



# Frutta e Verdura con fantasia

Ricette  
raccolte e scritte  
da noi bambini

*"La macedonia  
succosa e gustosa,  
buona e nutriente  
che non fa venire  
carie al dente  
né a bambini né a gente."*

*(Agata e Lisa)*

# Scamorza e porri

(antipasto)

Dedicato a chi non ama

mangiare frutta e verdura

Un piccolo consiglio...

se un frutto o una verdura non ti piacciono fai come noi,

usa un po' di fantasia e inventati una ricetta

aggiungendo ingredienti gustosi.

Scoprirai che mangiare frutta e verdura oltre ad aiutarti a stare in salute può anche essere divertente.

ricetta di

***Daiana***

## Ingredienti:

270 g di farina 00

160 g di burro

2 dl di latte

2 uova

4 porri piuttosto grossi

150 g di scamorza affumicata

sale e pepe q.b.



## Procedimento:

Impastare 250 g di farina e 125 g di burro a pezzetti, un pizzico di sale e qualche cucchiaino di acqua ghiacciata; formare una palla e farla riposare, coperta, per circa 30 minuti nel ripiano meno freddo del frigorifero.

Mondare i porri, lavarli e affettarli. Sbollentare le foglie più verdi, sgocciolarle, asciugarle e ritagliarle con uno stampino a forma di foglia e conservarle per la decorazione.

Cuocere le rondelle di porro in un tegame con 20 g di burro e 1 dl acqua per 7-8 minuti, sgocciolare e tenere da parte.

In una ciotola sbattere le uova e il latte, unire i porri, la scamorza a dadini, sale e pepe.

Nel frattempo stendere la pasta in un tegame imburato e infarinato, bucherellare il fondo con una forchetta e cuocere nel forno a 180° per circa 20 minuti.

Versare il composto nello stampo, guarnire con le foglie di porro disposte a raggiera e mettere al centro un po' di scamorza.

Cuocere in forno già caldo a 180° per 25 minuti.

## Suggerimenti/varianti:

Servire ben caldo.

# Tramezzini buffi

(antipasto)

ricetta di

**Lisa**



## **Ingredienti:**

2 panini da hamburger  
2 mini-wurstel  
2 pezzi di formaggio a pasta dura  
2 olive nere  
1 confezione di philadelphia  
2 foglie di lattuga  
4 pomodorini  
4 fette di salame

## **Procedimento:**

Tagliare il pane in due parti e farcire una parte con philadelphia; mettere sopra la foglia di lattuga, i pomodorini tagliati e il salame; coprire con l'altra parte di pane.

Dividere il mini-wurstel in tre pezzi cercando di tenere la rondella centrale di 3 mm. Fissare le due estremità del wurstel a due stuzzicadenti e posizzarle sulla sommità del panino per creare le orecchie. Con due rondelle di formaggio e le olive tagliate a metà realizzare gli occhi. Con la rondella centrale del wurstel creare il naso, creando due piccole incisioni per le narici.

Il risultato finale è un panino con la faccia di un maialino.

## **Suggerimenti/varianti:**

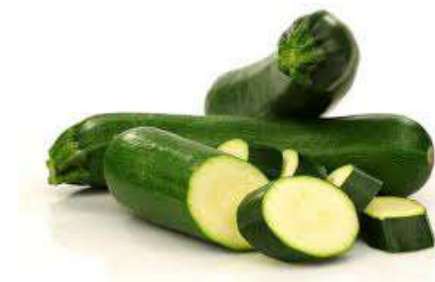
Al posto delle olive si possono usare i capperi. Nella farcitura si possono mettere zucchine, melanzane e peperoni grigliati.

# Zuppa di zucchine

(primo)

ricetta di

**Klevis**



## **Ingredienti:**

3 zucchine  
parmigiano qb  
1 dado  
3 carote  
fette biscottate o pane grattugiato.

## **Procedimento:**

Mettiamo a bollire le zucchine e le carote con dell'acqua e dopo un po' aggiungiamo il dado.

Dopo la cottura di 25-30 minuti lasciamo raffreddare un po' e frulliamo tutto. Poi aggiungiamo parmigiano e fette biscottate sbriciolate e giriamo tutto.



# Risotto con spinaci

(primo)

ricetta di

**Andrei**



## Ingredienti:

350 g di riso  
500 g di spinaci già puliti  
1 cipolla  
60 g di burro  
2 confezioni Mamma che Brodo Knorr Verdure  
1 bicchiere di vino bianco  
parmigiano grattugiato qb  
sale e pepe nero qb  
1 manciata pistacchi per decorare

## Procedimento:

Cuocere gli spinaci in una pentola aggiungendo pochissima acqua e il sale. Dopo qualche minuto saranno cotti, scolarli e frullarli grossolanamente con un mixer ad immersione.

Tritare finemente la cipolla e farla soffriggere in una padella capiente con il burro fuso. Dopo 5 minuti versare il riso nella padella e farlo tostare mescolando di continuo per altri 2 minuti.

