

I COLORI DELLA SALUTE

In linea con le direttive regionali e del Ministero della Salute riguardo la promozione del consumo di frutta e verdura nelle scuole, l'Istituzione Istruzione e Infanzia ha proposto per l'anno scolastico 2010/2011 il progetto "I colori della salute" che prevede la realizzazione di menù a tema con frutta e verdura nelle mense delle scuole primarie e secondarie di 1° grado.



Cinque porzioni a colori di frutta e ortaggi ogni giorno contribuiscono a mantenere il nostro benessere.

E' una buona regola per proteggere la salute e soddisfare il fabbisogno di nutrienti del nostro organismo.

Perché i colori? Nelle piante sono presenti sostanze naturali che catturano l'energia del sole, la trasformano in colori e sono preziosi per questi motivi:

- ci aiutano a mantenerci in forma, rinforzano le difese immunitarie del nostro organismo (vitamina C, betacarotene/vitamina A, flavonoidi, antocianine);
- stimolano il funzionamento del nostro intestino e riducono il rischio di diabete, obesità, tumori (fibra);
- favoriscono l'assorbimento di alcuni minerali fondamentali per la crescita come il ferro, il calcio (vitamina C, magnesio, selenio);
- ci proteggono dalle malattie cardiovascolari e dai tumori (carotenoidi, acido folico, antocianine, licopene);
- tutti sono potenti antiossidanti per cui proteggono da un precoce invecchiamento cellulare, favoriscono le funzioni visive.

Ci sono tanti modi per consumare con gusto cinque porzioni di cinque colori al giorno, provaci anche con i menù che ti suggeriamo.

VERDE



Il colore verde è dato dalla presenza di *clorofilla* che è un potente antiossidante

Appartengono a questo gruppo: asparagi, basilico, bieta, spinaci, broccoli, carciofi, cavoli, cetrioli, cicoria, cime di rapa, indivia, lattuga, prezzemolo, rucola, zucchine, kiwi, uva bianca

Questi vegetali contengono anche: carotenoidi, magnesio, acido folico, vitamina C

IL NOSTRO MENU'
Pasta alle erbe aromatiche
Sformato di verdura
Insalata e rucola - kiwi
in mensa il 29 ottobre 2010

BIANCO



Il colore bianco è dato dalla presenza di *quercetina* che è un antiossidante potente nemico dei tumori

Appartengono a questo gruppo: aglio, cavolfiore, cipolla, porri, funghi, finocchio, sedano, mela, pera

Questi vegetali contengono anche: fibra, flavonoidi (soprattutto nelle mele e nelle cipolle), selenio, vitamina C, potassio, polifenoli

IL NOSTRO MENU'

