Torta con l'arancia/ Crostata con marmellata/ Biscotti alle mele/ Torta di Cappuccetto Rosso**

## NATALE

**Biscottini/ Crostata al farro, mele e frutta secca/ Biscotti al mais e cioccolato\*/Couscous dolce/ Maccheroni dolci**

## CARNEVALE

**Frappe al forno/ Pop-corn al formaggio\***

## PASQUA

**Pizza di formaggio/ Frittata alle erbe profumate\***

## RICETTE DA ALTRI PAESI

**Couscous di verdure/ Hummus di ceci con pinzimonio di verdure\*/Paella vegetariana \***

## SPRECO ZERO

**Panzanella/ Torta di pane/ Muffin integrali di yogurt al cocco e cioccolato/ Crumble di panettone e pere aromatizzate alla cannella**

## RICETTE SFIZIOSE

**Pizzette/ Crema di nocciole spalmabile\***

**\* Ricette Gluten Free**