Aggiungere il vino bianco e farlo sfumare completamente. Unire gli spinaci frullati e coprire tutto il riso con il brodo bollente versato a filo. Proseguire la cottura per altri 15 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altro brodo se necessario. Terminata la cottura, spegnere la fiamma e aggiungere qualche manciata di parmigiano grattugiato.

## Suggerimenti/varianti:

Servite ben caldo, cosparso con scaglette di parmigiano e pistacchi.

# Vellutata di spinaci e patate

(primo)

ricetta di

**Francesco**



## Ingredienti:

400 g di spinaci  
1 cipolla  
2 patate piccole  
1/2 bicchiere di latte  
parmigiano reggiano  
sale e pepe qb

## Procedimento:

Tagliare la cipolla e le patate a pezzi, unirle agli spinaci lessati. Far cuocere le verdure in un tegame, coprendole d'acqua, finchè saranno morbide.

Togliere dal fuoco le verdure e frullarle insieme al latte, al sale e al pepe.

Servire in un piatto e ricoprire di parmigiano reggiano grattugiato.

## Suggerimenti/varianti:

Al posto degli spinaci si possono usare i piselli.

# Cappellacci di zucca

(primo)

ricetta di

**lasmine**



**Ingredienti:**

**per la pasta:**

300 g di farina di grano duro

3 uova intere

**per il ripieno:**

500 g di zucca

300 g di ricotta

3 cucchiaini di parmigiano reggiano

1 rosso d'uovo

**Procedimento:**

Lavorare la pasta a mano o in un robot.

Cuocere la zucca tagliata a fette con un po' di sale per venti minuti circa, in forno caldo a 180° o a vapore. Una volta cotta, frullarla e ridurla in crema.

Lavorare la ricotta con la forchetta, aggiungere il tuorlo, il parmigiano ed infine la zucca.

Riprendere la pasta, stenderla a strisce e sistemare l'imbottitura a mucchietti. Richiudere e tagliare i cappellacci.

Cuocere in acqua bollente e insaporire con pepe e parmigiano reggiano prima di servire.

# Rucolata

(contorno)

ricetta di

**Agata**



**Ingredienti:**

100 g di rucola

1 mela

10 noci

olio e sale qb

**Procedimento:**

Lavare la rucola e asciugarla.

Sbucciare la mela e tagliarla a cubetti, sgusciare le noci.

Mettere tutto in una ciotola e condire con olio e un pizzico di sale.

**Suggerimenti/varianti:**

Al posto delle noci si possono usare le mandorle.

## Insalata di carote

(contorno)

ricetta di

**Valentina**



### **Ingredienti:**

4 carote non grosse  
succo di limone  
olio extravergine d'oliva qb  
sale qb

### **Procedimento:**

Lavare le carote.  
Mettere le carote grattugiate in una ciotola, condire con abbondante succo di limone, un po' di sale e dell'olio extravergine d'oliva.

### **Suggerimenti/varianti:**

Lasciare riposare in frigorifero almeno un'oretta.

## Zucchine affumicate

(contorno)

ricetta di

**Silvia**



### **Ingredienti:**

500 g di zucchine  
formaggio grattugiato qb  
scamorza affumicata

### **Procedimento:**

Trifolare le zucchine, cuocerle lentamente e aggiungere i formaggi.  
Aspettare che i formaggi si sciolgano completamente e spegnere la fiamma.

# Insalata iceberg

(contorno)

ricetta di

**Giulia**



## **Ingredienti:**

insalata  
tonno  
pomodori  
mozzarella  
simmenthal  
formaggio a cubetti  
olio extravergine d'oliva qb  
sale qb

## **Procedimento:**

Lavare con cura l'insalata e i pomodori poi tagliarli a pezzetti. Tirare fuori la mozzarella dall'acqua, togliere il tonno dall'olio, aprire la simmenthal e mettere il formaggio a cubetti. Mettere il tutto in una scodella e condire con olio e sale a proprio piacimento, infine mescolare.

## **Suggerimenti/varianti:**

Non usare molto condimento perchè fa male.

# Carote al vino

(contorno)

ricetta di

**Denise**



## **Ingredienti:**

600 g di carote di medie dimensioni  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
1/2 bicchiere di vino bianco secco  
una manciata di prezzemolo  
1/2 dado per brodo  
sale e pepe qb

## **Procedimento:**

Lavare le carote, spuntarle e affettarle obliquamente in modo da ottenere fettine ovali. Rosolarle in casseruola nell'olio bollente, poi spolverarle di sale e bagnarle con il vino. Dopo circa 5 minuti aggiungere mezzo bicchiere di brodo e lasciare cuocere. Appena diventano tenere, cospargerle di pepe e alzare la fiamma per far evaporare il fondo di cottura. Trasferirle in un piatto da portata e cospargerle di prezzemolo tritato prima di servirle.

## **Suggerimenti/varianti:**

Possono essere servite calde o tiepide.  
Piatto moderatamente ipercalorico

# Insalata di pomodori

(contorno)

ricetta di  
**Prosper**



## Ingredienti:

1/2 cipolla di Tropea di piccole dimensioni  
400 g di pomodori  
2 spicchi d'aglio  
alcune foglie di basilico  
1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva  
sale qb

## Procedimento:

Affettare la cipolla sottile e metterla a bagno in una ciotolina con acqua fredda per 4-5 minuti cambiando l'acqua un paio di volte e rimescolando di tanto in tanto.