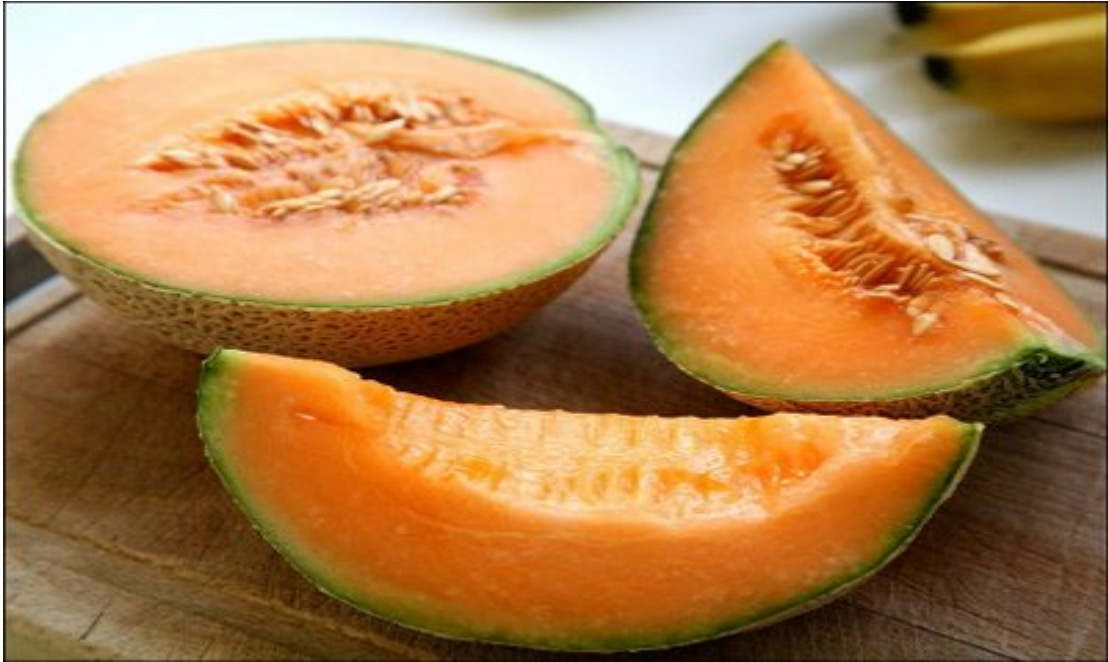
Risotto con pere e grana

Paillard

Finocchi freschi - mela

in mensa il 14 gennaio 2011

GIALLO / ARANCIO



Il colore giallo arancio è dato dalla presenza di *beta-carotene* che nel nostro organismo si trasforma in Vitamina A importante per la crescita, per le funzioni immunitarie e per la vista.

Appartengono a questo gruppo: mais, carote, peperoni, zucca, albicocche, caki, melone, nespole, pesche, arance, limoni, mandarini, pompelmo

Questi vegetali contengono anche: flavonoidi, vitamina C, antocianine

IL NOSTRO MENU'
Crema di carote con crostini
Prosciutto e melone
in mensa il 12 maggio 2011

ROSSO



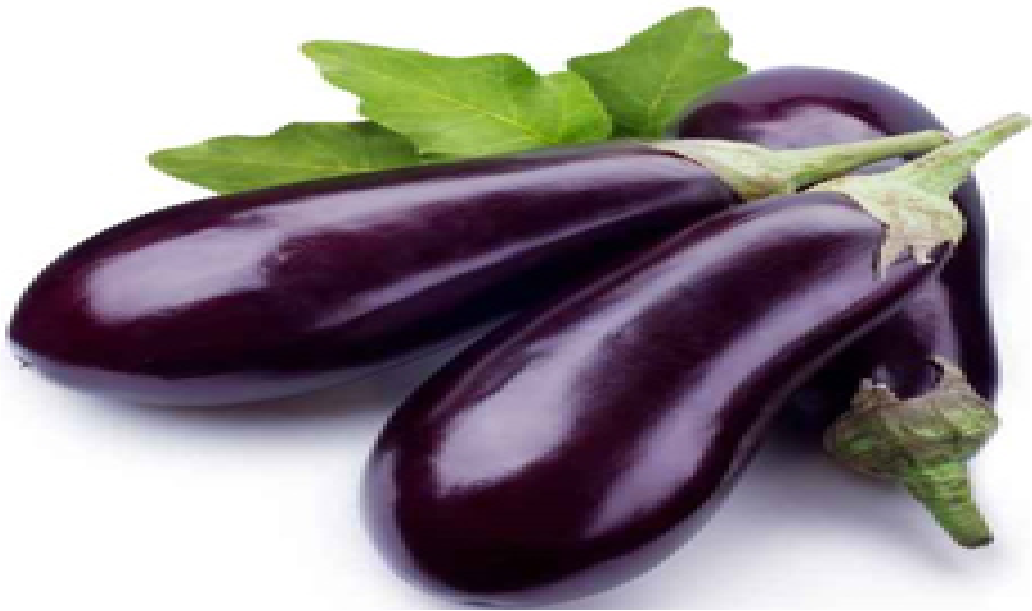
Il colore rosso indica una potente azione antiossidante dovuta a due sostanze: il *licopene* (soprattutto nei pomodori maturi e nell'anguria) e le *antocianine* (soprattutto nelle arance rosse) che svolgono un'azione preventiva nei confronti delle malattie cardiovascolari e protettiva per la pelle.

Appartengono a questo gruppo: barbabietola rossa, pomodori, ravanelli, rape rosse, anguria, ciliegie, fragole, arance rosse

Questi vegetali contengono anche: carotenoidi e vitamina C

IL NOSTRO MENU'
Risotto al pomodoro fresco
o
Risotto rosa
Tacchino alla piastra
Pomodori gratinati - fragole
in mensa il 16 maggio 2011

BLU / VIOLA



Anche il blu/viola è un colore nemico delle malattie, amico della vista e della circolazione sanguigna per la presenza di *antocianine* e di *vitamina C*

Appartengono a questo gruppo: melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera

Questi vegetali contengono anche: beta-carotene, potassio e magnesio

IL NOSTRO MENU'

Pasta al radicchio e speck

Melanzane ripiene

Prugne o uva nera

LE RICETTE

Pasta alle erbe aromatiche

Ingredienti per 4 persone : pasta (spaghetti, linguine, torciglioni...) gr. 320., olio di oliva extravergine gr.40 , parmigiano reggiano gr.40, erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, erba cipollina, timo, origano...)

