



Camera di Commercio
Padova

Educazione alimentare



Scuola e Natura

L'educazione alimentare
per crescere sani, belli e felici



Provincia di Padova





La salute dei bambini e dei ragazzi passa anche attraverso una sana alimentazione.

Per questo è importante mettere al servizio delle scuole e delle nuove generazioni una guida come questa, rinnovata nei contenuti e nella veste grafica per promuovere al meglio uno sviluppo sano, armonico e corretto, educando i giovani al consumo di molteplici varietà di frutta e verdura, perché, come ben dicevano gli antichi romani **"mens sana in corpore sano"**. La Camera di Commercio di Padova dimostra così di voler continuare a promuovere, informare e diffondere tra gli alunni delle scuole e le loro famiglie gli elementi fondamentali per una corretta educazione alimentare e per valorizzare il consumo dei prodotti tipici e tradizionali di Padova. Le basi delle abitudini alimentari si creano in ambito familiare, mentre la scuola attraverso la mensa scolastica svolge una funzione preventiva, intervenendo in un'età in cui le abitudini alimentari sono ancora in formazione mostrando le corrette linee guida per una perfetta educazione alimentare.

In un'epoca in cui la globalizzazione non aiuta certo a trasmettere i giusti valori e ritmi alimentari legati a frutta e verdura di stagione, strumenti come questo permettono di promuovere, in particolare nelle giovani generazioni, la conoscenza dell'ambiente e il rispetto delle sue regole.

E' anche così che si intraprende il cammino di educazione al "mangiar sano".

Roberto Furlan

Presidente Camera di Commercio di Padova

Tra le molte cose che impareranno i ragazzi sui banchi di scuola, quello di trattarsi bene mangiando cibi sani è forse una delle più importanti. L'amministrazione provinciale, da sempre impegnata a promuovere una cultura di salute e di prevenzione soprattutto nei confronti delle giovani generazioni, si rivolge quindi con questo progetto ai ragazzi - e ai loro genitori - per aiutarli a prendere, fin dagli anni dell'infanzia e dell'adolescenza, quelle buone abitudini alimentari che contribuiranno ad impostare il loro atteggiamento nei confronti del cibo per tutta la vita. Il libretto sottolinea opportunamente l'importanza del consumo di verdura e frutta locali per una alimentazione sana e bilanciata, nella speranza di andare a segno con un messaggio fondamentale: le cose semplici e di casa nostra sono le più sane, ma anche le più buone.

Domenico Riolfatto

Assessore all'Agricoltura della Provincia di Padova

Barbara Degani

Presidente della Provincia di Padova

Coldiretti torna con soddisfazione fra i banchi di scuola per coinvolgere i ragazzi in lezioni, esperimenti dal vivo e visite nelle aziende agricole per conoscere da vicino i prodotti della terra, la loro origine, i tempi di maturazione, la loro lavorazione.

Attraverso questa pubblicazione intendiamo sviluppare un percorso di educazione alimentare nelle scuole padovane coinvolgendo anche le famiglie promuovendo nel contempo i prodotti alimentari padovani, che vantano una presenza importante nella tradizione gastronomica.

Lo scopo è stimolare la curiosità dei ragazzi per conoscere l'origine, la ricchezza e la varietà dei prodotti agricoli nel territorio padovano. Diamo spazio anche alla presentazione di alcune specie animali spiegando, in particolare, la loro crescita all'interno dell'azienda agricola. Inoltre vengono messe nel giusto risalto le tradizioni, la cultura e la storia locale, elementi che costruiscono le radici della nostra identità territoriale.

Coinvolgeremo anche la famiglia attraverso percorsi di sensibilizzazione per genitori ed insegnanti sul tema della sana alimentazione dei bambini e dei ragazzi. Tema che potrà essere concretizzato anche nelle mense scolastiche attraverso l'uso frequente di prodotti tipici, stagionali e tradizionali della Provincia di Padova.

Rivolgiamo un sentito ringraziamento ai dirigenti scolastici, agli insegnanti e agli esperti che contribuiscono alla buona riuscita di questa iniziativa guidando le giovani generazioni alla conoscenza del territorio in cui vivono e delle tipicità locali, favorendo così una cultura alimentare e ambientale.

Walter Luchetta

Direttore Coldiretti Padova

Marco Galaon

Presidente Coldiretti Padova

introduzione per i genitori

Sosteniamo i nostri figli nel periodo scolastico anche dal punto di vista alimentare, secondo il detto:

“mens sana in corpore sano”

Se alimentati correttamente essi saranno sani e forti e anche il rendimento scolastico ne trarrà giovamento. Il cibo è [nutrimento](#), ma può anche essere strumento di prevenzione e cura di molte malattie. Mangiare è un istinto, ma nutrirsi in modo corretto si impara.

Dovremmo sempre chiederci, come genitori ed educatori, di cosa hanno bisogno i nostri figli per crescere sani. La risposta presuppone conoscenza, curiosità, capacità di andare oltre ai messaggi pubblicitari che condizionano i nostri acquisti e volontà di modificare le nostre abitudini alimentari che spesso sono un adattamento a un modo frenetico di vivere.

Educare un figlio è come creare un'opera d'arte, c'è bisogno di dedizione e passione.

Formare buone abitudini alimentari significa preparare basi solide per la sua salute futura e questo è uno dei più grandi e concreti atti d'amore nei suoi confronti.

Oppure possiamo rimanere genitori che **“non hanno tempo”**, che si adeguano a ciò che trovano al supermercato senza porsi domande, che si lasciano condizionare da slogan pubblicitari di grosse aziende che da anni cercano di convincerci che è sano e genuino ciò che invece non lo è.

Come genitori possiamo **scegliere gli alimenti tra quelli [prodotti nella nostra provincia](#)**, per avere garanzia di freschezza e ricordare che se acquistiamo in base alla [stagionalità](#) abbiamo la sicurezza di avere prodotti ricchi di principi nutritivi.



cominciamo: la piramide alimentare



La piramide alimentare rappresenta un valido aiuto per compiere ogni giorno le scelte migliori **per ottenere una condizione fisica più sana ed equilibrata**; in ordine d'importanza, dalla base al vertice, ciascun gradino (dal secondo al settimo) indica quei gruppi alimentari che sono nutrizionalmente simili, cioè che contengono gli stessi nutrienti.

Acqua e attività fisica: pur non essendo alimenti, vengono collocati al primo gradino perché il bere e praticare attività motoria dovrebbero costituire due abitudini quotidiane da ripetere più volte nell'arco della giornata.

Cereali e/o tuberi: dovrebbero comparire in tutti i pasti della giornata (3 pasti principali e 2 spuntini) perché ricchi in zuccheri complessi indispensabili per avere l'energia necessaria per compiere qualsiasi attività.

Frutta e verdura: per il loro contenuto in fibra si consiglia l'assunzione di 3 porzioni di frutta al giorno, meglio nei fuori pasto, e di [verdura](#) abbondante sia a pranzo che a cena.

Gruppo proteico: comprende alimenti sia di origine vegetale che animale; tali prodotti, dal punto di vista [nutrizionale](#), sono praticamente equivalenti e, pertanto, interscambiabili: si consiglia perciò di non inserirli contemporaneamente nello stesso pasto.

Oli¹ e grassi animali²: se ne consiglia l'utilizzo a crudo, eventualmente preferire l'[olio](#) extra vergine di oliva per cuocere (1 olio extra vergine d'oliva, di arachidi - 2 burro, lardo, strutto)

NB. Nessuno di questi gruppi alimentari dovrebbe mancare dalla nostra tavola perché il nostro organismo ha bisogno di tutti i nutrienti contenuti, fatta eccezione per i dolci la cui funzione principale dovrebbe essere quella di gratificare il gusto e apportare il buon umore.

gli errori più comuni tra i ragazzi

- 1) saltare la [colazione](#) al mattino o mangiare poco e in fretta;
- 2) non mangiare [frutta](#) a [merenda](#) e consumare, invece, merendine confezionate, patatine, salatini;
- 3) non bere [acqua](#) e consumare, invece, succhi confezionati, bibite industriali, tè;
- 4) non mangiare [verdura](#) durante i pasti;
- 5) mangiare troppi insaccati (salami e prosciutti), pizze, cioccolata, barrette, caramelle;
- 6) mangiare spesso il "fast food" all'americana, costituito da alimenti ad elevato contenuto in calorie grassi saturi, sale e zuccheri semplici e poveri di fibra e vitamine;
- 7) stare seduti troppo davanti alla tv o davanti ai video giochi;
- 8) fare poca [attività fisica](#) o giocare poco all'aria aperta.

di cosa ha bisogno il mio corpo?

Sai cosa vuol dire "mente sana in corpo sano"? Che se il tuo corpo sta bene è più facile che il tuo umore sia buono e tu riesca ad affrontare i tuoi impegni con più facilità. E di cosa ha bisogno il corpo di un ragazzino o di una ragazzina nell'età che precede lo sviluppo e che si chiama preadolescenza?

Di cibo sano, fresco, nutriente.

Nella preadolescenza e nell'adolescenza dovresti alimentarti in maniera corretta perché il tuo bisogno di micronutrienti (vitamine e minerali) aumenta.

Lo sapevi che nell'adolescenza **la quantità quotidiana di calcio che si fissa nelle tue ossa è tripla rispetto all'adulto?** Ma questo solo se ne ricevi abbastanza con il cibo. Se questo non avviene potrai diventare un adulto con maggior fragilità ossea e rischierai malattie come l'osteoporosi. E' quindi durante l'adolescenza che si può fare una buona prevenzione dell'osteoporosi.

Alimenti che contengono una buona quantità di calcio, oltre ai latticini, sono: mandorle, nocciole, fichi secchi, legumi (ceci, fagioli secchi), le verdure dette crucifere (cavolo, cavolfiore, broccolo, verza, ravanella, ecc...) e l'[acqua](#). Le bevande gassate artificiali fanno invece ridurre la capacità dell'organismo di assorbire il calcio (per il contenuto eccessivo di fosforo). Anche la caffeina e alimenti con molto sale aumentano l'eliminazione di calcio attraverso le urine. Esempi di questo tipo si potrebbero fare per tutte le vitamine e i minerali.

Per stare bene dovresti fare molta attività all'aria aperta (ciò favorisce la fissazione del calcio nelle ossa).

seguici, capirai meglio!



Alimento
consigliato



Prova anche tu



Consiglio
dell'esperto



Alimento
corretto

3 regole per una sana alimentazione

1) Perché scegliere l'alimentazione integrale?

Un alimento si dice integrale quando è così come la natura lo propone, completo di tutte le sue parti commestibili, cioè che si possono mangiare, come la frutta con la sua buccia, la farina non raffinata, che contiene cioè il germe e le parti più esterne del chicco ricche di vitamine del gruppo B e minerali come il magnesio. La raffinazione elimina importanti sostanze nutritive: il cibo raffinato, quindi incompleto, proprio per queste sue carenze in sostanze vitali, impoverirà l'organismo di elementi indispensabili per un corretto metabolismo. Gli alimenti raffinati sono di solito di colore bianco, hanno subito molte manipolazioni per venire prodotti e il loro uso è molto frequente.

Essi sono: lo zucchero, il sale, il riso, la farina (e quindi pasta, [pane](#), dolci, biscotti, merendine, ecc). E' importante ricordare che non basta aggiungere crusca alla farina per ottenere la vera farina integrale, quindi pane e biscotti ottenuti in questo modo sono considerati impropriamente integrali.

2) Perché scegliere il più possibile frutta e verdura cruda?

Le tabelle di composizione degli alimenti, quelle dove accanto ad ogni cibo sono scritte le percentuali di proteine, glucidi, grassi, vitamine e sali minerali, si riferiscono ai cibi crudi.

La cottura distrugge molte vitamine (quelle dette termolabili come la vit C) e fa perdere molti minerali (potassio, sodio, magnesio, calcio, ferro).

E' per questo che è preferibile comperare frutta e [verdura](#) di stagione dagli agricoltori più vicini a casa, per essere sicuri di mangiare cibo fresco e ricco di vitamine e minerali.

3) Perché è bene non abituarsi all'uso quotidiano di alimenti prodotti industrialmente? 🤖

Per poter essere trasportato lontano e **conservato per lungo tempo il cibo subisce molte manipolazioni**. Alcuni additivi alimentari (conservanti e antiossidanti) aiutano a conservare inalterate nel tempo le caratteristiche igieniche del cibo impedendo la moltiplicazione di batteri e funghi mentre altri (coloranti e aromatizzanti) non esplicano alcuna funzione utile e servono solo commercialmente per attirare il consumatore. Gli additivi sono inoltre sostanze chimiche che il nostro corpo non riesce ad eliminare facilmente.



La ricetta della salute

Tempo: prima si comincia, meglio è
Ingredienti essenziali (per tutte le persone sane)

1/2 ora di camminata al giorno

1,5 - 2 lt di [acqua](#) al giorno

[verdure](#) di stagione preferibilmente crude in abbondanza

[frutta di stagione](#) preferibilmente cruda (3 porzioni al giorno)

[cereali](#) e legumi (meglio assieme)

alimenti naturali (cibi integrali e non trasformati industrialmente)

Preparazione:

Mescolate il tutto fino ad ottenere un composto unico ed omogeneo, distribuite adeguatamente variando sempre gli alimenti nell'arco della giornata e guarnite con abbondante fantasia, buon umore e movimento!

NB. l'alimentazione deve essere anche e soprattutto un piacere!

colazione da Re, pranzo da Principe, cena da Povero

Cosa vuol dire?

Che per stare bene dovresti mangiare abbondantemente al mattino, in modo adeguato a pranzo e meno a cena. **Al mattino il tuo corpo va rifornito di sostanze nutritive** che gli servono durante la giornata.

A pranzo è bene mangiare cose facilmente digeribili, per evitare sonnolenza.

A cena il cibo dovrebbe essere "leggero", cioè in qualità e quantità tali da venire digerito prima del momento in cui vai a letto. Solo così avrai un buon sonno ristoratore e anche gli organi digestivi potranno riposare.

La colazione del mattino

Dovresti considerarla un vero pasto, mangiarla senza fretta, seduto a tavola

Se al mattino ti manca l'appetito la tua cena della sera prima, può non essere stata corretta: forse hai preferito cibi difficili da digerire, oppure hai solo abituato il tuo corpo in modo sbagliato.

Ti basterà, alzarti un quarto d'ora prima, preparare la **colazione** insieme ai genitori, iniziare gradualmente e, nel giro di qualche giorno, il tuo stomaco si abituerà a ricevere cibo al mattino.

Se non fai **colazione** o fai una **colazione** insufficiente a metà mattina puoi avere un calo di energie che ti provocherà irrequietezza, calo dell'attenzione e delle capacità di imparare.

Eccoti alcune proposte di colazione nutriente

Scegli quale ti piace di più, ma prova anche le altre, alternandole:

- latte intero fresco pastorizzato, **pane integrale** con **miele**, un pugno di frutta secca oleosa come mandorle, noci, nocciole o pinoli.
- frutta fresca tipo mele o pere, pesche, susine, uva, banane, ecc. tagliata a pezzi e mescolata con yogurt e una tisana. Oppure un frullato a base di latte e frutta.
- cereali** integrali cotti in **acqua** o latte (si possono preparare una volta e utilizzare per alcuni giorni di seguito), serviti con frutta fresca e secca oleosa. Qualche volta si possono usare **cereali** interi soffiati o in fiocchi.