Lavare i pomodori e tagliarli a spicchi. Spellare l'aglio, affettarlo. Lavare le foglie di basilico e spezzettarle. Condire in un largo piatto i pomodori con l'aglio e il basilico. Unire la cipolla ben sgocciolata, l'olio, il sale e servire.

## Suggerimenti/varianti:

Questa insalata può essere preparata in anticipo e conservata anche per un giorno in frigorifero. In questo caso però condirla soltanto poco prima di mangiarla.

# Insalata arcobaleno

(contorno)

ricetta di  
**Lilian**



## Ingredienti:

1 lattuga  
1 finocchio  
2 peperoni rossi  
4 ravanelli  
olio extravergine d'oliva qb  
aceto balsamico qb  
sale e pepe qb

## Procedimento:

Lavare e tagliare a listarelle il finocchio e il peperone e unirli alla lattuga.

Unire anche i ravanelli dopo averli lavati e tagliati a fettine. Condire con olio extravergine d'oliva, aceto balsamico, sale e pepe.



# Tortino di spinaci

(secondo)

ricetta di

**Emanuele**



## **Ingredienti:**

50 g di spinaci  
7 sottilette  
250 g di formaggio spalmabile  
100 g di prosciutto cotto  
250 g di mozzarella  
formaggio grattugiato qb  
sale qb  
2 rotoli di pasta brisee  
1 uovo

## **Procedimento:**

Lessare gli spinaci in acqua bollente, nel frattempo stendere un rotolo di pasta brisee. Mettere sopra il rotolo le sottilette ed il prosciutto cotto. Scolare gli spinaci lessati, strizzarli, salarli e mescolarli con il formaggio spalmabile e quello grattugiato. Mettere il tutto sulla pasta brisee. Aggiungere la mozzarella tagliata a dadini e chiudere con l'altra pasta brisee. Bucherellare con una forchetta e spennellare con un uovo. Cuocere in forno a 180° per 30-35 minuti circa.

## **Suggerimenti/varianti:**

Provalo anche con le zucchine.

# Polpette di cavolfiore

(secondo)

ricetta di

**Giacomo**



## **Ingredienti:**

1 piccolo cavolfiore  
4 patate  
150 g di prosciutto cotto tagliato a fette spesse  
4 fette di pancarré  
2 rametti di rucola  
olio extravergine d'oliva  
sale qb

## **Procedimento:**

Lessare insieme il cavolfiore e le patate a pezzetti finchè saranno entrambi teneri, sgocciolarli e schiacciarli con la forchetta. Spezzare il prosciutto e mescolarlo alle verdure con qualche fogliolina di timo e un filo d'olio extravergine d'oliva. Aggiungere un po' di sale. Formare con il composto delle crocchette, appiattirle e impanarle nel pancarré sbriciolato facendolo aderire bene. Cuocere le crocchette in forno girandole a metà cottura. Guarnire con timo, rucola e prosciutto cotto tagliato.

## **Suggerimenti/varianti:**

Al posto del cavolfiore si possono usare broccoli, ceci o lenticchie.

# Spinacione

(secondo)

ricetta di

**Matteo**



## Ingredienti:

1 rotolo di pasta brisee  
500 g di spinaci  
300 g di ricotta  
50 g di speck  
50 g di parmigiano grattugiato  
1 uovo  
olio extravergine d'oliva  
sale qb

## Procedimento:

Lavare gli spinaci e, senza scolarli troppo, metterli in una pentola piena d'acqua e farli bollire per 10 minuti. Scolarli, lasciare raffreddare, strizzarli e sminuzzarli. Metterli in una ciotola con olio e sale e aggiungere la ricotta, amalgamare bene poi aggiungere speck e parmigiano.

Stendere il foglio di pasta brisee in una teglia e versarci dentro il composto, ripiegare bene il bordo della pasta.

Cuocere in forno per 30 minuti circa a 180° fino a quando la pasta diventa rossiccia. È buona mangiata sia calda che fredda.

## Suggerimenti/varianti:

Potete utilizzare qualsiasi tipo ricotta: la più saporita è quella di pecora, quella di capra è più digeribile.

# Involtini di asparagi

(secondo)

ricetta di

**Nicolò**



## Ingredienti:

400 g di asparagi  
200 g di prosciutto cotto a fette  
200 g di emmental a fette  
acqua e sale qb

## Procedimento:

Pulire gli asparagi togliendo la parte più dura, lavarli e metterli a bollire in acqua e sale per 15 minuti.

Scolare gli asparagi precedentemente bolliti.

Stendere una fetta di prosciutto, coprire con una fetta di emmental, posizionare un asparago e arrotolare formando un involtino.

Continuare fino ad esaurire tutti gli ingredienti.

Infornare per 15 minuti.

## Suggerimenti/varianti:

Al posto del prosciutto cotto si può usare la pancetta.