Tritare finemente le erbe aromatiche e lasciarle macerare in olio per qualche ora

Condire la pasta con l'olio alle erbe (se si preferisce si può anche filtrare) e il parmigiano reggiano grattugiato

Risotto con pere e grana

Ingredienti per 4 persone: riso gr. 320, 1 o 2 pere decane, cipolla o scalogno gr.40, burro gr.40, olio di oliva extravergine 2 cucchiai, parmigiano reggiano/grana padano gr. 40, brodo vegetale q.b, vino bianco q.b

Tritare finemente scalogno o cipolla e rosolare con gr.20 di burro e olio . Aggiungere il riso, tostare per qualche minuto, unire il vino bianco e sfumare.

Portare a cottura (15 minuti) con il brodo vegetale. Nel frattempo frullare una pera e tagliare a tocchetti l'altra, aggiungerle al riso negli ultimi 5 minuti di cottura e mescolare. Spegner il fuoco, aggiungere gli altri 20 gr.di burro, il parmigiano reggiano o il grana padano e mantecare.

Variante : a fine cottura possono essere aggiunti tocchetti di gorgonzola e noci tritate. Questa variante rende il risotto un piatto unico da abbinare a verdure fresche e frutta

Risotto rosa

Ingredienti per 4 persone: riso gr.320, barbabietola rossa (già cotta) gr.60, scalogno o cipolla gr.40, olio di oliva extravergine 2 cucchiai, burro gr.40, parmigiano reggiano gr.40, vino bianco e brodo vegetale q.b.

Tritare finemente scalogno o cipolla e rosolare con gr.20 di burro e olio . Aggiungere il riso, tostare per qualche minuto, unire il vino bianco e sfumare. Portare a cottura (15 minuti) con il brodo vegetale. Nel frattempo frullare una la barbabietola rossa e aggiungerla al riso negli ultimi 5 minuti di cottura. Spegner il fuoco, aggiungere gli altri 20 gr. di burro, il parmigiano reggiano e mantecare.

Crema di carote con crostini

Ingredienti per 4 persone: carote gr.400, patate gr.400, cipolla gr.80, olio di oliva extravergine gr.40, parmigiano reggiano gr.40, crostini di pane gr.140, prezzemolo tritato e brodo vegetale q.b.

Pulire le carote e le patate, tagliarle a piccoli pezzi. Fare appassire la cipolla nell'olio, aggiungere le carote e le patate, il brodo vegetale e portare a cottura per circa un'ora. Frullare il tutto, aggiungere il parmigiano e una manciata di prezzemolo tritato. Servire con crostini di pane

Pasta al radicchio e speck

Ingredienti: pasta (farfalle o gemelli) gr.320, radicchio trevigiano quantità a piacere, speck a dadini gr.100, scalogno gr. 20, burro o olio di oliva extravergine gr.40, parmigiano reggiano o pecorino gr.40

Rosolare lo scalogno in olio o burro, aggiungere il radicchio tritato e fare appassire. Aggiungere lo speck. Portare la pasta a cottura, scolirla e saltarla in padella nel condimento di speck e radicchio; aggiungere il parmigiano/pecorino e servire

Sformato di verdura

Ingredienti per 4 persone: spinaci o bietola o misto gr. 400, parmigiano reggiano gr.40 Uova n.4, pangrattato q.b.

Stufare le verdure con poca acqua, strizzarle e aggiungere le uova sbattute con il parmigiano. Disporre in una teglia unta e cosparsa di pangrattato e infornare fino a doratura.

Variante: all'impasto si possono aggiungere besciamella oppure formaggi e prosciutto cotto.

Melanzane ripiene (alla siciliana)

Ingredienti per 4 persone: 2 melanzane tonde, mozzarella gr.100, ricotta gr.120, speck o prosciutto gr.80, parmigiano reggiano o pecorino gr.20, pangrattato gr.40, olio di oliva extravergine gr.30, sale e pepe

Tagliare le melanzane a metà, svuotarle, tritare la polpa e mescolarla con dadini di mozzarella e di prosciutto o speck, ricotta, parmigiano o pecorino grattugiato. Aggiustare con sale e pepe. Farcire le mezze melanzane, spolverizzare con pangrattato e irrorare con olio. Infornare fino a doratura.