Prova la colazione a base di cose "salate" invece che dolci: **pane** con formaggio fresco (ricotta, mozzarella, ecc...) e verdure fresche di stagione. Qualche mattina (un paio di volte a settimana) al posto del formaggio mangia un uovo (con l'albume cotto, ma il tuorlo liquido o semi liquido), soprattutto se hai una giornata impegnativa dal punto di vista fisico. Come bevanda a questo tipo di colazione aggiungi un bel centrifugato di **verdura** fresca, dissetante, ricco di vitamine e minerali.

Consiglio del nutrizionista

Qualche mattina, al **pane** con **miele** puoi aggiungere un pò di burro fresco.

Il thè, come il caffè, non va dato ai ragazzi (non hai bisogno di sostanze eccitanti). Neanche quello decaffeinato già pronto in bottiglia o quello in polvere da preparare a casa perché contiene troppo zucchero ed additivi (coloranti e aromi). In inverno, quando fai colazione a base di frutta e yogurt (che non può venire riscaldato), prova a bere tisane fatte con erbe profumate e curative come tiglio, melissa, camomilla (la camomilla non fa venire sonno, ma può calmare il mal di pancia).

La merenda a metà mattina

Se hai mangiato una buona colazione dal punto di vista nutrizionale, a metà mattina **un bel frutto fresco di stagione** mangiato a morsi con la buccia ben lavata, ti fornirà vitamine, minerali e fibre.

Sbucciare e tagliare la frutta che non viene mangiata subito è sconsigliato perché così tende a diventare scura a contatto con l'aria e perde vitamine.

Se è stagione di **uva** o altra frutta morbida che si potrebbe schiacciare trasportata nella cartella, basta usare quelle comode scatolette di plastica per la conservazione del cibo che tutti teniamo in casa.

L'alternativa, se non l'hai già mangiata a colazione, è la frutta secca oleosa (noci, nocciole, mandorle, pinoli).

Se la **colazione** per qualche motivo non è stata sufficiente o andrai a pranzo dopo molte ore (perché magari abiti lontano dalla scuola) come merenda puoi mangiare fette di **pane integrale** ricordando che anche la **verdura** cruda (carote, sedano, finocchi) si presta ad essere facilmente trasportata: basta lavarla, tagliarla in grossi pezzi e metterla in un sacchetto di plastica.

Sono sconsigliati panini con formaggio o con salumi, perché tenere per ore formaggi e salumi fuori dal frigo e al caldo nella cartella non è consigliabile per motivi igienici, ma anche perché una merenda così, mangiata ogni giorno, è troppo ricca di grassi animali e nitriti e tra l'altro toglierebbe appetito al pasto di mezzogiorno.

Non vanno mangiati tutti i giorni alcuni prodotti (merendine industriali, cioccolato, patatine, caramelle, ecc.) che contengono zucchero, grassi, coloranti e altri additivi e che, alla lunga, possono essere dannosi per la salute.

La merenda del Pomeriggio

Tieni a portata di mano (anche quando sei fuori casa) **frutta fresca, frutta secca (noci, nocciole, mandorle), carote o una fetta di pane integrale lievitato naturalmente.**

Questo tipo di **pane** è buono, profumato, con sapore diverso a seconda del cereale di cui è fatto e si conserva morbido a lungo se tenuto in un sacchetto (così non occorre ricomperarlo ogni giorno). E' sano, nutriente, più ricco in vitamine e minerali del **pane** detto "bianco" che, con la raffinazione della farina di cui è composto, ha perso le sostanze più preziose.

Andrebbe comperato in forme grandi, di circa di un chilo, perché solo forme così grosse sono capaci di mantenere vivo al loro interno il lievito che, moltiplicandosi, migliora la qualità nutrizionale del **pane**.

Se la frutta e la **verdura** sono intere o tagliate in pezzi grossi da mangiare a morsi, stimolerai la muscolatura della tua bocca e avrai denti sani.

Ricorda che con merende a base di frutta invece che dolci, arriverai a cena con appetito e questo ti permetterà di digerire bene e di avere di conseguenza un buon sonno.



Se fai molto sport o sei sempre in movimento per merenda puoi scegliere tra questi alimenti:

- un bicchiere di latte fresco intero con **pane** o biscotti integrali;
- yogurt naturale con **miele** e con l'aggiunta di frutta fresca;
- gelato fatto in casa con ingredienti freschi e naturali (o gelato di produzione artigianale);
- focaccia (al formaggio o con verdure, o con olive e rosmarino, ecc...) fatta con farina integrale; aggiunta a quella bianca o almeno utilizzando farina non eccessivamente raffinata (tipo 1 o 2 anziché 0 e 00).

Pranzo e cena

A pranzo e a cena è fondamentale che ci siano i [cereali](#) e i loro derivati, fonti indispensabili di amido e quindi di energia. Cerca dunque di assumere nelle giuste quantità pasta, [pane](#), riso, polenta, patate, ecc...

Anche **le verdure non devono mai mancare sulla tavola**: assumile in quantità abbondanti prestando attenzione però ai condimenti utilizzati: [olio](#) extra vergine di oliva, poco sale, limone o aceto ed erbe aromatiche. Tieni presente che le patate hanno delle caratteristiche nutrizionali diverse dagli altri [ortaggi](#) perchè sono ricche di amido, dunque non sostituirle mai alle verdure, bensì mangiale al posto del [pane](#).

Esempi di pasti equilibrati



-un piatto di pastasciutta condita con del pomodoro fresco o altro sugo a base di verdure, dell'[olio](#) extra vergine di oliva aggiunto a crudo ed una spolverata di parmigiano reggiano seguita da un piatto colmo di verdura cruda!
-una pietanza (es. [carne](#) o pesce o [uova](#)) associata a [pane](#) (oppure a patate o polenta) e, naturalmente, tanta verdura.

L'acqua



Per il tuo corpo l'[acqua](#) è molto importante! L'[acqua](#) serve per digerire e per eliminare le tossine esogene (che entrano nel corpo con ciò che mangiamo) ed endogene (prodotte dal nostro corpo), regola la temperatura dell'organismo, ci arricchisce di sali minerali.

Abituati a bere [acqua](#), più volte al giorno, meglio se lontano dai pasti, anziché altre bibite.

A scuola ricordati sempre di bere ogni volta che vai in bagno, soprattutto quando fa caldo.

Porta sempre con te una bottiglietta piena d'[acqua](#) (anche [acqua](#) di rubinetto) quando fai attività sportiva.



la parola d'ordine? Variare!

Il modo più semplice e sicuro per garantire l'apporto di tutti i nutrienti è quello di **variare il più possibile le proprie scelte alimentari**, senza trascurare nessun gruppo di alimenti.

La [carne](#) quindi è sufficiente mangiare la [carne](#) tre volte alla settimana, così da alternarla al consumo di pesce e [uova](#), altre importanti fonti di proteine.

Tieni conto che anche i legumi, se abbinati ai [cereali](#) (es. pasta e fagioli, riso e piselli, ecc...) costituiscono una valida alternativa alla [carne](#), in quanto tale combinazione offre una qualità proteica del tutto analoga, sebbene siano alimenti di origine vegetale!

come faccio ad abituarvi a mangiare bene per diventare un adulto sano e forte?

Prova a seguire i consigli del nutrizionista



Mangia serenamente, senza fretta, raccontando episodi piacevoli della giornata, tenendo la tv spenta, osservando il cibo (che profumo ha, che gusto ha, quali sono la consistenza e il colore?). Come crescono le cose che hai sulla tavola, qual'è la loro storia? Prova a fare una ricerca, magari insieme ai tuoi genitori o con i tuoi compagni di scuola.

Per una buona digestione e un buon assorbimento delle sostanze nutritive, il cibo deve essere masticato bene, assaporato, goduto (chi mangia in fretta e senza concentrarsi sul cibo sarà portato a mangiare troppo perché gli mancherà quella sensazione di piacevole soddisfazione che viene dal sentire il gusto e il profumo degli alimenti).

Mangia tutti i tipi di frutta e di [verdura](#) che sono presenti nel nostro territorio, rispettando la [stagionalità](#). Ricorda che ti sarà più facile mangiare la [verdura](#) a inizio pasto, quando hai fame. **Assaggia sempre tutto ciò che ti viene proposto.**

La digestione è un processo delicato e sensibile ai cambiamenti del tuo umore. Un'atmosfera tesa, dovuta magari alle brutte notizie del telegiornale, rende la digestione difficile.

Ricorda che se i tuoi genitori non comperano alimenti superflui e potenzialmente dannosi come merendine confezionate, bevande dolci e gassate, caramelle, patatine, ecc. è perché vogliono aiutarti a crescere in modo sano. Questo è un buon modo per insegnarti a mangiare gli alimenti giusti quando hai fame.

Fai la spesa insieme ai tuoi genitori per comperare cibo fresco come frutta, [verdura](#), latte, [uova](#) e yogurt; impara a leggere le etichette, ragiona su quello che comperi, **chiediti di cosa ha bisogno veramente il tuo corpo per crescere.**

Aiuta a riporre in casa la [verdura](#) e la frutta; lavala bene prima di mangiarla e scegli sempre quella più matura. E' bene evitare l'ammollo degli [ortaggi](#) sbucciati e delle verdure a foglia tagliate perché in questo modo perdono nell'[acqua](#) vitamine e sali minerali per il fenomeno dell'osmosi.

Quanto devi mangiare? Questo dipende dalla tua età, altezza, peso e da quanta [attività fisica](#) fai. Ricorda che in un ragazzino sano, sereno e che si nutre in modo corretto l'appetito si regola da solo.

E' normale che in alcuni giorni tu abbia molta fame e in altri giorni meno. Se sei malato, con la febbre, può capitarti di non aver voglia di mangiare: prova almeno a bere succhi di frutta fresca appena spremuta o di [verdura](#) centrifugata, perché la febbre fa consumare molte vitamine.

Se non ti va di mangiare qualche alimento importante per la tua crescita prova almeno ad assaggiarlo in compagnia di altri ragazzi che amano quel cibo.

Ricorda che non si può mangiare solo ciò che piace, ma bisogna imparare a mangiare ciò che fa bene. Se per esempio non ti piace l'insalata, prova ad assaggiare tutti i tipi di insalata che conosci: ogni insalata ha un sapore diverso, qualcuna è amara, qualcun'altra è dolce: certamente ne troverai almeno un tipo che ti piace!



Abituati a piccole porzioni 🍷

Ricordati che le dimensioni del tuo stomaco sono proporzionate al resto del corpo e che una corretta digestione può avvenire solo se lo stomaco non è eccessivamente pieno.

I dolci andrebbero mangiati solo nelle occasioni di festa, non tutti i giorni e sempre lontano dai pasti principali (dopo il pasto rallentano la digestione e prima del pasto rovinano l'appetito) e lavati i denti prima possibile quando consumi cibi zuccherati. Se mangi molti dolci il tuo corpo non riesce a usare tutto lo zucchero per trasformarlo in energia e lo deposita sotto forma di grasso nei tessuti. Sarebbe bene sostituire lo zucchero bianco con zucchero di canna integrale grezzo e usare il miele.

Aiuta mamma e papà in cucina. Impara a conoscere tutti gli alimenti (in particolare quelli crudi e freschi, come frutta e [verdura](#)). Prova a preparare piatti semplici o inventati da te per la tua famiglia e per i tuoi amici.

Non abituarti a salare i cibi a tavola 🍷

Il sale che mangi ogni giorno non è solo quello aggiunto ai cibi preparati in casa ma è contenuto anche in insaccati e carni conservate, formaggi (specialmente se stagionati), conserve, crackers, grissini e altri prodotti da forno. Sarebbe quindi bene togliere la saliera dalle nostre tavole e abituarci tutti (adulti, ragazzi e bambini) ad apprezzare negli alimenti i sapori naturali, non mascherati dai condimenti, mettendo solo un minimo di sale integrale nei cibi cotti e nelle insalate.

Il sale marino integrale, per la sua ricchezza di elementi minerali, aggiunge sapidità ai cibi con dosi più ridotte rispetto al sale raffinato; esistono piacevoli combinazioni con erbe aromatiche finemente tritate che danno ai cibi un ottimo sapore e permettono di ridurre drasticamente la quantità di sale usata. L'abitudine a consumare troppo sale inizia da piccoli.

Non abituarti a bere bevande zuccherate e ad aggiungere zucchero a latte e tisane 🍷

Ricorda che le bevande alcoliche non sono adatte ad un organismo in via di sviluppo e lo stesso vale per sostanze eccitanti come thè e caffè che anche dall'adulto dovrebbero venire assunte con moderazione.

Non chiedere il cibo in premio quando ti comporti bene (che premio sarebbe, ad esempio, un dolce che ti può causare carie ai denti se non te li lavi subito?) Il cibo è nutrimento e serve per vivere e crescere.

Proponi ai tuoi genitori di portarti in gita, magari insieme ai tuoi amici, presso aziende agricole che vendono i loro prodotti freschi. E' una bellissima occasione per imparare a conoscere dal vivo le piante e gli animali tipici del nostro bellissimo territorio.



fai un gioco 🧑🧒

Prova a mangiare qualche cibo completamente senza sale con un'amico e cerca di scoprire quanti sapori senti.

con cosa condisco cio' che mangio?

Non si dovrebbero usare dadi (specie quelli contenenti glutammato) ma brodi vegetali (l'[acqua](#) di cottura delle verdure non va mai buttata perché è ricca dei preziosi minerali che le verdure perdono inevitabilmente durante la cottura!) ed erbe aromatiche (**basilico, timo, rosmarino, erba cipollina, ecc...**) possibilmente fresche per arricchire in maniera naturale il sapore degli alimenti.

Il prezzemolo crudo, ricco di vitamine A e C, può essere messo, ad esempio, in insalate, minestre, sughi per la pasta e in molte altre ricette.

Per condire vanno bene gli oli chiamati "monoseme", fatti cioè di un solo tipo di seme come oliva, girasole, mais, germe di grano. Sono ricchi di acidi grassi polinsaturi, preziosi per la salute se usati in piccole quantità, ma si alterano con il riscaldamento, formando prodotti tossici: si dovrebbero quindi usare nei cibi solo a fine cottura. Bisogna ricordarsi di tenerli al fresco, al riparo da aria e luce (si dovrebbero tenere in bottiglie scure) e non conservarli troppo a lungo. 🍷

L'ideale sarebbe che nessun grasso venisse riscaldato o fritto.

Comunque, se qualche volta hai voglia di mangiare le patatine fritte, devi sapere che: 🍷

- l'[olio](#) d'oliva è il meno danneggiato dalle cotture se non viene scaldato troppo, ma ha un basso punto di fumo (140° C circa), quindi non va bene per le frittiture;
- per friggere il meno controindicato è l'[olio](#) di arachide (punto di fumo quasi 200°C);
- l'[olio](#) di soia è molto ricco di acidi grassi polinsaturi, ma povero in sostanze che lo proteggono dal danneggiamento provocato da aria e calore; è quindi meno consigliato degli altri anche se consumato crudo.

Evita di utilizzare gli oli di semi vari: generalmente sono qualitativamente inferiori ai monoseme. 🍷

Le margarine, ottenute da grassi sia vegetali che animali, vengono prodotte per idrogenazione, un procedimento industriale che altera le molecole di cui sono fatte.