# Funghi in salsa rosa

(secondo)

ricetta di

**Marcel**



## Ingredienti:

400 g di funghi prataioli  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
1 bicchiere di latte scremato  
1 cucchiaino di fecola (o di farina)  
2 spicchi d'aglio  
1 cucchiaino di paprica dolce  
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro  
sale qb

## Procedimento:

Tritare l'aglio e farlo appassire in una casseruola nell'olio. Appena inizia a prendere calore aggiungere il concentrato di pomodoro e mezzo bicchiere d'acqua. Coprire e far cuocere per una decina di minuti.

Mondare i funghi, affettarli, salarli, aggiungerli alla salsa in cottura e coprire. Far cuocere per una ventina di minuti.

Alla fine spolverare i funghi con la paprica, sciogliere la fecola nel latte e aggiungere il liquido mescolando con cura.

Attendere che il fondo di cottura diventi cremoso e servire.

## Suggerimenti/varianti:

Si consiglia come secondo piatto.

# Hamburger tricolore

(secondo)

ricetta di

**Alessandro**



## Ingredienti:

4 panini per hamburger  
500 g di macinato di carne  
50 g di pancetta  
100 g di parmigiano reggiano  
insalata  
100 g di stracchino  
100 g di passata di pomodoro  
1 pizzico di sale  
olio qb

## Procedimento:

Versare la carne in una ciotola, unire la pancetta tritata finemente, aggiungere il parmigiano, un pizzico di sale, un po' d'olio e impastare il tutto.

Formare, con le mani leggermente inumidite, dei medaglioni di carne. Cuocere gli hamburger così ottenuti su una piastra calda. Tagliare il panino a metà, spalmarlo con lo stracchino, mettere la carne ben cotta, aggiungere una foglia d'insalata e sopra la passata di pomodoro.

# Ranocchie di piselli

(secondo)

ricetta di

**Sharon**



## **Ingredienti:**

brodo di dado qb  
400 g di piselli  
ravanello qb  
sale qb  
4 uova  
1/2 bicchiere di vino bianco  
4 pizzette margherita  
1 cipolla

## **Procedimento:**

Spellare 1 cipolla e affettarla finemente. Farla appassire in una pentola a fuoco basso con poco sale, il brodo caldo e i piselli sgranati.

Aggiungete 1 mestolo di brodo caldo e un po' di vino bianco, mescolare e cuocere per circa 6-7 minuti.

Tagliare a metà (in senso orizzontale) 4 uova sode e affettare 1 ravanello.

Distribuite i piselli ben sgocciolati su 4 pizzette margherita calde. Formate gli occhi delle ranocchie con le mezze uova e le fettine di ravanello e disegnate la bocca con il ketchup.

# Crocchette di spinaci

(piatto unico)

ricetta di

**Lorenzo**



## **Ingredienti:**

1 kg di spinaci  
2 patate  
1 uovo  
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato  
pangrattato  
aglio e cipolla  
olio extravergine d'oliva e sale qb

## **Procedimento:**

Lessare le patate con gli spinaci.

Strizzare e tritare finemente gli spinaci, ridurre le patate in purè.

Amalgamare tutti gli ingredienti, tranne il pangrattato.

Formare delle polpettine, passarle nel pangrattato e disporle in una teglia rivestita con carta forno.

Infornare a 180° per 20-30 minuti circa.

## **Suggerimenti/varianti:**

All'impasto si possono aggiungere piselli, carote a cubetti, prosciutto cotto a cubetti.



# Parmigiana di melanzane

(piatto unico)

ricetta di

**Gabriele**



## Ingredienti:

5-6 melanzane  
sugo semplice  
salsiccia calabrese  
provola  
uova  
parmigiano reggiano

## Procedimento:

Tagliare a fette le melanzane e friggerle nell'olio bollente. Metterle nella carta scottex e lasciarle raffreddare.  
Pendere una teglia e posizionare uno strato di melanzane fritte, ricoprire di sugo, aggiungere la provola, la salsiccia e il parmigiano. Mettere in forno a 180° per circa un'ora.

# Japrak

(ricetta albanese)

ricetta di

**Daniel**



## Ingredienti:

50 foglie d'uva, 300 g di spinaci  
300 g di bietola, 300 g di erbetta  
20 g di prezzemolo, 1 foglia di menta  
200 g di rucola, 200 g di cipolline  
10 g di pepe macinato  
1/2 kg di carne di bovino, 200 g di riso  
acqua, sale e olio extravergine qb

## Procedimento:

Fare bollire le foglie d'uva per circa 30 minuti. Bollire il riso con l'acqua fredda per 30 minuti e poi scolarlo bene.  
Lavare tutte le verdure, tagliarle a fette, aggiungere il riso cotto e mescolare con le mani. Aggiungere l'olio extravergine d'oliva, la carne macinata e un po' di cipolla, mescolare nuovamente.  
Scolare bene le foglie d'uva e riempirle una ad una con l'impasto di carne e verdure.  
Chiudere le foglie a sacchetto e posizzarle in un tegame a formare cerchi concentrici fino ad esaurire le foglie e l'impasto.  
Coprire e lasciare cuocere per 30 minuti.

## Suggerimenti/varianti:

Buono anche freddo.