Lo strutto è ricco di acidi grassi saturi e colesterolo, dannosi per cuore e arterie. Il burro contiene acidi grassi saturi, colesterolo e alla cottura si altera facilmente. E' però ricco di vitamina A e D, quindi può essere consumato crudo, in piccole quantità.



la frutta 🍌

Per frutto si intende il prodotto ottenuto dalla trasformazione dell'ovario del fiore dopo la fecondazione. E' formato da tre strati distinti: una buccia protettiva, una parte che ricopre il seme e uno strato intermedio, spesso e succulento nei frutti a polpa e sottile ed asciutto nei frutti a guscio.

La definizione botanica comprende anche alcuni prodotti classificati tra gli [ortaggi](#) (pomodori, peperoni, olive); comunemente però **col termine "frutta" si intendono prodotti dolci, aciduli, con profumo e sapore caratteristici**. La composizione chimica della frutta varia da specie a specie e dipende da vari fattori quali la maturazione, il tipo di terreno, la concimazione e l'annata.

Aspetti nutrizionali

La caratteristica principale è il contenuto in [acqua](#) che varia da valori molto elevati per quasi tutti i frutti (95% nel cocomero) a percentuali minime nella frutta oleosa (4% nelle noci secche), zuccheri (in quantità variabile a seconda della specie), fibra, vitamine (soprattutto A, B₁, B₂ e C) e sali minerali come potassio, calcio, ferro, sodio, fosforo, e antiossidanti, ovvero sostanze che contrastano l'azione dei radicali liberi e dunque prevengono i processi di invecchiamento cellulare e una serie di reazioni che sono all'origine di diverse forme tumorali. Proteine e grassi sono contenuti in quantità apprezzabile solo nei frutti oleosi e amilacei. Il profumo e il sapore della frutta sono dovuti alla presenza di zuccheri, acidi organici e sostanze volatili che, sviluppandosi durante il processo di maturazione, conferiscono al prodotto la sua consistenza naturale, il profumo e il sapore caratteristici.

Fibra

Per la sua ricchezza in [acqua](#) e acidi organici la frutta svolge un'azione dissetante, diuretica e rinfrescante, nonché di stimolo sulla secrezione gastrica e, per il suo contenuto in fibra, sulla mobilità intestinale. La fibra alimentare di per sé non ha valore energetico o nutritivo ma è ugualmente molto importante per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche nell'organismo. Essa è costituita per la maggior parte da carboidrati complessi, non direttamente utilizzabili dall'organismo umano.

Alcuni di questi composti (cellulosa, emicellulosa e lignina) sono insolubili in [acqua](#) e agiscono prevalentemente sul funzionamento del tratto gastrointestinale, ritardando lo svuotamento gastrico e facilitando nell'intestino il transito del bolo alimentare e l'evacuazione delle feci. Altri composti (pectine, gomme e mucillagini) sono invece solubili in [acqua](#) (ove formano dei gel resistenti) e regolano, riducendolo e rallentandolo, l'assorbimento di alcuni nutrienti (ad esempio zuccheri e grassi), contribuendo così al controllo del livello di glucosio e di colesterolo nel sangue.

Le vitamine contenute nella frutta (prevalentemente vitamina C e carotenoidi) svolgono un'azione protettiva di tipo antiossidante.

Per saperne di più

In base alla consistenza della polpa la frutta può essere classificata polposa (o carnososa) come ad esempio [mela](#), [pera](#), [albicocca](#), [pesca](#), ecc... oppure secca (o a guscio) come ad esempio mandorla, noce, nocciola, ecc...

Possiamo inoltre suddividere la frutta in:

Acidulo-zuccherina mele, pere, pesche, susine, uva, albicocche, ciliegie, fragole, lamponi, ecc...

Acidula Agrumi: arance, limoni, mandarini, pompelmi, cedri, clementine, bergamotti, ecc...

Zuccherina [fichi](#), cachi, banane, ananas, ecc...

Farinosa (ad esempio castagna) a differenza delle precedenti contiene quantità considerevoli di amido.

Oleosa (la parte commestibile dei frutti a guscio: noci, nocciole, mandorle, pistacchi, pinoli, arachidi, ecc...) è caratterizzata da un elevato contenuto in grassi (il che la differenzia dagli altri frutti) e da discrete quantità di proteine.

consigli



La frutta è un alimento **insostituibile nella tua dieta**; è adatta a tutte le età e tu dovresti mangiarla ogni giorno nelle giuste quantità.

Andrebbe mangiata quasi sempre cruda, assicurandoti così l'introduzione di tutti i principi nutrizionali in essa contenuti. Per poter apprezzare in pieno il suo valore nutritivo e le sue caratteristiche organolettiche è opportuno che consumi la frutta al giusto grado di maturazione e, preferibilmente, appena comperata per evitare l'impovertimento di vitamine dovuto all'invecchiamento.

La buccia spesso è la parte del frutto più ricca di aromi, vitamine, sali minerali e soprattutto di cellulosa (fibra): mangiala! E' sempre conveniente! Purchè tu abbia l'accortezza di lavarla bene.

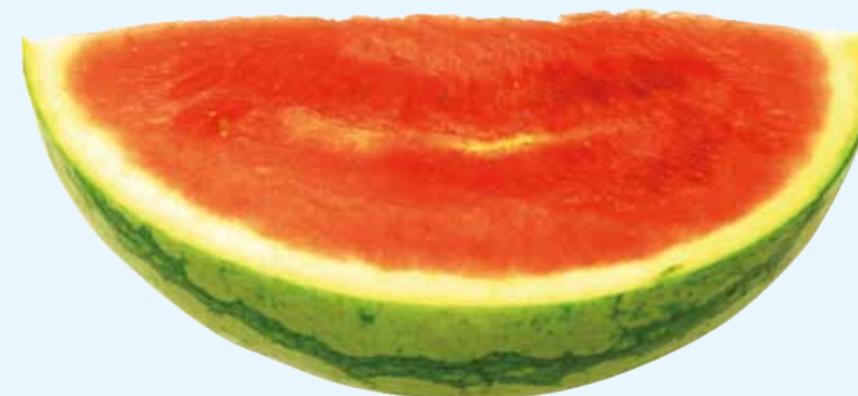
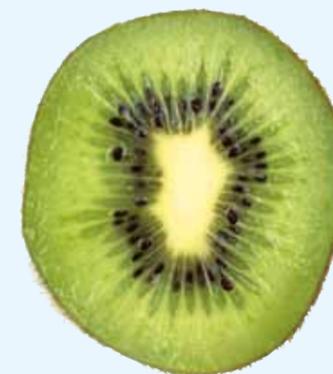
Devi cuocere la frutta solamente quando i frutti non sono completamente maturi o nel caso tu abbia disturbi o malattie all'apparato digerente.

I sistemi di cottura che puoi utilizzare sono essenzialmente due: al forno o in veicolo acquoso (lessata).

Il sistema migliore è la cottura in veicolo acquoso in quanto gli zuccheri, le vitamine e i sali minerali che passano nel liquido di cottura possono essere recuperati bevendolo. Nella cottura al forno, invece, l'[acqua](#) contenuta nel frutto tende ad evaporare trasportando con sé anche le sostanze nutritive, mentre lo zucchero, fuoriuscendo dall'alimento e depositandosi sul fondo del recipiente di cottura, tende a caramellare diventando praticamente irrecuperabile.

Entrambi i metodi di cottura rendono comunque inevitabile un impoverimento di quelle vitamine (in particolar modo C e B) che, essendo termolabili, vengono distrutte dal calore. Se hai l'accortezza di conservare bene i frutti, essi possono mantenere a lungo il loro apporto in principi nutritivi, fatta eccezione però per gran parte delle vitamine che inevitabilmente si distruggono per effetto dell'invecchiamento.

Nell'acquisto della frutta è opportuno che tu scelga **sempre frutta di stagione e vicina al territorio dove vivi**: è più ricca di sapore e vitamine e costa meno. Accertarti del suo stato di freschezza: la frutta deve presentare buccia lucida e compatta, colori vivaci e polpa soda.



nella provincia di Padova
si producono alcuni frutti tipici di queste
zone: la mela, la pera e la pesca.
Ecco le loro caratteristiche principali

MELA

La mela è un frutto acidulo appartenente alla famiglia delle ROSACEE. Di forma tondeggiante, a volte allungata, ha polpa carnosa e bianca leggermente acidula. La buccia sottile, lucida o opaca, liscia o ruvida, resistente, è di colore estremamente variabile a seconda della varietà (Golden delicious, Stark delicious, Granny Smith, Imperatore, ecc...).

Ricca di zuccheri, **contiene potassio, fosforo, magnesio e vitamine C e B.**
100 g di mele forniscono 50 calorie.

PERA

La pera è un frutto zuccherino appartenente alla famiglia delle ROSACEE. Dalla caratteristica forma a campana, di colore variabile a seconda della varietà, possiede buccia sottile, polpa tenera e profumata. Le qualità più note sono: Decana del comizio, Kaiser, Passa crassana, Abate, Conference, Williams.

Ricca di zuccheri, **possiede buone quantità di calcio, fosforo e potassio.**
100 g di pere forniscono un apporto calorico pari a 130 g di mele.

PESCA

La pesca è un frutto acidulo appartenente alla famiglia delle ROSACEE. Caratterizzata da forma rotondeggiante e divisa da un solco longitudinale, è ricoperta da una sottile buccia "tomentosa". La polpa, acidula e succulenta, racchiude un nocciolo con mandorla interna. Conta numerosissime varietà classificabili a seconda del colore della polpa: gialla o bianca.

Pesca noce o nettarina; questa varietà si distingue dalle due precedenti per la caratteristica "buccia glabra", priva cioè di buccia vellutata. La pesca oltre ad una discreta quantità di zuccheri, **fornisce un buon apporto di vitamine A, B e C.** Contiene inoltre sali minerali come fosforo, potassio e calcio.

110 g di pesche forniscono un apporto calorico pari a 60 g di mele.



la carne

Per carne si intende la parte muscolare che si ricava dalle carcasse degli animali commestibili.

Dalla struttura specifica di ogni muscolo dipendono quindi alcune importanti proprietà della carne, come il colore, la tenerezza, la grana, ecc.

Il muscolo è costituito circa da: 75% di [acqua](#), 20% di proteine, 3% di grassi, 1% di sali minerali ed il rimanente 1% da vitamine ed altre piccole molecole. L'unica vera variazione possibile a queste percentuali riguarda il contenuto di grasso che può variare in funzione dell'età, del sesso, della razza e dell'[alimentazione](#) dell'animale. L'aumento percentuale del grasso provoca una diminuzione complementare dell'acqua e delle proteine.

Aspetti nutrizionali

Dal punto di vista nutrizionale, la carne si pone **tra gli alimenti a più alto contenuto proteico**; si tratta inoltre di proteine ad alto valore biologico perché ricche di aminoacidi essenziali, quelli cioè che l'organismo deve obbligatoriamente introdurre con l'[alimentazione](#) per non andare incontro a delle carenze importanti.

Per quanto riguarda i grassi, tra le varie carni esistono delle differenze per il contenuto di acidi grassi essenziali (linoleico, linolenico e arachidonico) che fanno parte del gruppo dei grassi insaturi. La nostra [alimentazione](#) deve essere possibilmente povera di grassi saturi e ricca di grassi insaturi. E' importante sapere che nei ruminanti (bovini, ovini e caprini) gli acidi grassi depositati sono per il 50% saturi e per il 50% insaturi, ma tra questi ultimi la percentuale di acidi grassi essenziali è molto bassa: 2-3%. Fanno eccezione i ruminanti molto giovani (vitello, agnello e capretto) nelle cui carni sono presenti più acidi grassi insaturi e, conseguentemente, maggiori quantità di acidi grassi essenziali. La situazione negli equini, polli, conigli e volatili in genere è spostata ancora più a favore dei grassi insaturi e di quelli essenziali in particolare.

La carne è un'importante fonte anche di vitamine e soprattutto delle vitamine del gruppo B. E' inoltre ricca di sali minerali quali: sodio, potassio, zinco, magnesio, fosforo, ma soprattutto occupa una posizione privilegiata per quanto concerne il ferro.

Il Ferro non è tutto uguale

Il ferro è prezioso dal punto di vista nutritivo perché entra nella sintesi dell'emoglobina ed è quindi importante per la prevenzione e cura dell'anemia. Nella carne si trova in una molecola chiamata mioglobina ed in una forma che è facilmente assimilabile dall'organismo umano. Infatti circa l'80% del ferro di origine animale viene assorbito durante la digestione, mentre il ferro di origine vegetale (come quello contenuto, ad esempio, negli spinaci o nei carciofi) viene assorbito in percentuali molto minori, che vanno da un minimo del 5% ad un massimo del 20%!

Le carni più ricche di ferro sono: frattaglie in genere, cavallo, tacchino, vitello, agnello, pollo (coscia), cappone, oca.

Curiosità

L'assorbimento del Ferro è favorito dalla vitamina C (acido ascorbico) presente in quantità abbondanti negli agrumi, nei kiwi, nei peperoni, nei pomodori, ecc.

Utilizza quindi il limone sulle carni cotte o per condire la verdura cruda al posto dell'aceto o consuma durante i pasti verdure fresche e ricche di tale vitamina: in questo modo il tuo corpo riuscirà ad assorbire più ferro!!!

Caratteristiche organolettiche

Anche l'occhio vuole la sua parte...

Molte volte i ragazzi rifiutano la carne perché ha un aspetto poco accattivante: è sempre grigia o marroncina, sfilacciata o stopposa... mentre anche l'occhio vuole la sua parte.

Perché dunque la carne ha questo aspetto?



Il colore della carne cruda è dovuto alla presenza della mioglobina: maggiore è la concentrazione di tale molecola e più la carne si presenta di colore rosso. La quantità di mioglobina varia da una specie animale all'altra, ma anche in funzione dell'età (il vitello ha carni più chiare del bovino adulto), del sesso (toro - vacca) e del tipo di muscolo (cuore - coscia). Con la cottura, la mioglobina subisce delle trasformazioni e la carne assume quindi un colore bruno-grigiastro.

Per quanto riguarda la tenerezza delle carni, essa è per lo più in relazione alla lunghezza delle fibre muscolari ed alla quantità di tessuto connettivo: più le fibre muscolari sono corte e minore è la quantità di tessuto connettivo che le circonda, più tenera e digeribile sarà la carne. La quantità di tessuto connettivo varia in funzione dell'età dell'animale ma anche del tipo di muscolo.

Se vuoi avere a disposizione carne tenera cerca di acquistare quindi quella di animali macellati giovani e presta attenzione anche alla parte che scegli: **generalmente i tagli ricavati dalle estremità degli arti, sono più duri di altri ricavati dal dorso o dalla coscia.**

Caratteristiche nutrizionali di alcuni animali da cortile

Rispetto a quella di mammifero, **la carne di pollo contiene proteine di qualità biologica più elevata** ed è più digeribile perché le fibre muscolari sono più corte e sottili e con minore percentuale di tessuto connettivo. Nel pollo rurale ed in quello a terra i muscoli sono consistenti, di colore rosa intenso, ben attaccati all'osso, di sapore gustoso. Nel pollo di batteria le masse muscolari sono più flaccide e pallide, di gusto più insipido, mentre abbonda il grasso di copertura. La carne degli individui giovani (polli) è tenera, mentre quella degli adulti (es. della gallina da [uova](#) al termine della sua carriera riproduttiva) è più dura e tiogliosa, per cui deve essere cucinata bollita o in umido.

Il petto è la parte che contiene più proteine e meno grassi (1%) rispetto alla coscia, la quale invece, con il 3% di grassi (se privata della pelle), è ricca di acidi grassi essenziali.

La faraona è di taglia più piccola ed ha la carne di colore un po' scuro; è ricca di proteine (25%).