# Spinaci a dadini

(piatto unico)

ricetta di

**Sharon**



## **Ingredienti:**

50 g di grana  
sale qb  
100 g di spinaci  
1 uovo  
una fetta di prosciutto cotto  
3 cucchiari di latte intero  
100 g di pane mollica

## **Procedimento:**

Versate il latte e l'uovo sul pane sbriciolato e lavorate con una forchetta, schiacciando ripetutamente. Alla fine impastate con le mani aggiungendo gli spinaci (molto ben strizzati) e il formaggio grattugiato.

Se l'impasto non vi sembra abbastanza denso, aggiungete un po' di farina oppure dell'altro pane. Formate un paio di salsicciotti con l'impasto e tagliatelo a dadini. Lessate gli gnocchi in acqua salata e serviteli con il prosciutto sminuzzato.

## **Suggerimenti/varianti:**

Questa è una ricetta perfetta anche come piatto unico.

# Macedonia ai cereali



ricetta di

**Marcel**

## **Ingredienti:**

100 g di ciliegie sode  
100 g di fragole  
1 fetta di ananas  
1 arancia  
10 chicchi d'uva nera  
1 limone  
1 cucchiario di zucchero  
1 pizzico di pepe  
4 cucchiari di cereali  
a cimette di mentuccia.

## **Procedimento:**

Lavare i frutti, lasciarli sgocciolare, tagliarli a pezzettini e liberarli da eventuali semi; sbucciare a vivo anche gli spicchi d'arancia. Mettere la frutta tagliata a dadini in una fondina, spremere il limone, aggiungere lo zucchero, spolverare con un po' di pepe e mescolare con cura.

Suddividere la macedonia di frutta in quattro coppette, aggiungere 1 cucchiario di cereali per ogni porzione e completare con una cimetta di mentuccia.

## Macedonia allo yogurt



ricetta di  
**Denise**

### **Ingredienti:**

1 pesca  
1 grossa pera ( 200 g circa)  
1 banana  
4 susine  
200 g di uva bianca  
1 limone  
1 cucchiaio di zucchero  
1 vasetto di yogurt naturale  
1 cucchiaio di semi di coriandolo

### **Procedimento:**

Sbucciare i frutti, privarli del nocciolo e tagliarli a dadini minuscoli. Raccoglierli in una ciotola e spruzzarli con il succo di limone, poi cospargere di zucchero. Mescolare delicatamente il miscuglio, suddividerlo in 4 coppette e irrorare ciascuna porzione con lo sciroppo rimasto sul fondo della ciotola. Colare al centro di ciascuna coppetta un po' di yogurt e guarnire con una manciata di semi di coriandolo.

### **Suggerimenti/varianti:**

Servire fresca.

## Merenda veloce



ricetta di  
**Klevis**

### **Ingredienti:**

1 banana  
4 fragole  
1 kiwi  
zucchero qb  
succo di limone  
vino bianco

### **Procedimento:**

Lavare con cura la frutta, tagliarla a pezzettini. Aggiungere zucchero, succo di limone e vino bianco. Lasciare riposare in frigorifero.

### **Suggerimenti/varianti:**

Si possono usare anche mele, pesche, arance, ananas...

## Macedonia



ricetta di  
**Daniel**

### **Ingredienti:**

6 clementine  
2 mele  
3 pere  
6 fragole  
4 banane  
4 kiwi  
1 arancia  
succo di limone

### **Procedimento:**

Tagliare i frutti a dadini, metterli in una ciotola e mescolarli.  
Spremere il limone e mescolare nuovamente.

### **Suggerimenti/varianti:**

Si può usare la frutta avanzata da un'altra occasione.

## Macedonia



ricetta di  
**Valentina**

### **Ingredienti:**

6 fragole  
3 pesche  
3 mele  
2 pere  
2 arance  
1 banana  
1 grappolo di uva  
zucchero qb  
succo di limone

### **Procedimento:**

Lavare con cura la frutta, poi tagliarla a pezzettini. Mettere il tutto in una ciotola, mettere il succo di limone. Infine lo zucchero e mescolare il tutto.

### **Suggerimenti/varianti:**

Lavare con cura la frutta.



## Macedonia



ricetta di  
**Giulia**

### **Ingredienti:**

1 banana  
5 fragole  
2 mele  
2 pere  
1 kiwi  
1 pesca  
zucchero qb  
1/2 limone

### **Procedimento:**

Lavare con cura la frutta, poi tagliarla a pezzettini. Mettere il tutto in una ciotola e spremere mezzo limone, togliere i semi con molta attenzione e infine mettere zucchero a proprio piacere e infine mescolare.

### **Suggerimenti/varianti:**

Quando è stagione si può aggiungere anche altra frutta.

## Fantasia in bicchiere



ricetta di  
**Ettore**

### **Ingredienti:**

300 g di ricotta di mucca  
miele  
10 fragole  
20 g di nocciole  
1 limone  
2 cucchiaini di zucchero a velo

### **Procedimento:**

Pulire le fragole, tagliarle e metterle in una ciotola con il succo del limone e lo zucchero a velo. Mettere le fragole in frigorifero per circa 30 minuti.