Il tacchino ha una carne di composizione simile a quella di pollo, anche se contiene maggiori quantità di ferro. Viene macellato quando raggiunge i 6-8 mesi di età, se maschio, e di conseguenza le sue carni sono tenere e di gusto delicato.

Anche l'oca e il gallo castrato (cappone) hanno una carne molto tenera e digeribile più grassa, però, rispetto a quella degli altri animale da cortile.

Il coniglio viene allevato in gabbie o recinti e macellato all'età di 11-13 settimane. La carne è di colore roseo, tenera e gustosa, facilmente digeribile, con elevato contenuto proteico e bassa percentuale di grassi (5%), modeste quantità di colesterolo (60 mg/100 g). Pur essendo di colore bianco, contiene molto ferro.

Occhio all'etichetta

Le carni destinate al consumo devono sottostare a rigidi controlli sanitari.

La carne acquistata al supermercato deve riportare in etichetta tutti i dati che consentono di seguirla la "storia": dall'allevamento al macello; devono inoltre essere citati la descrizione del taglio ed il peso, nonché la data di confezionamento e il termine minimo di conservazione. Anche il macellaio che fornisce la carne al taglio deve mettere a disposizione le stesse informazioni.

Capirai subito se il prodotto è stato invece confezionato da un'industria che si occupa dell'allevamento, della macellazione e della preparazione delle carni in quanto le confezioni in tale situazione vengono generalmente presentate con una grafica curata e sicuramente più ricche di informazioni sul tipo di prodotto e sulle modalità di consumo.

La carne è un prodotto altamente deperibile e facilmente alterabile perciò, se decidi di non consumarla subito dopo il suo acquisto, devi ricorrere a delle tecniche di conservazione. In frigorifero alla temperatura di 0/2°C (refrigerazione) la puoi conservare fresca per alcuni giorni. Per ottenere tempi di conservazione più lunghi, devi invece abbattere la temperatura facendola scendere al di sotto dei -18°C (surgelazione).

Anche i salumi come il prosciutto, la bresaola, il salame, le salsicce, i wurstel, ecc. sono delle carni conservate ottenute grazie all'applicazione di tecniche multiple (essiccamento - salagione - affumicatura) e all'aggiunta di additivi chimici.

Dal punto di vista nutrizionale, le carni surgelate sono analoghe alle carni fresche refrigerate.

Per quanto riguarda i salumi, non devi invece trascurare il fatto che in tali alimenti sono presenti un contenuto di sodio elevato e vari additivi (ad esempio i nitrati e i polifosfati); di conseguenza cerca di assumerli saltuariamente.

Per tutti i gusti e di tutti i colori

Da un punto di vista gastronomico, si usa suddividere **le carni in "bianche", "rosse" e "nere"**.

Le carni bianche (vitello, vitellone, agnello, capretto, maiale, pollo, coniglio, tacchino ed oca) sono adatte ad ogni tipo di cottura, che però va sempre portata a fondo.

Le carni rosse di bovino adulto, cavallo, montone, anatra, piccione e selvaggina da penna (fagiano, pernice, beccaccia, ecc) sono anch'esse adatte ad ogni tipo di cottura, ma gli arrosti e le grigliate dovrebbero essere poco cotti.

Le carni nere indicano invece la selvaggina da pelo (cinghiale, camoscio, capriolo, ecc.) e si prestano soprattutto alle cotture lente (stufati, brasati).

La cottura dell'alimento determina numerose modificazioni chimiche, fisiche ed organolettiche che comportano, da un lato, un aumento della digeribilità, un miglioramento dell'appetibilità e delle qualità igieniche per la distruzione dei microrganismi, dall'altro anche una diminuzione del valore nutritivo, dovuta essenzialmente alla **perdita di alcuni nutrienti ed in particolare di alcuni aminoacidi, delle vitamine termolabili (sensibili al calore) e dei sali minerali per dissoluzione, soprattutto nel caso di cottura in acqua.**

Consigli del nutrizionista

Con la cottura brasata la carne può perdere meno nutrienti se, durante la rosolatura, attorno all'alimento si forma la crosta. Anche con la cottura alla griglia o al forno, se metti la carne nel forno o nella griglia preriscaldata, si forma subito la crosta e si perdono in genere pochi nutrienti. **Adottando quindi delle semplici accortezze, riesci a mantenere elevata la qualità nutrizionale della carne cotta.**



gli ortaggi 🍌

I prodotti della terra sono suddivisi in:

Radici: barbabietola, carota e rapa.

Tuberi: patata, batata e manioca.

Bulbi: aglio, cipolla e porro.

Ortaggi a fusto: sedano, finocchio e asparago.

Ortaggi a foglia: indivia, lattuga e radicchio.

Ortaggi a fiore: broccolo, cavolfiore e carciofo.

Ortaggi a frutto: pomodoro, melanzana e peperone.

Legumi: fagiolo, pisello e fava.

Caratteristiche nutrizionali

Tra questi gli **ortaggi** sono alimenti che **non dovrebbero mai mancare nella dieta di ogni giorno** e dovrebbero essere presenti in quantità abbondante sia a pranzo che a cena, magari in forma mista, con i loro colori e aromi sempre unici, dissetanti, rinfrescanti, sazianti e (ponendo grande attenzione ai condimenti) con pochissime calorie.

La composizione chimica varia notevolmente in rapporto alla parte della pianta che è usata, alla varietà di appartenenza, al clima, alla tipologia del terreno, al tipo di concimazione ed al grado di maturazione; i nutrienti comuni sono comunque: **acqua**, sali minerali, vitamine e fibra alimentare.

Pur rientrando nella categoria dei prodotti della terra, i legumi e i tuberi non sono nutrizionalmente paragonabili agli **ortaggi** in quanto, oltre a contenere **acqua**, sali minerali, vitamine e fibra, apportano in più, rispettivamente, proteine vegetali e amido

Attenzione ai condimenti, non abbondare con l'olio e il sale ma preferire come alternative l'aceto, il limone, le erbe aromatiche e le spezie.

Acqua

È il principale costituente dell'organismo umano. Viene continuamente persa attraverso urine, feci, respirazione, sudorazione. È importante bere e consumare cibi ricchi in **acqua** (come frutta, verdura) per reintrodurla.

Fibra (cellulose, emicellulose, pectine)

È il principale costituente degli **ortaggi** e dei prodotti vegetali in genere. Aumenta il senso di sazietà perché provoca il riempimento dello stomaco e ne rallenta lo svuotamento. Favorisce il transito intestinale e aiuta a formare le feci legando i prodotti di scarto. Possiede l'importante capacità di rallentare o addirittura ridurre l'assorbimento dei nutrienti legati all'aumento di peso (zuccheri e grassi). Previene, in questo modo, l'insorgenza di alcune malattie dell'apparato gastrointestinale.

NB. anche i legumi e i tuberi sono ottime fonti di fibra ma non sono nutrizionalmente paragonabili agli **ortaggi** (vedi sopra)

Sali Minerali e Vitamine

Svolgono un'azione bioregolatrice in moltissime reazioni del nostro organismo. Rivestono un'azione protettiva, prevalentemente di tipo antiossidante, che si esplica contrastando l'azione dei radicali liberi che favoriscono i processi di invecchiamento precoce e le reazioni che sono all'origine di diverse forme tumorali.

Per quanto riguarda gli antiossidanti ne citiamo alcuni: acido ascorbico o vitamina C (nel peperone e nel pomodoro); carotenoidi (pigmenti colorati di cui sono ricchi i frutti giallo-arancio come carote, radicchio, sedano, broccoli, zucca gialla: il consumo di questi frutti permette al nostro corpo di "costruirsi" la vitamina A implicata nella prevenzione di alcuni tipi di cancro e di alcune malattie croniche); composti fenolici (presenti in tutti i vegetali) e tocoferoli negli ortaggi a foglia verde. Questi ultimi sono anche ricchi in minerali come il calcio e il ferro mentre il pomodoro è ricco in potassio.

Altre sostanze

Negli ortaggi sono state studiate altre sostanze in essi presenti in relazione ai loro potenziali effetti di prevenzione nei confronti del cancro (isotiocianati e ditiozioni); di tali sostanze sono ricche le verdure della famiglia delle crocifere (broccolo, cavolfiore, cavolo). Importanti anche i folati (vitamine di cui sono ricche le verdure a foglia, alcuni agrumi e altri vegetali) i quali, insieme ad altre vitamine del gruppo B, possono contribuire a ridurre nel sangue il livello di omocisteina, un noto fattore di rischio per le malattie cardiovascolari.

Sempre nelle verdure a foglia, troviamo anche oligoelementi essenziali quali manganese, rame, zinco, ecc. costituenti delle membrane cellulari, di molti enzimi ed implicati nel metabolismo di carboidrati, proteine e lipidi.

NB. Queste azioni sembrano venir meno nel momento in cui tali composti benefici vengono ad essere ingeriti singolarmente ed in forma relativamente concentrata (integratori, ecc...)



gli ortaggi dall'acquisto alla tavola 🍷

Gli ortaggi richiedono particolari accorgimenti per mantenere inalterato il loro valore nutrizionale e se consumati crudi e non lavati possono rappresentare un veicolo di infezioni. Per ridurre il rischio di contaminazione microbiologica e la perdita di alcuni nutrienti, si possono quindi adottare alcune delle seguenti misure precauzionali.

Acquisto: quando si fa la spesa, **scegliere verdura dall'aspetto fresco e in buone condizioni;** evitare i prodotti che abbiano odore di vecchio o che siano chiaramente danneggiati o ammuffiti. Non acquistare verdure confezionate che abbiano del liquido nel sacchetto (anche se talvolta un minimo di condensa nelle confezioni di insalata pronta può essere normale).

Preparazione: manipolare la verdura poco prima della cottura, senza immergere a lungo in [acqua](#) fredda (meglio l'[acqua](#) corrente) e senza tagliare in piccoli pezzi, mantenendo se possibile la buccia; strappare, piuttosto che tagliare, le foglie verdi; lavare i prodotti appena prima di consumarli, non prima di metterli via; lavare bene le mani prima di maneggiare i prodotti: se si sono maneggiati carne fresca e pollame, assicurarsi di aver pulito bene le superfici, gli utensili e le mani prima di toccare qualsiasi altro cibo.

Cottura: per gli ortaggi, come anche per i legumi ed i tuberi, si dovrebbero preferire la *cottura a vapore* o in pentola a pressione, la *lessatura* (in poca [acqua](#) già bollente, usando il coperchio e non a lungo), la *cottura alla griglia* (pezzi piccoli o fette di piccolo spessore, senza grassi) e *in padella* (con poco [olio](#) e a fiamma bassa). Evitare il forno. Questi sistemi permettono di mantenere inalterate le caratteristiche nutrizionali di tale gruppo alimentare: la cottura prolungata, le alte temperature, la presenza di molta [acqua](#) e di sale e la maggior superficie di contatto dell'alimento con il liquido di cottura nonché l'utilizzo di un recipiente non ermeticamente chiuso riducono infatti l'importante contenuto minerale e vitaminico della verdura (vitamine idrosolubili come la vitamina C). Proprio perché il liquido di cottura si arricchisce dei nutrienti rilasciati dalle verdure, se ne consiglia il riutilizzo. I più resistenti: il calcio e la vitamina A.

Conservazione: conservare gli ortaggi in luogo fresco, buio, evitando ammaccature e lesioni superficiali (persino quelli che sembrano più resistenti possono ammaccarsi). Comperare solo ciò di cui si ha bisogno.

Alcuni tipi di verdura, come le carote, possono essere conservati a lungo, ma la maggior parte dei prodotti deve essere consumata entro pochi giorni. Coprire i piatti contenenti verdura già tagliata. Tenere i prodotti pronti da consumare nel frigorifero fino al momento di servirli. Eliminare questi prodotti se sono rimasti fuori dal frigorifero per più di quattro ore.

Dopo l'acquisto riporre subito i prodotti in un frigorifero ben funzionante (5°C) e pulito. Ciò che ha bisogno di maturare ulteriormente può essere conservato a temperatura ambiente. Ricordatevi che **alcuni cibi non hanno bisogno di essere refrigerati**, anzi, potrebbero esserne danneggiati: è il caso di pomodori, fagiolini, cetrioli e zucchine. I cassetti posti nella parte bassa del frigorifero, con una temperatura di circa 10°C, sono destinati alle verdure che potrebbero essere danneggiate da temperature più basse.

Leggete e seguite [le istruzioni sulle etichette](#) di verdura confezionate, come ad esempio "tenere in frigorifero", "consumare entro..." o "consumare preferibilmente entro".

Buttate via tutto ciò che avete tenuto per troppo tempo o che ha un aspetto o un odore che indichino il deterioramento del prodotto.

Consigli utili: a ciascuno il suo! 🧠

Carciofi e finocchi: resistono anche più di venti giorni in frigorifero, purché vengano messi in sacchetti di polietilene forati (o in sacchetti normali cui vengano effettuati dei buchi).

Carote: in un sacchetto (anche nella loro confezione originale) se tenute a temperature basse, possono conser-

varsene bene per parecchie settimane.

Cavolfiore: può essere conservato per una settimana togliendo le foglie e chiudendolo in un sacchetto di polietilene, meglio ancora se avvolto in carta da cucina.

Cetriolo: tende rapidamente ad appassire, anche perché sopporta male le temperature più basse. Per conservarlo al meglio va avvolto nel film plastico e tenuto nella parte bassa del frigorifero.

Insalata: se conservata in cespi, vanno bene i sacchetti di polietilene forati; se invece se ne lava in abbondanza per consumarla in più giorni, il modo migliore per mantenerla fresca è avvolgere le foglie in un telo umido e mettere il tutto in un sacchetto di plastica.

Melanzane e peperoni: se conservati a temperature troppo fredde si raggrinzano: meglio tenerli nella parte bassa del frigorifero confezionati in sacchetti di plastica (ben forati per i peperoni).

Pomodori: per conservarli a lungo, bisogna tenerli a temperature superiori allo zero: i pomodori rossi tra 0 e 3 gradi, quelli verdi a 12 (o a temperatura ambiente), quelli da insalata, rosati, a temperature intermedie.



la categoria di alimenti meno apprezzata dai più giovani

Dai più recenti studi sul rapporto bambini/consumo di verdure risulta che lo stato di salute dei bambini con un alto consumo di vegetali è decisamente più favorevole rispetto a quello dei bambini con basso consumo e che le attitudini e le scelte dei genitori sembrano esercitare un ruolo determinante nell'orientamento dei gusti e delle preferenze del bambino. Questa correlazione risulta più forte nei bambini più piccoli (3 anni) mentre diminuisce man mano con il crescere dell'età del bambino.

"A tavola, per educare i bambini, non servono parole o castighi ma è necessario dare il buon esempio: i genitori giocano un ruolo determinante nell'orientare le scelte alimentari e le preferenze di gusto dei bambini, ruolo che esercitano non tanto con le raccomandazioni, quanto con il proprio comportamento".



come avvicinare i giovani a questi cibi senza costringerli? 🧠

- promuovere un'[alimentazione](#) il più varia possibile fin dall'allattamento, in questo modo il latte materno si arricchirà di sostanze che saranno accettate dal bambino anche dopo lo svezzamento;
- creare se possibile un loro piccolo orto al quale possano dedicarsi in prima persona;
- insegnare loro a fare la spesa e invitarli all'acquisto dei cibi nutrizionalmente più corretti;
- preferire il consumo di alimenti naturali, evitando i prodotti pronti che alterano il reale sapore delle verdure (e non solo) altrimenti meglio i prodotti surgelati che mantengono valori simili al fresco per quanto riguarda l'attività antiossidante totale della vitamina C;
- mascherare l'alimento cucinandolo in modo più appetibile (pizza, pasta sfoglia, passati);
- coinvolgerli nella preparazione, inventare insieme delle nuove ricette;
- presentare le pietanze in modo allegro dando nomi di fantasia
- riproporre in più modi gli alimenti meno richiesti;
- lasciarli mangiare con le mani;

stagionalità

Le sostanze benefiche contenute negli [ortaggi](#) risultano essere ancora **più attive se consumate esattamente nel periodo stagionale di produzione e raccolta** poiché tali effetti sembrano essere dovuti all'azione congiunta e sinergica di molteplici costituenti. I prodotti di stagione, d'estate come d'inverno, richiedono meno dispendio di energia e fertilizzanti per la loro produzione, sono spesso di provenienza locale, costano meno e risultano certo più adatti ad un'[alimentazione](#) naturale.



LA STAGIONALITÀ DEI PRODOTTI PADOVANI

La raccolta in campagna



Alcuni prodotti ortofruitticoli possono essere conservati in magazzino o in frigo per più mesi. Tra questi, ortaggi: patate, carote, cipolle, ecc.; frutta: mele, pere, kiwi ed altri. Nel periodo invernale non vanno dimenticati altri prodotti non tipici della nostra terra ma molto utili per la nostra salute, quali gli agrumi del Sud Italia!

- | | | | | | |
|------------------|--------------|-----------------|------------------|--------------------------------------|----------|
| Albicocche | Cavolo Verza | Fichi | Mele | Piselli | Sedano |
| Angurie | Carote | Finocchi | Meloni | Pomodori | Spinaci |
| Asparagi | Castagne | Fragole | Patate | Radicchio di Treviso Precoce | Susine |
| Bietole | Cetrioli | Frutti di bosco | Patate Americane | Radicchio di Treviso Tardivo | Uva |
| Cachi | Ciliegie | Funghi | Peperoni | Radicchio Rosso di Chioggia | Zucche |
| Cavolfiore | Cipolle | Kiwi | Pere | Radicchio Rosso di Verona | Zucchine |
| Cavolo Broccolo | Fagioli | Lattuga | Pesche | Radicchio Variiegato di Casteltranco | |
| Cavolo Cappuccio | Fagiolini | Melanzane | Pesche Noci | Ravanelli | |

il Ricettario

 Primavera	 Estate	 Autunno	 Inverno
Gnocchetti di patate alla crema di asparagi	Pennette con zucchine, prosciutto crudo e petto di pollo	Crema di zucca e patate dolci	Crema di fagioli con radicchio Veronese
Insalata di coniglio olio e limone con patate prezzemolate	Filetti di trota al pomodoro fresco con zucchine trifolate	Tagliata di manzo alla senape su radicchio rosso di Chioggia	Pollo "in tecia" con radicchio trevigiano tardivo in saor
Panna cotta con salsa alle fragole	Torta alle pesche	Composta di mele e pere con piccoli frutti e zucchero di canna	Torta di mele e noci



PRIMAVERA



primo Gnocchetti di patate alla crema di asparagi

(Ingredienti per 4 persone)

700 g di gnocchi di patate, 400 g di asparagi, un cucchiaio di cipolla tritata, brodo vegetale q.b., due cucchiaini di Grana Padano, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Procedimento

Pulire gli asparagi e pelarli con il pelapatate se sono troppo duri. Tagliarli a rondelle lasciando le punte intere. In una padella mettere poco [olio](#), la cipolla e le rondelle di asparagi. Salare e pepare e cucinare aiutandosi, se necessario con poco brodo. Far bollire per pochi minuti le punte in [acqua](#) salata. Una volta cotte, frullare le rondelle aiutandosi con poco brodo in modo da ottenere una crema filante. Mettere la crema in una padella. Far cucinare gli gnocchi in [acqua](#) salata (sono cotti quando affiorano in superficie), scolarli e spadellarli con la crema di asparagi aggiungendo le punte ed il Grana Padano.

secondo Insalata di coniglio olio e limone con patate prezzemolate

(Ingredienti per 4 persone)

600 g di coniglio, tre carote, due gambe di sedano, un peperone rosso, un cucchiaio di cipolla tritata, quattro patate, olio extravergine di oliva, il succo di mezzo limone, prezzemolo tritato, sale e pepe.

Procedimento

Far bollire il coniglio in [acqua](#) salata alla quale si possono aggiungere verdure miste per dare sapore alla [carne](#). Intanto tagliare tutte le verdure a cubetti molto piccoli e disporle in una terrina. Far raffreddare il coniglio e spolarlo. Tagliarlo a cubetti ed aggiungerlo alle verdure. Mescolare bene aggiungendo sale, pepe, [olio](#) di oliva e succo di limone. Lasciar insaporire in frigo un paio d'ore prima di servire. Far bollire le patate con la buccia in [acqua](#) salata. Pelarle, tagliarle a rondelle e condirle con il prezzemolo, sale, pepe e [olio](#).

dolce Panna cotta con salsa alle fragole

(Ingredienti per 6 persone)

Mezzo litro di panna fresca, 80 g di zucchero, 5 g di colla di pesce (si trova sotto forma di fogli in tutti i supermercati), 1/2 stecca di vaniglia (a piacere). Per la salsa: 200 g di fragole, due cucchiaini di zucchero.

Procedimento

Mettere i fogli di colla di pesce a bagno in [acqua](#) fredda in modo che si ammorbidiscano. In una pentola scaldare la panna assieme allo zucchero ed alla stecca di vaniglia aperta nel senso della lunghezza (deve arrivare quasi a bollore senza però bollire). Strizzare la colla di pesce ed unirla alla panna. Mescolare bene finchè si scioglie completamente. Togliere le stecca di vaniglia. Mettere la panna negli stampini da panna cotta (si trovano comunemente al supermercato, sono in alluminio). Mettere la panna in frigo per almeno 4 - 5 ore. Frullare le fragole. Aggiungere lo zucchero. Togliere la panna dagli stampini (basta immergere lo stampino in [acqua](#) calda per pochi secondi e poi la panna esce facilmente). Accompagnare la panna cotta con qualche cucchiaino di salsa.

ESTATE



primo Pennette con zucchine, prosciutto crudo Veneto e petto di pollo

(Ingredienti per 4 persone)

320 g di pennette rigate, 80 g di Prosciutto crudo Veneto, 150 g di zucchine, 200 g di petto di pollo, un cucchiaio di cipolla tritata, [olio](#) extravergine di oliva, prezzemolo tritato, Grana Padano, sale e pepe.

Procedimento

In una padella capiente mettere a soffriggere la cipolla in poco [olio](#). Aggiungere il prosciutto tagliato a striscio-line sottili, le zucchine tagliate a rondelle sottili ed il petto di pollo tagliato a piccoli cubetti, sale e pepare. Far rosolare il tutto a fuoco vivace. Mettere la pasta a bollire. Scolare la pasta e saltarla nella salsa ottenuta aggiungendo una spruzzata di prezzemolo e Grana Padano.

secondo Filetti di trota al pomodoro fresco con zucchine trifolate

(Ingredienti per 4 persone)

8 filetti di trota, tre pomodori ben maturi, un cucchiaio di cipolla tritata, prezzemolo tritato uno spicchio di aglio, basilico fresco, timo, sale, pepe, [olio](#) extravergine di oliva.

Procedimento

Stendere i filetti di trota su una placca oleata (o coperta da carta forno). Privare i pomodori dei semi e tagliarli a cubetti. Tritare mezzo spicchio di aglio e mescolarlo ai pomodori. Aggiungere poco [olio](#), sale, pepe, basilico e timo tritati. Stendere il composto ottenuto sui filetti di trota precedentemente salati e cucinare in forno a 180°C per circa 20 minuti. Tagliare le zucchine a rondelle sottili e metterle in una padella con poco [olio](#) e la cipolla. Cucinare a fuoco vivace per circa 10 - 15 minuti. Salare, pepare e a fine cottura aggiungere il prezzemolo.

dolce Torta alle pesche

(Ingredienti per una tortiera di circa 22 cm di diametro - 10 persone)

Per la pasta frolla: 250 g di farina, 125 g di burro, 100 g di zucchero, un uovo, ½ cucchiaino di lievito per dolci, una bustina di vanillina, una grattata di scorza di limone, un pizzico di sale.

Per la farcia: 4 pesche, 30 - 40 g di amaretti, cacao amaro, due cucchiai di zucchero.

Procedimento

Prima di tutto pelare e tagliare le pesche a cubetti di grosse dimensioni. Mescolarli allo zucchero e metterli in uno scolapasta in modo che perdano l'[acqua](#) in eccesso.

Fare la pasta frolla. In una terrina mettere la farina a fontana ed al centro tutti gli ingredienti (avendo cura di tagliare il burro a piccoli cubetti e di farlo ammorbidire un po'). Impastare il tutto velocemente e mette in frigo per almeno 30 minuti. Foderare una tortiera con la pasta frolla (tenere da parte un po' di pasta per la decorazione). Cospargere il fondo con del cacao amaro e con gli amaretti sbriciolati. Adagiare le pesche e decorare con le striscioline di pasta frolla tipiche della crostata. Cucinare a 180°C (forno già caldo) per 30-35 minuti.

AUTUNNO



primo Crema di zucca e patate dolci

(Ingredienti per 4 persone)

1 zucca sbucciata e tagliata a pezzi, 2 patate dolci di media grandezza, 1 cipolla.

Procedimento

Cucinare gli ingredienti 10 minuti in pentola a pressione con circa 1 litro d'[acqua](#) (dipende dalla quantità di verdura usata). Passare il tutto per farlo diventare una crema. Aggiungere [olio](#) extra vergine di oliva a crudo nel piatto e un pizzico di sale marino integrale.

secondo Tagliata di manzo alla senape su radicchio rosso di Chioggia

(Ingredienti per 4 persone)

2 tagliate di manzo (controfiletto) di circa 250 g ciascuna, due cucchiaini di senape, 4 cucchiai di [olio](#) extravergine di oliva, un grosso radicchio di Chioggia, un rametto di rosmarino, sale, pepe.

Procedimento

Lavare, asciugare e spezzettare il radicchio con le mani in modo da ottenere dei piccoli pezzettini.

Mescolare bene la senape con l'[olio](#).

Scaldare bene una padella antiaderente o una piastra, aggiungere le tagliate ed il rametto di rosmarino. Lasciare che la [carne](#) si cucini dal lato a contatto con la padella (deve formarsi una crosticina croccante), girarla e salarla dalla parte già cotta. Terminare la cottura dal lato opposto. Togliere la bistecca dalla padella e metterla su un tagliere e tagliarla a fettine sottili. Disporre il radicchio su un piatto e mettere le fettine di [carne](#) sopra al radicchio. Condire con l'[olio](#) aromatizzato alla senape.

dolce Composta di mele e pere con piccoli frutti e zucchero di canna

(Ingredienti per 4 persone)

Due grosse mele, due pere, 100 g di frutti di bosco freschi, due cucchiai di zucchero, il succo di mezzo limone, due chiodi di garofano, un pezzo di stecca di cannella, [acqua](#), zucchero di canna.

Procedimento

Pelare e tagliare le mele e le pere in grossi cubi. Mettere in una casseruola e coprirle con l'[acqua](#). Aggiungere due cucchiai di zucchero, i chiodi di garofano, la cannella ed il limone. Portare ad ebollizione e cucinare finché riesco a bucarle facilmente con uno stecchino. Spegnerne il fuoco e far intiepidire. Servire in una tazza con poco liquido di cottura, dei frutti di bosco per decorazione ed una spruzzata di zucchero di canna.

INVERNO



primo Crema di fagioli con radicchio veronese

(Ingredienti per 4 persone)

300 g di fagioli secchi, una carota, una gamba di sedano, una patata, una rametto di salvia e rosmarino, mezzo porro, due radicchi veronesi, 4 cucchiaini di [olio](#) extravergine di oliva, sale e pepe.

Procedimento

Mettere a bagno i fagioli in [acqua](#) fredda per almeno 8 ore. In una pentola capiente mettere i fagioli, la carota e la patata pelate. Legare con un po' di spago il porro con il rosmarino, la salvia ed il sedano ed aggiungere il tutto ai fagioli. Coprire con [acqua](#) fredda. Salare e pepare e far bollire per almeno due ore. Togliere il mazzetto e frullare insieme i fagioli con la patata e la carota. Aggiustare di sale e pepe. Tagliare il radicchio a striscioline sottilissime. Mettere la crema in una fondina, mettere al centro un mucchietto di radicchio e condire con un cucchiaino di [olio](#) a crudo. A piacere si può aggiungere del Grana Padano.

secondo Pollo in tecia con radicchio trevigiano tardivo in saor

(Ingredienti per 4 – 6 persone)

Un pollo tagliato a pezzi, una carota, due cipolle, una costa di sedano, salvia, rosmarino, due cucchiaini di salsa di pomodoro, una scorzetta di limone, mezzo bicchiere di vino bianco secco, due chiodi di garofano, 6 radicchi trevigiani, mezzo bicchiere di aceto, [olio](#) extravergine di oliva, sale e pepe.

Procedimento

Tritare mezza cipolla e tagliare sedano e carota a cubetti molto piccoli. In una casseruola mettere a soffriggere le verdure con poco [olio](#). Aggiungere i pezzi di pollo e farli rosolare. Aggiungere il vino bianco e far evaporare. Aggiungere la salsa di pomodoro, la salvia, il rosmarino, la scorza di limone, i chiodi di garofano e portare avanti la cottura a pentola incoperchiata per circa 40 – 50 minuti aiutandosi con poca [acqua](#) o brodo. A fine cottura togliere il coperchio e far rosolare bene la [carne](#). Tagliare a metà i radicchi e cucinarli alla piastra aggiungendo sale e pepe. Tagliare le cipolle rimanenti a fettine sottili e soffriggerle molto lentamente in poco [olio](#), salare e pepare ed a metà cottura bagnare con l'aceto. Disporre i radicchi in una pirofila e cospargerli con la salsa a base di cipolle. Lasciar insaporire per alcune ore. Servire il contorno a temperatura ambiente.