Mettere in una ciotola 3 o 4 cucchiaini di miele, la ricotta e un po' di fragole. Frullare il contenuto della ciotola e distribuirlo in bicchierini. Decorare ogni bicchiere con le fragole rimaste e le nocciole spezzettate.

Lasciare riposare in frigo per 1 ora.

### **Suggerimenti/varianti:**

Le fragole possono essere sostituite con altra frutta.

## Banana alla nutella



ricetta di  
**Agata**

### **Ingredienti:**

1 banana  
nutella qb

### **Procedimento:**

Prendi un pezzo di banana e cospargilo di nutella.  
Se hai acquistato un barattolo di nutella puoi immergere direttamente la banana come se fosse un cucchiaino.

### **Suggerimenti/varianti:**

La nutella è molto buona anche con la mela.

## Fragole e mascarpone



ricetta di  
**Matteo**

### **Ingredienti:**

2 tuorli d'uovo  
200 g di mascarpone  
4 cucchiari di zucchero  
buccia d'arancia grattugiata  
fragole a pezzetti

### **Procedimento:**

Rompere le uova, mettere in una terrina i tuorli e montarli con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso. Aggiungere il mascarpone e riprendere a montare la crema, grattugiare la buccia dell'arancia.

Versare il composto in coppette da gelato, decorare con le fragole fresche tagliate a pezzetti e spolverare con la buccia d'arancia rimasta.

Mettere nel frigorifero per circa un'ora.

### **Suggerimenti/varianti:**

Si possono usare frutti diversi.

## Banana al caramello



ricetta di  
**Daiana**

### **Ingredienti:**

250 g di pasta frolla  
2 banane  
6 tuorli  
150 g di zucchero  
2,5 dl di latte  
60 g di farina 00  
1 bustina di vanillina  
2,5 dl di panna  
20 g di burro  
scorza di un limone biologico

### **per la guarnizione:**

1 banana  
2 cucchiaini di succo di limone  
2 dl di panna montata  
1 cucchiaino di gelatina di albicocche

### **Procedimento:**

Preparare il caramello: bollire 100 g di zucchero in 2 dl di acqua per 5 minuti e dopo aver tolto dal fuoco mescolare con la panna. Sbattere i tuorli con lo zucchero rimasto e unire la farina, la vanillina, il latte bollito con la scorza (dopo averlo filtrato) e il caramello. Cuocere per 7-8 minuti, versare metà della crema sulla pasta frolla stesa nella tortiera, distribuire le banane a rondelle e coprire con la crema rimasta. Disporre la banana a rondelle dopo averla passata nel succo di limone e averla spennellata con la gelatina di albicocche. Decorare a piacere con la panna montata e il caramello.

### **Suggerimenti/varianti:**

Coprire la frolla con carta da forno e legumi secchi e cuocerla in forno a 180° per circa 20 minuti

## Rubini di cioccolato



ricetta di  
**Ettore**

### **Ingredienti:**

100 g di cioccolato  
12 fragole  
1 mela  
1 pera  
50 g di burro  
20 g di nocciole  
1 banana

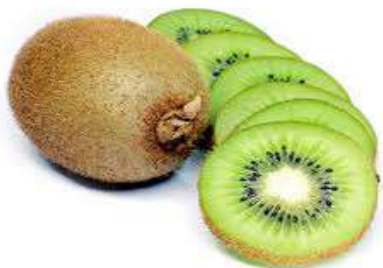
### **Procedimento:**

Sciogliere la cioccolata con il burro a bagnomaria e lasciarla raffreddare. Pulire e tagliare la frutta a pezzetti. Frantumare le nocciole con il robot da cucina. Disporre la frutta con ordine su un piatto da portata, con la sacca a poche decorare la frutta con la cioccolata fusa. Spolverizzare con le nocciole frullate.

### **Suggerimenti/varianti:**

Si possono usare anche arance e kiwi.

## Frullato di frutta



ricetta di  
**Lilian**

### **Ingredienti:**

2 pesche  
2 banane  
2 kiwi  
200 g di fragole  
60 ml di latte

### **Procedimento:**

Sbucciare i kiwi, tagliarli a cubetti eliminando la parte bianca centrale.

Lavare la pesche, sbuciarle e tagliarle a cubetti. Lavare le fragole, eliminare il picciolo verde e tagliarle a metà, in ultimo sbucciare le banane e tagliatele a rondelle.

Mettete tutta la frutta nel bicchiere di un frullatore e aggiungete il latte. Frullare il tutto fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.

### **Suggerimenti/varianti:**

Servire subito.

## Pere e gelato



ricetta di  
**lasmine**

### **Ingredienti:**

1 pera abbastanza grande  
2 gusti a scelta di gelato

### **Procedimento:**

Dividere la pera a metà, eliminare il torsolo e la buccia. Riempire la parte lasciata libera dal torsolo con 2 gusti di gelato a scelta, cospargere con cioccolato fuso e servire.

### **Suggerimenti/varianti:**

Mangiare subito.



## Mousse alle fragole



ricetta di  
**FRANCESCO**

### **Ingredienti:**

250 g di fragole  
1 cucchiaio di succo di limone  
150 g di panna liquida e fresca  
1 albume  
2 cucchiari di zucchero  
zucchero a velo qb

### **Procedimento:**

Insieme al succo di limone e allo zucchero frullare le fragole.  
Separare l'albume dal tuorlo, montarlo con la panna e amalgamare con la salsa di fragole.  
Versare il composto in piccole coppe e metterle a riposare in frigorifero per una notte.  
Spolverizzare le coppe di zucchero a velo.

### **Suggerimenti/varianti:**

In alternativa alle fragole si possono usare i frutti di bosco.

## Piadina alla banana



ricetta di  
**Silvia**

### **Ingredienti:**

2 banane  
40 g di mandorle tritate  
3 cucchiari di nutella  
1 piadina

### **Procedimento:**

Cuocere la piadina.  
A fine cottura disporre sulla piadina ancora calda la banana tagliata a rondelle e i tre cucchiari di nutella.

### **Suggerimenti/varianti:**

Si possono usare anche le fragole.

## Torta Fragole e ananas



ricetta di  
**Gabriele**

### **Ingredienti:**

250 g di farina  
50 g di fecola  
200 g di zucchero  
3 uova  
1 bicchiere di olio di semi  
1 bicchiere di latte  
1 bustina di lievito  
scorza di limone grattugiato  
pezzettini di fragola.

### **Procedimento:**

Mettere in una ciotola uova e zucchero e mescolare. Aggiungere farina, latte, olio, lievito e continuare a mescolare.  
Incorporare la scorza di limone e le fragole.  
Versare il composto in una teglia e cuocere nel forno a 180° per circa 25 minuti.  
Decorare con ananas e panna montata.

### **Suggerimenti/varianti:**

È buonissima.

## Torta di arancia frullata



ricetta di  
**Emanuele**

### **Ingredienti:**

1 yogurt all'arancia  
2 arance  
3 bicchierini da yogurt di farina  
2 bicchierini da yogurt di zucchero  
1/2 bicchierino da yogurt di olio  
3 uova  
1 bustina di lievito  
1 bustina di vanillina

### **Procedimento:**

Unire lo yogurt, la farina, lo zucchero, l'olio, i tuorli, il succo d'arancia e mescolare il tutto fino a rendere il composto omogeneo.  
Aggiungere l'arancia avanzata dopo averla frullata.  
Montare gli albumi a neve e aggiungerli al composto.  
Versare il tutto in una teglia precedentemente imburrata e infarinata.  
Cuocere a 180° per 20-25 minuti circa.

### **Suggerimenti/varianti:**

Da provare anche con il limone.

## Torta alle pesche



ricetta di  
**Alessandro**

### **Ingredienti:**

200 g di farina  
120 g di burro  
2 pesche (circa 300 g di polpa)  
60 g di gocce di cioccolato fondente  
50 ml di latte  
2 uova  
1 pizzico di sale  
un cucchiaino di lievito per dolci

### **Procedimento:**

Sciogliere il burro in un pentolino a fuoco molto basso. In una ciotola mettere le uova con lo zucchero e sbatterle molto bene con una frusta, aggiungere il burro fuso.

Sbucciare le pesche e, dopo averle private del nocciolo, tagliarle a dadini e frullarle con il latte fino ad ottenere una crema.

Aggiungere alla crema di pesche il composto di uova e zucchero, la farina, un pizzico di sale e il lievito: mescolare bene.

Aggiungere all'impasto le gocce di cioccolato.

Infornare a 180° per 25 minuti.

### **Suggerimenti/varianti:**

Spennellare la superficie della torta con cioccolato fondente.

## Torta cioccolato e fragole



ricetta di  
**Andrei**

### **Ingredienti:**

1 bacca di vaniglia  
12g di lievito per dolci  
2 cestini di fragole  
220g di zucchero  
280g di maionese  
300g di farina  
40g di cacao in polvere  
burro per lo stampo

### **Procedimento:**

Setacciare la farina con il cacao e il lievito, incidere la bacca di vaniglia. Grattare i semi contenuti all'interno e farli cadere nella brocca del mixer insieme alla Salsa Maionese Calvé Bontà Fresca MaYò.

Mixare 3 secondi, unire la miscela di farina e lo zucchero, versare 3 dl scarsi di acqua, poco alla volta con l'apparecchio in funzione. Quando l'impasto è liscio, trasferirlo in uno stampo a cerniera di 20-22 cm di diametro, rivestito di carta da forno. Coprire con 1/3 delle fragole a pezzetti e il resto dell'impasto. Cuocere a 180°C per 40-50 minuti.

### **Suggerimenti/varianti:**

Lasciare intiepidire prima di sfornare il dolce. Servire a fette con le fragole rimaste come guarnizione. Sostituire le fragole con il tuo frutto di bosco preferito: lamponi, more o mirtilli.

## Frutta mista



ricetta di  
**Lorenzo**

### **Ingredienti:**

1 mela  
1 banana  
1 arancia  
100 g di cioccolato fondente

### **Procedimento:**

Mentre si scioglie il cioccolato a bagnomaria, tagliare la frutta e comporre degli spiedini utilizzando i bastoncini di legno e alternando i frutti.