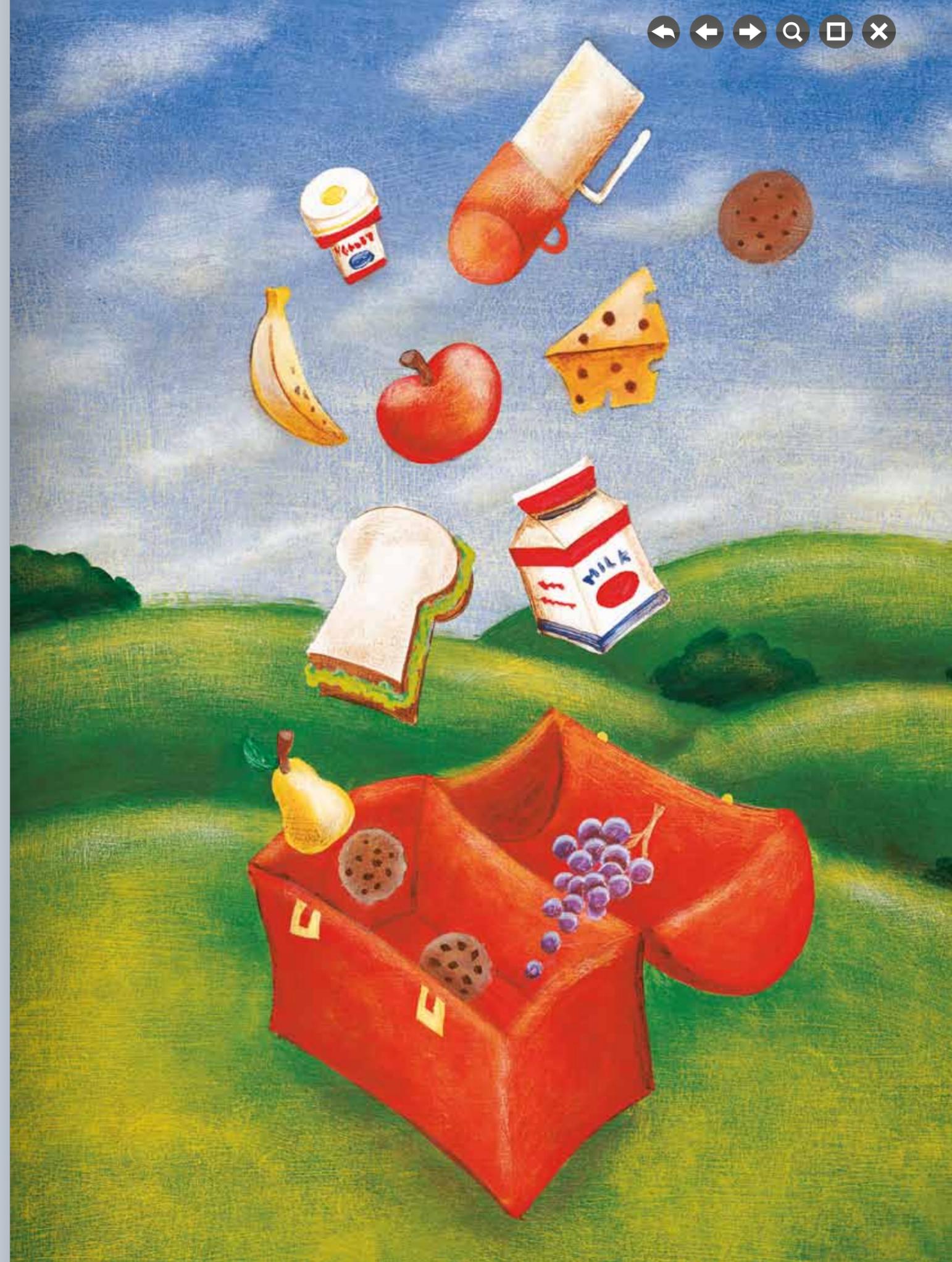
dolce Torta di mele e noci

(Ingredienti per una tortiera di circa 24 cm di diametro)

Quattro grosse mele, 50 g di noci tritate grossolanamente, 360 g di farina, 180 g di zucchero, 100 g di burro, 4 [uova](#), una bustina di lievito, ½ bicchiere di latte, la scorza grattugiata di un limone, un pizzico di sale.

Procedimento

Lavorare il burro ammorbidito con lo zucchero fino ad ottenere una crema spumosa. Aggiungere i tuori e lavorare bene. Aggiungere poco alla volta la farina setacciata insieme al lievito ed il latte tiepido. Aggiungere la scorza di limone. Montare gli albumi a neve ferma con il sale ed aggiungerli lentamente all'impasto. Tagliare due mele a piccoli cubetti ed aggiungerli all'impasto insieme alle noci tritate. Affettare le rimanenti mele a fettine sottili. Imburrare ed infarinare una tortiera di circa 22 - 24 cm di diametro. Accendere il forno a 180°C. Mettere l'impasto nella tortiera e decorare con le fettine di mela. Cucinare a forno già caldo per circa 40-45 minuti.



Scheda pratica

"Dall' uovo al pulcino"

Un percorso pratico a contatto con la natura.



L' uovo, informazioni generali

L' uovo **contiene le sostanze nutritive necessarie** almeno al primo sviluppo dell'embrione **ha forma generalmente sferica e dimensioni variabili.**

La cellula uovo è in genere limitata dalla membrana vitellina (vedi disegno) a cui possono aggiungersi altri involucri.

Dal punto di vista merceologico, le **uova** sono le ovodeposizioni di specie animali soprattutto uccelli: **gallina, struzzo, ecc...**

Le **uova** con particolare interesse commerciale **sono quelle di gallina**, alimento prezioso per il suo alto potere nutritivo (**100 calorie**) e per il suo **elevato contenuto in grassi fosforati e vitamine.** Dato il grande fabbisogno se ne è sviluppata la produzione con l'allevamento razionale e la selezione delle razze maggiormente depositrici (**le galline ovaiole producono da 170 a 200 uova l'anno**).

Nella gallina, l' uovo contiene una quantità di materiale nutritivo enorme rispetto alla massa dell'embrione, perché il vitello (vedi dis.) **deve assicurare il nutrimento del nuovo individuo fino alla sua nascita.**

come è formato un uovo

Il guscio (10%)

Costituisce la parte esterna, duro, fragile e poroso è in diverse colorazioni a seconda della razza della gallina

La membrana esterna

Aderente alla parte interna del guscio, tiene la parte interna staccata dal guscio

La membrana interna

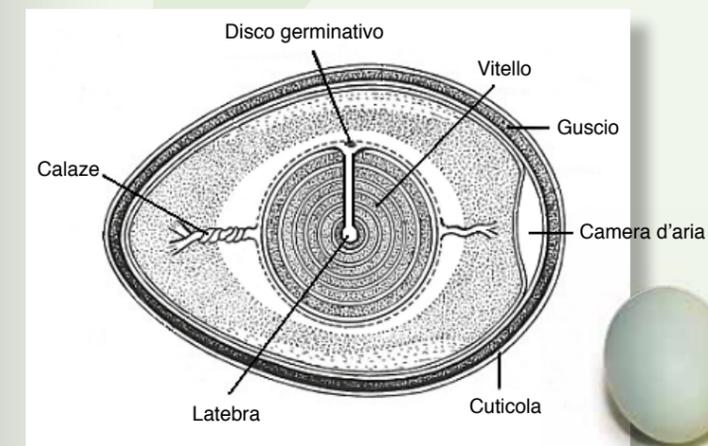
Avvolge l'albume (la parte bianca), tra le due membrane, nella base dell' uovo (la parte larga) si forma la camera d'aria

L' albume o bianco d' uovo (60%)

Costituito prevalentemente da una soluzione acquosa di albumina al 10-13%

Il tuorlo o vitello o rosso d' uovo (30%)

E' sostenuto in posizione centrale da inspessimenti dell'albumine chiamati calaze



Iniziamo il percorso pratico

Le uova destinate all'incubazione verranno conservate in una stanza fresca ed asciutta e riposte negli appositi cartoni con l'apice acuto rivolto verso il basso (*fig.a*).



(*fig.a*)

1  L'incubazione può avvenire con il sistema tradizionale, vale a dire, usando le galline o meglio ancora le tacchine che diventano chioce. Non tutti sono disposti a sobbarcarsi il problema della **cova naturale** (*fig.b*), molti preferiscono rivolgersi agli **incubatoi** (*fig.c*) e ad acquistare in questo modo i pulcini di cui necessitano. In questo caso è bene scegliere incubatoi seri e controllati che siano in grado di fornire i pulcini delle razze desiderate.



(*fig.b*)



(*fig.c*)



2  La speratura si esegue investendo l'uovo con una potente fonte luminosa e per trasparenza si riesce quindi ad esaminare il contenuto. Con questa operazione si eliminano le uova non gallate e quelle che presentano l'embrione morto, per evitare possibili fonti di infezione.

3  Le uova gallate, dopo una settimana d'incubazione, presentano una macchia, il miocardio, con tanti raggi irregolari che da esso si dipartono.

4  Alla seconda settimana d'incubazione, il pulcino è completamente formato.

5  La schiusa avviene al 21° giorno (*fig.d*).



(*fig.d*)



(*fig.e*)

6  Il pulcino completamente formato rompe il guscio e viene alla luce. Passeranno ancora alcune ore prima che il nostro pulcino, completamente asciutto, sia **pronto per essere trasferito alla pulcinaia** (*fig.e*).

7  Il cerchio in cartone o in altro materiale proteggerà dalle correnti d'aria il pulcino. La **lampada a raggi infrarossi** (*fig.f*) sarà posizionata ad un'altezza tale da garantire i 27° - 28° necessari per tutta la prima settimana di vita.



(*fig.f*)

8  A questo punto si tolgono i cerchi, si abbassa gradualmente la temperatura e si mette più spazio possibile a disposizione dei pulcini.

9  La lettiera e il truciolo di legno devono essere mantenuti puliti ed asciutti.

10  I pulcini hanno bisogno per tutto il primo periodo di mangime di cui il 18 – 20 % di proteine che sarà loro somministrato in comode mangiatoie a sifone.

11  L'acqua dovrà essere sempre pulita e per questo si consiglia di cambiarla almeno una volta al giorno. Compiuta la seconda settimana i pulcini cominciano a impiumare. Se i pulcini sono nati dalla chioccia, **sarà la madre a preoccuparsi di riscaldarli e apastarli (figg.g-h).**



(fig.g)



(fig.h)



Il pulcino a pochi giorni dalla nascita



curiosità

Le galline campionesse "ovaiole" sono di razza "Livornese" e depongono oltre 220 [uova](#) nell'arco dell'anno. Anche le anatre sono ottime produttrici di uova. Le campionesse di questa specie sono le anatre "Signorine" e le anatre "Caki Campebell" che possono deporre oltre 230 uova all'anno.



Certificato di Adozione

.....il .../.../.....

Io sottoscritto

.....

mi impegno ad adottare, curare ed amare il pulcino di nome

.....

In fede

Firma di un genitore

.....

.....





Indicazioni per un'alimentazione sana



Una dieta corretta per crescere in salute

dieta normocalorica

La dieta deve fornire una quota di calorie adeguata a soddisfare il fabbisogno energetico dell'organismo e a mantenerci in buona salute. La quota di calorie necessaria è variabile da individuo a individuo e dipende dall'età, dal sesso, dal peso e dall'altezza e soprattutto dall'attività fisica giornaliera svolta.

dieta equilibrata

Un'alimentazione equilibrata è suddivisa in 3 pasti principali e 2 spuntini, inoltre, per avere una dieta equilibrata nell'ambito della giornata o di 2 - 3 giorni vi deve essere una certa proporzione tra i vari nutrienti (carboidrati, lipidi, proteine).

dieta completa

Una dieta può definirsi completa quando oltre ai principi nutritivi presenti nell'alimentazione equilibrata comprende anche la fibra alimentare, i sali minerali e le vitamine. La loro adeguata assunzione è essenziale per la vita e la salute, soprattutto in alcune condizioni particolari come l'accrescimento, la gravidanza, l'allattamento e la convalescenza da malattie infettive. Per essere completa, quindi, una dieta deve essere il più possibile variata, facendo attenzione a non eliminare nessun gruppo alimentare.

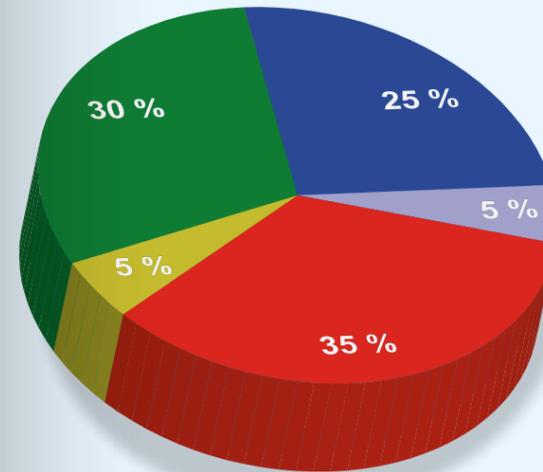
nutrienti della giornata



Carboidrati → 60% delle Kcal totali
(pane, pasta, cereali, riso, polenta, patate, legumi ecc...)

Lipidi → 25% delle Kcal totali
(olio di oliva extravergine, tutti i grassi da condimento e quelli contenuti naturalmente nei cibi)

Proteine → 15% delle Kcal totali
(carne, pesce, formaggio, uova, affettati, legumi, latte e derivati)



La suddivisione giornaliera dei pasti

25% colazione, 5% spuntino di metà mattina
35% pranzo, 5% spuntino di metà pomeriggio, 30% cena



La prima colazione Si tratta di un pasto molto importante perché al mattino l'organismo è privo di alimenti da dieci-dodici ore ed è dunque fondamentale introdurre con la colazione una buona quantità di alimenti, preferibilmente carboidrati complessi. Esiste infatti una correlazione tra la composizione della prima colazione e una caduta della concentrazione alla fine della mattinata.



Gli spuntini Sono di fondamentale importanza quando la distanza tra i pasti principali (colazione-pranzo, pranzo-cena) è molto ampia (più di 5 ore). Sono importanti per non arrivare al pasto troppo affamati, rischiando di mangiare più della reale necessità.



Pranzo e cena E' importante che il pranzo non sia incompleto e/o venga consumato di fretta e che la cena non diventi il pasto più abbondante della giornata; alla sera l'organismo non è in grado di smaltire le eccessive calorie eventualmente introdotte.



Indicazioni per un'alimentazione sana

La base per una buona alimentazione

 L'importanza di variare

E' importante che le fonti dei tre nutrienti principali (carboidrati, proteine, lipidi) vengano variate spesso in quanto ogni alimento apporta una diversa quantità e un diverso tipo di sostanze elementari (amminoacidi, acidi grassi, zuccheri), di vitamine e minerali, tutti fondamentali per il nostro organismo. Una mancata introduzione di questi elementi può portare a carenze importanti. E' dunque sconsigliabile, se non per motivi sanitari, eliminare dalla propria [dieta](#) un qualsiasi alimento o gruppo alimentare.

la verdura

3 - 5 Porzioni al giorno

I differenti tipi di vegetali apportano nutrienti diversi; cerca di variare il più possibile. Includi i legumi diverse volte la settimana: hanno un ottimo apporto di vitamine, minerali e fibre; sono anche ricchi di proteine e possono essere utilizzati al posto della [carne](#) se ben abbinati a pasta, riso, [pane](#) e simili.

i cereali e i derivati

3 - 5 Porzioni al giorno

Privilegia, come fonte di carboidrati, i [cereali](#) non aggiunti di grassi o zuccheri quali: [pane](#) comune, riso, pasta, polenta, ecc... rispetto ai prodotti da forno ricchi in lipidi, per lo più di scarsa qualità, quali: grissini, crackers, fette biscottate, schiacciatine, biscotti, ecc... ad esempio, a parità di peso, i grissini sono molto più calorici del [pane](#) fresco!

la frutta

2 - 5 Porzioni al giorno

Scegli la [frutta](#) fresca, piuttosto che quella sciroppata o i succhi di [frutta](#) che contengono un'alta percentuale di zuccheri. Fai attenzione alla [frutta](#) secca, ricca di una componente lipidica non trascurabile. Preferisci la [frutta](#) fresca di stagione anche per preparare dei succhi fatti in casa.

l'acqua, preziosa per l'organismo

Rappresenta l'elemento essenziale per il mantenimento della vita e nell'organismo umano è il costituente principale

Nel neonato rappresenta il 75% circa del peso corporeo. Nell'età adulta questa frazione percentuale diminuisce, stabilizzandosi intorno al 55-60%. Nell'anziano si ha una ulteriore diminuzione della quantità di acqua totale corporea, sia come valore assoluto che come frazione percentuale.