Ricoprire con piccole quantità di cioccolato i pezzetti di frutta.

### **Suggerimenti/varianti:**

Si può usare frutta di stagione.

## Salame al cioccolato



ricetta di  
**Lisa**

### **Ingredienti:**

125 g di cioccolato fondente  
50 g di burro  
150 g di nocciole  
11 biscotti ripieni all'arancia (Messino Bahlsen)  
100 g di uva passa (meglio se bianca)  
20 g di zucchero a velo

### **Procedimento:**

Sciogliere il burro e il cioccolato fondente a bagnomaria. Aggiungere i biscotti tagliati in 6 parti, le nocciole tritate grossolanamente e l'uva passa. Mescolare il tutto e, se il composto è troppo morbido, lasciare raffreddare in frigorifero evitando però di farlo solidificare troppo.

Dare al composto la forma del salame e riporre in frigorifero per 6-7 ore avvolto in carta da forno.

Spolverizzare con zucchero a velo e servire tagliato a fettine.

### **Suggerimenti/varianti:**

Al posto dell'uva passa si possono usare le mandorle.



## Sorbetto all'ananas



ricetta di  
**Prosper**

### **Ingredienti:**

1 ananas  
250 g di zucchero  
2 albumi  
1 limone  
500 ml di acqua

### **Procedimento:**

Pulire l'ananas ed eliminare le parti dure. Tagliarlo a pezzi e versarlo nel boccale del frullatore insieme allo zucchero, all'acqua ed al succo di limone. Frullare fino ad ottenere un composto cremoso. Versarlo in un contenitore da freezer dalle pareti basse e tenerlo all'interno fin quando inizia a ghiacciare.

Montare gli albumi a neve ed unirli al composto mescolando bene. Rimettere nel freezer fino a quando il composto non si sarà solidificato completamente. Di tanto in tanto continuare a mescolare. Al momento di servire il sorbetto frullarlo qualche secondo in modo che si presenti cremoso, versare quindi all'interno dei bicchieri.

## Spiedini di frutta



ricetta di  
**Giacomo**

### **Ingredienti:**

2 banane  
2 kiwi  
2 pere  
1/2 melone  
8 foglioline di menta  
100 g di cioccolato fondente  
8 cucchiaini di granella di nocciole

### **Procedimento:**

Dopo aver lavato e sbucciato tutta la frutta, tagliarla a dadini. Poi spezzare il cioccolato e scioglierlo nel forno a micro onde o a bagnomaria. Comporre gli spiedini infilando in modo alternato i pezzetti di frutta su bastoncini di legno e terminare con una fogliolina di menta.

Infine immergere gli spiedini nel cioccolato fuso, lasciare raffreddare per alcuni minuti e spolverizzare a piacere con granella di nocciole.

### **Suggerimenti/varianti:**

Si può usare qualsiasi tipo di frutta e il cioccolato bianco.

# Amarene sottospirito



ricetta di  
**Nicolò**

## Ingredienti:

1 Kg di amarene  
300 g di zucchero  
2 dl di cognac

## Procedimento:

Lavare bene le amarene e sgocciolarle. Con le forbici tagliare una parte del picciolo, adagiare le amarene su un canovaccio pulito e lasciarle asciugare al sole per un giorno intero.

Preparazione sciroppo: scaldare in una casseruola 100 g di acqua, aggiungere lo zucchero e farlo sciogliere a fuoco basso per 5 minuti. Sistemare le amarene in un vaso di vetro e versare lo sciroppo fino a metà, colmare il barattolo con il cognac. Chiudere ermeticamente il vaso.

## Suggerimenti/varianti:

Lasciare riposare per almeno un mese.

## Per evitare sprechi:

- ✓ *mettiamo nel piatto una quantità di cibo che pensiamo di poter mangiare, se ci piace possiamo fare il bis;*
- ✓ *se c'è un cibo che non conosciamo proviamo ad assaggiarlo, magari scopriamo che ha un sapore gradevole;*
- ✓ *consumiamo preferibilmente prodotti di stagione, sono più ricchi di sostanze nutrienti e non devono fare un lungo viaggio per arrivare sulle nostre tavole;*
- ✓ *non comperiamo cibi solo perchè sono in offerta, se non ci piacciono poi li buttiamo;*
- ✓ *non comperiamo più alimenti di quelli che servono, rischiamo di farli scadere e di doverli buttare;*
- ✓ *non facciamoci ingannare dalle pubblicità che rendono bello un prodotto; non sappiamo se poi ci piacerà.*

Scuola Primaria "G. Leopardi"  
classe IIIB a.s. 2015/2016

AGATA	IASMINE
ALESSANDRO	KLEVIS
ANDREI	LILIAN
DAIANA	LISA
DANIEL	LORENZO
DENISE	MARCEL
EMANUELE	MATTEO
ETTORE	NICOLÒ
FRANCESCO	PROSPER
GABRIELE	SHARON
GIACOMO	SILVIA
GIULIA	VALENTINA

Insegnanti: Elena Boniburini, Linda Salsi

In collaborazione con Granello di Senapa



*Consigli grafici Marianna O.*