Entra nella struttura di varie sostanze, agisce da solvente per la maggior parte dei nutrienti (minerali, vitamine idrosolubili, aminoacidi, glucosio, ecc.), svolgendo un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nella utilizzazione degli stessi nutrienti, mezzo attraverso il quale l'organismo elimina le scorie metaboliche, regolazione della temperatura corporea attraverso la sudorazione, agisce come "lubrificante", funge da ammortizzatore nelle articolazioni e nei tessuti, mantiene elastiche e compatte la pelle e le mucose (la cui funzionalità dipende da un giusto grado di idratazione), garantisce la giusta consistenza del contenuto intestinale.



bilancio idrico

l'acqua viene persa e consumata continuamente e quindi deve essere di continuo reintegrata dall'esterno. Noi perdiamo acqua attraverso le urine, le feci, la sudorazione e la respirazione. Il meccanismo della sete ha però un tempo di risposta ritardato, e spesso interviene solo quando la perdita di acqua è già stata tale da provocare i primi effetti negativi: il primo sintomo della disidratazione è la secchezza della bocca, e delle mucose. L'acqua non contiene calorie, ed ogni variazione a breve termine del peso corporeo dovuta a maggiore perdita o a maggiore ritenzione di acqua è ingannevole e momentanea.

 **consigli pratici**

Assecondare sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1,5 - 2 litri di acqua al giorno, durante e al di fuori dei pasti

- Bere frequentemente e in piccole quantità, lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda. Acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate.
- Altre bevande come aranciate, bibite di tipo cola, succhi di [frutta](#), caffè, tè, oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione. Durante e dopo l'[attività fisica](#) bere per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite di acqua e sali minerali dovute alla sudorazione è sufficiente una [dieta](#) equilibrata e sana, ricca di [frutta](#), di [verdura](#) e di acqua.
- In determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.



Impariamo a conoscere "le erbette di campo"



Erbette spontanee commestibili

Con l'arrivo della Primavera c'è la possibilità di raccogliere, durante le passeggiate sui Colli Euganei, nel territorio di Padova e dintorni, una gran varietà di erbe selvatiche, molto usate nella gastronomia veneta popolare. Quando si raccolgono le erbe di campo è bene munirsi di un coltellino, per separare le foglie dalle radici e non estirpare la pianta così che si riproduca ancora.

Il Tarassaco

Le piante di tarassaco che in Veneto sono dette "pissacani" sono, senza ombra di dubbio, le erbe più diffuse sulle tavole primaverili, per la facilità con cui questa pianta si può trovare in campagna, perfino sui nostri giardini. Abbiamo saputo da mamme e nonne che, cotte da sole o assieme ad altre erbe, magari aggiungendo un dado di pancetta o lardo, possono costituire un goloso contorno di [verdura](#) cotta. Questa [verdura](#) fa bene perché depura l'intestino.

La Salvia selvatica

Questa pianta è molto diffusa nella nostra zona, generalmente si trova in luoghi asciutti, erbosi e freschi. I nostri nonni la utilizzavano per alleviare la tosse, l'asma e per combattere l'infiammazione al cavo orale. In cucina, si utilizza in minestre e frittate, si usano i getti primaverili teneri e freschi. Per i più buon gustai, le foglie indorate e fritte sono un ottimo antipasto.

La Valerianella olitoria

Un tempo conosciuta con il nome di "lattuga d'agnello": per via del periodo in cui spunta nei prati, in concomitanza con la nascita degli agnelli. Questa specie di erba selvatica ha da sempre trovato largo uso nella cucina tradizionale, consumata cruda in insalata o cotta assieme ad altre erbe o verdure. La si trova abitualmente dal fruttivendolo ed è facile da coltivare anche nel nostro orto. E' molto ricca di vitamine.

La Rorippa Amphibia o Crescione

Di questa pianta si utilizzano sia i fiori che le foglie; entrambi vanno raccolti quando la pianta è in piena fioritura, cioè da maggio a luglio. Il crescione deve essere adoperato fresco poiché con l'essiccazione perderebbe molte delle sue proprietà infatti le foglie sono ricche di vitamine e sali minerali.

Il Luppolo

Si tratta di una pianta erbacea perenne che cresce, ai margini del bosco e sulle siepi in posizione comunque aperta e soleggiata. Il luppolo è soprattutto noto per la produzione della birra. Grazie alla presenza di parecchi oli essenziali, resine e sostanze minerali, secondo i principi della fitoterapia popolare, l'infuso dei coni del luppolo ha proprietà calmanti, ed è indicato per favorire il sonno, inoltre stimola l'appetito e favorisce la digestione.

Il Bruscardolo

Il Bruscardolo (o luppolo veneto) ha un suo spazio nella tradizione culinaria veneta per i suoi germogli. In primavera sono facili da raccogliere e si prestano molto bene nella classica frittata, nel risotto o anche da soli, conditi con del burro fuso per via del loro sapore molto simile agli asparagi, hanno le stesse proprietà depurative.

Le Rosole

Le Rosole (le fresche piantine di papavero) che spuntano in primavera nei campi sono un'ottima [verdura](#) da consumare cotta. Le "rosole" e il tarassaco sono le "erbette" più impiegate nella cucina tradizionale veneta dei nostri nonni.



Il Tarassaco



La Salvia selvatica



La Valeriana



La Rorippa



Il Luppolo



Il Bruscardolo



Le Rosole





I marchi europei di identificazione



D.O.P., I.G.P. e S.T.G.

Tutta l'Europa è ricchissima di una immensa varietà di prodotti alimentari, quando un prodotto diventa conosciuto al di fuori dei confini nazionali si trova in un mercato in cui altri prodotti analoghi si definiscono genuini e ostentano uno stesso nome per questa ragione, nel 1992, la Comunità Europea ha creato i marchi D.O.P., I.G.P. e S.T.G. per promuovere e tutelare i prodotti agroalimentari originali e scoraggiare la concorrenza sleale fuorviante per i consumatori.



D.O.P.

Denominazione d'Origine Protetta

Identifica la denominazione di un prodotto la cui produzione, trasformazione ed elaborazione devono aver luogo in un'area geografica determinata e caratterizzata da una perizia riconosciuta e constatata.



I.G.P.

Indicazione Geografica Protetta

Il legame con il territorio è presente in almeno uno degli stadi della produzione, della trasformazione o dell'elaborazione del prodotto. Inoltre, il prodotto gode di una certa fama.



S.T.G.

Specialità Tradizionale Garantita

Non fa riferimento ad un'origine, ha per oggetto quello di valorizzare una composizione tradizionale del prodotto o un metodo di produzione tradizionale.



nuovo marchio

Questione di etichetta!

L'etichettatura dei prodotti alimentari

L'etichettatura ha, per il consumatore, una importante funzione di tutela, informandolo sul prodotto che sta acquistando e consentendogli di scegliere quello che è maggiormente rispondente alle proprie esigenze, le norme concernenti l'etichettatura, la presentazione e la pubblicità dei prodotti alimentari tendono ad essere analoghe nell'ambito dei Paesi dell'Unione Europea

Le indicazioni obbligatorie nelle etichette

- denominazione di Vendita
- elenco degli ingredienti
- peso netto
- data di scadenza
- nome o ragione sociale, sede stabilimento di produzione o confezionamento (responsabile del prodotto)
- lotto
- modalità di conservazione
- indicazioni su presenza OGM
- trattamenti specifici
- titolo alcolimetrico (per le bevande alcoliche)
- presenza di allergeni



Agricoltura biologica

Il logo biologico europeo, recentemente rinnovato, è usato per integrare l'etichettatura ed aumentare la visibilità di cibi e bevande biologiche. I consumatori che comprano i prodotti che portano il logo europeo possono essere certi che:

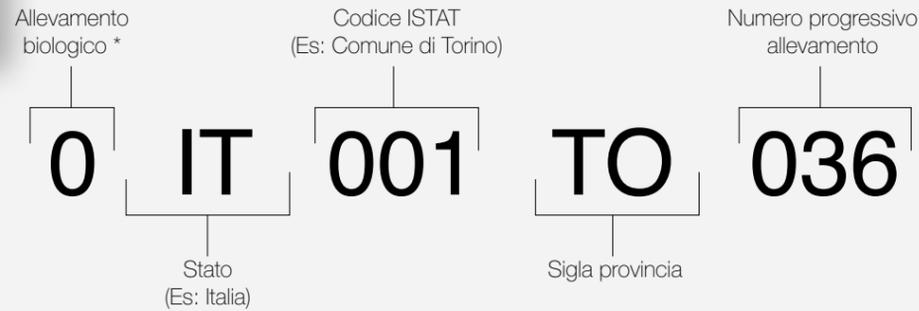
- almeno il 95% degli ingredienti sono stati prodotti con metodo biologico;
- il prodotto è conforme alle regole del piano ufficiale di ispezione;
- il prodotto proviene direttamente dal produttore o è preparato in una confezione da lui sigillata;
- il prodotto porta il nome del produttore, l'addetto alla lavorazione o il venditore e il nome del codice dell'organismo di ispezione.

Occhio all'etichetta!

Come leggere le etichette prodotti alimentari



Uova



* le altre tipologie di allevamento e relativi codici sono: all'aperto (1), a terra (2), in gabbia (3).

Miele



Olio di oliva

Denominazione di vendita: *Olio extra-vergine di oliva (esempio)*

Categoria dell'olio: *Olio di oliva di categoria superiore ottenuto meccanicamente direttamente dalle olive*

Quantitativo netto espresso in litri: *0,75 litri*

Nome e/o ragione sociale, indirizzo del produttore e/o confezionatore: *Azienda agricola Via Città*

Stabilimento di produzione e di confezionamento: *Prodotto ed imbottigliato da Via Città*

Termine minimo di conservazione: *Da consumarsi entro il (mese)*

Condizioni di conservazione: *Conservare in luogo asciutto al riparo dalla luce e da fonti di calore*

La raccomandazione ambientale: *Non disperdere nell'ambiente dopo l'uso*

Lotto di confezionamento: *Lotto di confezionamento n.*

Latte



Latte Fresco Pastorizzato (esempio)

Parzialmente Scremato

Latte proveniente da allevamenti selezionati italiani. L'accurato metodo di pastorizzazione e confezionamento garantisce il più elevato rispetto delle qualità originarie del latte impiegato. Latte sottoposto ad unico trattamento termico. Da conservare in frigorifero a temperatura non superiore a + 4 C.

MARCHIO

Stabilimenti di produzione e confezionamento

S: Via, - Roma

B: S.p.A. - Via, - Frosinone

V: - (CE)

Da consumarsi entro: /.... /....



8 015100 756100



Pesce



MARCHIO - Gamberi sgusciati surgelati (esempio)

Ingredienti: gamberi precotti, acqua, sale.

Modalità di preparazione: Per scongelare rapidamente mettere la vaschetta ancora chiusa sotto un getto di acqua fredda per alcuni minuti. Quindi togliere la pellicola trasparente e scottare per un minuto in acqua bollente.

200g e 180g e (al netto della glassatura)

Confezionato per MARCHIO, Milano, nello stabilimento di Via, - TERAMO

CONSERVAZIONE DOMESTICA

Nel congelatore

*** * o *** *

** *

* *

Nello scomparto ghiaccio

Nel frigorifero

Vedi data consigliata

(-18°C) sul lato confezione

(-12°C) 1 mese

(-6°C) 1 settimana

3 giorni

24 ore



8 015100 756100

LOTTO NUMERO AT22

Da consumarsi preferibilmente entro la fine: ... /.....

Occhio all'etichetta!

Come leggere le etichette prodotti alimentari



Prodotti da forno

Marca Prodotto

denominazione di vendita → **80 Fette biscottate (esempio)**

Da consumarsi preferibilmente entro
Best before
A consommer de preference avant le

termine minimo di conservazione → / /

lotto → **918883**

FETTE BISCOTTATE

ingredienti → INGREDIENTI: farina di grano tenero tipo 0, olio vegetale, destrosio, lievito, estratto di malto, sale, farina di cereali

modalità di conservazione → **CONSERVARE IN LUOGO FRESCO**

codice a barre →

nome, ragione sociale e sede del fabbricante → (Milano) - Viale,
Stabilimento di

quantità netta → **600g e**



carne bovina

Nome dello Stato membro o del Paese terzo in cui è situato il macello: l'indicazione deve recare la dicitura "Macellato in (nome dello Stato membro o del Paese terzo)... (numero di approvazione)"; numero di approvazione del macello presso il quale sono stati macellati l'animale o il gruppo di animali.

Nome dello Stato membro o del Paese terzo dove è nato l'animale.

Un numero o un codice di riferimento che evidenzia il nesso e legame tra le carni e l'animale di origine; il numero può essere il codice di identificazione del singolo animale da cui provengono le carni o il numero di identificazione di un gruppo di animali.

**CONTROFILETTO S/OSSO (esempio)
DI BOVINO ADULTO**

Italia
M000
CEE

PREZZO/Kg 16,50 Euro PESO NETTO: 0,370 Kg
DA CONSUMARSI ENTRO IL /.... /.....

PREZZO: Euro 6,00

MACELLATO IN
ITALIA M000

SELEZIONATO IN
ITALIA S000

NATO IN
ITALIA

ALLEVATO IN
ITALIA

CODICE
DI RIFERIMENTO
ANIMALE/LOTTO
IT0531

CONSERVARE IN FRIGORIFERO
TRA +0° E +02°



Logo dell'operatore o dell'organizzazione autorizzati ad etichettare la carne bovina.

Nome dello Stato membro o del Paese terzo in cui è situato il laboratorio di sezionamento: la dizione prevista è: "Sezionato in (nome dello Stato membro o del Paese terzo)... (numero di approvazione)"; numero di approvazione del laboratorio di sezionamento presso il quale è stata sezionata la carcassa.

Nome dello Stato membro o del Paese terzo (eventualmente più di uno) in cui è stato effettuato l'ingrasso.



frutta e verdure fresche

MARCHIO

Ingredienti: lattuga iceberg (esempio)
Proviene esclusivamente da coltivazioni selezionate in Italia
PESO NETTO: 250 g

Confezionato in atmosfera modificata
Conservare in frigorifero, e una volta aperto va consumato entro breve.
Il prodotto non contiene conservanti in conformità alla legislazione in vigore.
Da consumarsi entro: /.... /....

N° DI LOTTO: I 060 03 0838

MARCHIO

Prodotto nello stabilimento di Via - Peschiera B.



Primavera, i prodotti locali stagionali

Una selezione di prodotti agroalimentari del territorio Padovano



L'asparago di Padova

Oggi la provincia di Padova è il principale produttore di asparagi nel Veneto, sia per la tipologia bianca che per la verde. [L'asparago](#) è una pianta erbacea, dotata di rizoma sotterraneo chiamato zampa, che si ramifica nel terreno con sviluppo orizzontale e da cui spuntano ogni anno a primavera dei germogli, chiamati turioni, che sono la parte commestibile della pianta; Maggiore è la velocità di crescita del turione e più questo si rivela tenero e con sapore delicato; il terreno di coltivazione è di norma sabbioso o sciolto e comunque permeabile e ben drenato.

[L'asparago](#) bianco è ottenuto in terreni preparati a prose e i turioni vengono raccolti con incisioni in profondità, prima dell'emergenza, a differenza della tipologia verde raccolta quando i turioni sono emersi per circa 30 centimetri dal terreno: la colorazione verde è infatti dovuta alla formazione di clorofilla per esposizione alla luce solare. La zona di produzione è in larga parte localizzata nei comprensori di Camposampiero, Piove di Sacco, Conselve, Este, Montagnana, Monselice.



Fragole

Quando acquistate le fragole dovete controllare che siano sode e di colore rosso uniforme, senza macchie, ammaccature o parti ammuffite. Nel caso presentino delle parti bianche o verde chiaro, significa che la fragole sono ancora acerbe, mentre se sono rosso scuro, vorrà dire che sono molto mature e che sono da consumare nell'immediato.

Inoltre dovete anche fare attenzione al picciolo, che deve essere ancora attaccato al frutto.

Le fragole sono molto delicate e facilmente deperibili. Vanno tenute in frigorifero, nello scomparto meno freddo della [frutta](#) e [verdura](#), per 2-3 giorni al massimo, meglio se non sovrapposte, in modo che circolino l'aria e non si ammaccino. Prima del consumo vanno lavate attentamente, perché crescono a contatto con il terreno e possono perciò trattenere microrganismi e antiparassitari. Dopo aver lavato le fragole (evitate di tenerle a bagno), togliete la rosetta di foglie, senza strapparla, ma con un movimento di torsione.

Evitate però di lavarle o di eliminarne il picciolo se non intendete consumarle subito, e ricordatevi di condirle solo all'ultimo momento se volete evitare che diventino molli.



Piselli

La pianta del pisello è un'erba annua, nana o rampicante, con radice poco profonda e stelo che può raggiungere i due metri di lunghezza. I suoi fiori sono bianchi, gialli o verdastri a corolla, e si presentano solitari o in piccoli gruppi di due o tre elementi, mentre i frutti sono baccelli di forma appiattita, leggermente incurvata che assumono solitamente un colore verde o giallo; all'interno hanno semi commestibili (fino a dodici) di forma più o meno sferica, verdi, gialli o biancastri (i piselli veri e propri).

Oggi vengono coltivati oltre 250 tipi di piselli che derivano tutti dal progenitore *Pisum elatius*, assai diverso nella morfologia della pianta e con semi nerastri.

Al genere *Pisum* appartengono due specie di interesse economico: il *Pisum sativum*, il comune pisello, usato in gastronomia, ed il *Pisum arvense*, utilizzato invece come foraggio per il bestiame. Esistono inoltre, varietà di piselli da sgranare (piselli tondi, piselli rugosi), destinati ad essere consumati senza baccello, e varietà chiamate mangiatutto (che è l'equivalente del fagiolino), delle quali si consuma anche il baccello: le cosiddette taccole.

Scegli carni della tua provincia tutto l'anno



Carni della Provincia Padovana

La [carne](#) bovina è un elemento insostituibile nell'[alimentazione](#) dell'uomo per il suo contenuto di proteine nobili. I bovini adulti apportano all'organismo umano la giusta quantità di proteine, fornendo nello stesso tempo un basso contenuto calorico e di colesterolo. Numerosi i minerali presenti nella [carne](#) bovina, così come le vitamine. Le carni migliori per gusto e nutrimento sono quella di vitellone e quella di manza, ottenute da animali di 15-18 mesi.

L'allevamento del coniglio nel Veneto ha antiche origini. Negli ultimi decenni si è perfezionato grazie alla modernizzazione delle strutture che hanno raggiunto dimensioni notevoli, rendendo il Veneto leader mondiale per gli allevamenti cunicoli. La [carne](#) è molto apprezzata anche dai palati più raffinati, non solo per il suo sapore, ma anche per le caratteristiche di digeribilità e leggerezza dovute al suo valore nutritivo: gustosa, magra, a bassissimo contenuto di colesterolo e sodio, e ricca di vitamine e sali minerali.

Estate, i prodotti locali stagionali

Una selezione di prodotti agroalimentari del territorio Padovano

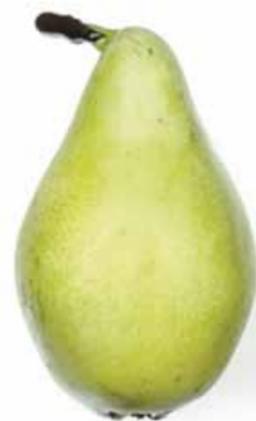


La Mela Padovana

La mela è stata introdotta da secoli nel padovano; la zona particolarmente vocata, si estende in prossimità del fiume Adige nei comuni del comprensorio di Montagnana, con centri a Castelbaldo e Masi.

La mela prodotta in questa zona presenta la polpa turgida, carnosa, bianca, particolarmente zuccherina e croccante. La buccia presenta una moderata rugginosità che non pregiudica l'aspetto generale del frutto, ma lo differenzia da quello prodotto in altre zone per migliore qualità e gusto.

Nella provincia di Padova sono coltivate molte varietà di mele tra cui ricordiamo le più diffuse: Golden, Royal Gala, Stark Delicious, Granny Smith, Imperatore, Fuji, ecc.



La Pera di Castelbaldo

Quando acquistate le fragole dovete controllare che siano sode e di colore rosso uniforme, senza macchie, ammaccature o parti ammuffite. Nel caso presentino delle parti bianche o verde chiaro, significa che la fragole sono ancora acerbe, mentre se sono rosso scuro, vorrà dire che sono molto mature e che sono da consumare nell'immediato.

Inoltre dovete anche fare attenzione al picciolo, che deve essere ancora attaccato al frutto.

Le fragole sono molto delicate e facilmente deperibili. Vanno tenute in frigorifero, nello scomparto meno freddo della [frutta](#) e [verdura](#), per 2-3 giorni al massimo, meglio se non sovrapposte, in modo che circolino l'aria e non si ammaccino. Prima del consumo vanno lavate attentamente, perché crescono a contatto con il terreno e possono perciò trattenere microrganismi e antiparassitari. Dopo aver lavato le fragole (evitate di tenerle a bagno), togliete la rosetta di foglie, senza strapparla, ma con un movimento di torsione.

Evitate però di lavarle o di eliminarne il picciolo se non intendete consumarle subito, e ricordatevi di condirle solo all'ultimo momento se volete evitare che diventino molli.



La pesca di Pernumia

Caratteristico frutto estivo, la pesca è inconfondibile per la sua buccia vellutata e il suo gradevole profumo. La polpa è per lo più gialla, ma può essere anche bianca. L'alta presenza di acqua e sali minerali ne fanno un ottimo diuretico e rinfrescante, molto utile in gravidanza, vecchiaia e in caso di obesità. L'area tipica di produzione di questo frutto si colloca nei comuni di Monselice, Pernumia e San Pietro Viminario.



Albicocca

Esistono diverse varietà di albicocca, simili di gusto ma che variano nella grandezza e nel colore che può andare da giallo ad arancione scuro, inoltre sono stati prodotti degli ibridi molto apprezzati.

Le varietà più coltivate in Italia sono la Monaco, la Orange Ruby, la San Castrese, la Precoce Cremonini, la Boccuccia, la Bella d'Imola, la Pisana.

La raccolta delle albicocche si estende dalla tarda primavera all'estate. Le albicocche, sono ricche di fibra solubile ed hanno quindi un indice di sazietà piuttosto elevato; sono perciò indicate negli spuntini o per concludere un pasto poco saziante, inoltre, se consumate ben mature sono di facile digestione. Hanno un buon contenuto di proteine, zuccheri, calcio, potassio, carotene e vitamine A, B, C e PP.

Autunno, i prodotti locali stagionali

Una selezione di prodotti agroalimentari del territorio Padovano



Uva da tavola

Il consumo di uva da tavola è importante per la nutrizione umana, soprattutto grazie alla presenza di zuccheri solubili in percentuali elevate (attorno al 18%). L'uva contiene poca vitamina C, quantità minime di proteine e grassi, è ricca di potassio e povera di sodio. Oltre che essere consumata al naturale, può servire per preparare dolci, marmellate e sorbetti. [Dalla fine di luglio a ottobre è la stagione giusta](#) per il suo consumo, ma alcuni tipi d'uva si conservano bene anche fino a Natale. Le principali varietà: Italia, Pizzutella, Red Globe, Regina, Rosada.



Fichi

Il fico fresco, al momento dell'acquisto, si deve presentare leggermente morbido e paffuto e il picciolo deve essere ben sodo; evitare il fico troppo molle e con un odore leggermente acido, sarebbe in questo caso troppo maturo. Il fico fresco è una buona fonte di potassio e fibre ed è molto nutriente. Il fico secco ha invece molte più proprietà in quanto le sue sostanze nutritive rimangono concentrate: è ricco di potassio, magnesio rame e ferro, contiene vitamina B6, calcio, fosforo sodio, zinco e tiamina. Il fico è un frutto molto delicato che va manipolato con attenzione. In frigorifero, i fichi possono essere conservati per un paio di giorni ma devono essere posti in contenitori ben chiusi per evitare che assorbano gli odori di altri cibi.



Zucca

Con il termine zucca vengono identificati i frutti di diverse piante appartenenti alla famiglia delle *Cucurbitaceae*. La zucca è comunemente usata nella nostra cucina: oltre alla polpa di zucca, se ne mangiano i fiori, e anche i semi, opportunamente salati. La zucca è un ortaggio che si presta a mille ricette: si consuma cucinata al forno, al vapore, nel risotto o nelle minestre, frita nella pastella. Si accosta magnificamente con il burro, gli spinaci, i formaggi, la salsiccia, i funghi e i tartufi. E per chiudere in bellezza, ricordiamo i famosi tortelloni di zucca di pasta all'uovo.



Radicchio di Chioggia



Radicchio di Treviso precoce



Radicchio di Treviso tardivo



Radicchio di Castelfranco

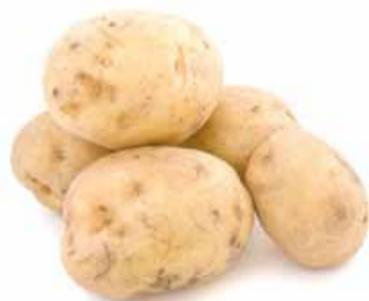
Il Radicchio



Questo ortaggio è disponibile in un grandissimo numero di varietà che si distinguono dal colore della foglia (rosso o verde o variegato) e dalla forma della pianta (foglie chiuse a grumolo o aperte a formare una rosetta); sono disponibili anche varietà adatte al taglio. Le forme più conosciute sono quelle a **foglia rossa tipo il radicchio di Treviso, di Verona, di Chioggia e quelle a foglia variegata come il radicchio di Castelfranco**. Il radicchio ha un valore nutrizionale piuttosto basso, ha solo 14 kcal/100 gr ma è una buona fonte di vitamina A, di calcio, potassio e ferro nella [dieta](#) si combina bene con sostanze proteiche (latticini, o pesce o [carne](#)) oppure con cibi amidacei (pasta o [pane](#) o riso o patate).

Inverno, i prodotti locali stagionali

Una selezione di prodotti agroalimentari del territorio Padovano



Patata

La patata (*Solanum tuberosum*) appartiene alla famiglia delle Solanacee e al genere *Solanum* ed è una pianta erbacea annuale ma che in natura si comporta come perenne. Provista di tuberi carnosi che crescono sotto terra e ne costituiscono la parte commestibile, ha foglie impari-pennate, ruvide, verdi-opache, leggermente pelose nella parte inferiore, e fiori di colore bianco o roseo o violaceo. Predilige i climi temperati caldi e i terreni ricchi di humus ed è originaria dell'America centrale e meridionale, in particolare di Perù e Cile, ma iniziò a diffondersi in Europa solo attorno agli inizi del 1600 a opera degli spagnoli. Si prestano alla preparazione di una notevolissima quantità di pietanze diverse; sono gli [ortaggi](#) più versatili che esistono. Quelle a pasta gialla sono adatte per essere lessate, cotte a vapore, arrostate, cotte al forno e fritte; quelle a pasta bianca, più farinose, sono adatte alla preparazione di gnocchi, puré, soufflé e pasticci. Hanno un elevato contenuto di amido e un discreto contenuto di proteine e di vitamina C, per cui costituiscono un ottimo alimento.



Patata americana di Anguillara e Stroppare

La Patata Americana è un prodotto tipico dei comuni di Anguillara e Pozzonovo, località Stroppare. Nei comuni citati la coltivazione di questo tubero si è imposta, stando alle memorie dei vecchi contadini, da circa un secolo, introdotta dagli immigrati di ritorno dall'America del Sud.

Dalle radici, ramificate e abbondanti, sono prodotti per ingrossamento i voluminosi tuberi che sono la parte commestibile della pianta. Questi, a seconda anche del tipo di terreno, sono di forma varia (tondeggianti, oviforme, allungata a fuso, liscia o solcata), di colore biancastro, internamente asciutti e compatti, particolarmente ricchi di amido e zuccheri per cui risultano, oltre che commestibili, nutrienti e con gradevole sapore dolce. La patata dolce si consuma lessa oppure arrostita in forno o sotto cenere.



Il Grana Padano D.O.P.

Il Grana Padano è un formaggio di tradizione millenaria nato nel cuore della bassa Lombardia e diffuso in gran parte dei territori della pianura Padana. È ideale sia come formaggio da tavola che da grattugia. È prodotto con latte vaccino; per ottenere un chilo di Grana Padano sono necessari ben diciassette litri di latte di qualità e più di un anno di stagionatura. Caratteristiche tipiche sono: la pasta finemente granulosa, friabile, di colore dal bianco al paglierino; sapore intenso, ma allo stesso momento morbido e mai piccante. Altro formaggio prodotto nel territorio padovano è l'Asiago: Pressato e d'Allevo. Il Pressato presenta una pasta semidura ed è ottenuto con latte intero. Il d'Allevo ha pasta dura, che si presenta compatta per il Mezzano, più dura e granulare per il Vecchio e lo Stravecchio. Il Montasio deve il proprio nome all'omonimo altopiano del Friuli, ma si produce anche in provincia di Padova.

(Consorzio Tutela Formaggio Grana Padano - www.granapadano.it)

Il Prosciutto di Montagnana D.O.P.

Il Prosciutto "Veneto Berico-Euganeo D.O.P.", come da disciplinare di produzione, deve essere lavorato e stagionato nell'area che rientra nel disciplinare [D.O.P.](#), appartenenti alle Province di Padova e Vicenza. Prima della stagionatura le metodiche di lavorazione prevedono lavaggi, massaggi, un'attenta salatura e la stuccatura. Operazioni queste che riservano all'intervento manuale dell'uomo ancora grande importanza per il successo del prodotto finale.

Le caratteristiche organolettiche di questo prosciutto sono il profumo, il gusto dolce e morbido dovuto alla quantità minima di sale, il colore rosa tenue delle sue fette leggere e fragranti.

Questo prosciutto è un prodotto di nicchia che si confronta con altri prodotti italiani di qualità. Il Prosciutto "Veneto Berico-Euganeo D.O.P.": si riconosce dal marchio a fuoco del Consorzio con il leone di S. Marco e numero dello stabilimento di produzione.



Il Miele dolce nutrimento



Il Miele

Il miele è il più conosciuto prodotto delle api, viene prodotto a partire dal nettare che le api raccolgono sui fiori oppure dalla melata, una sostanza zuccherina presente sulle gemme o sulle foglie. Il nettare viene rielaborato dalle api tramite l'azione di sostanze chimiche dette enzimi. La trasformazione si completa, nelle cellette del favo, con la perdita dell'acqua. Una volta maturo le api chiudono ermeticamente le cellette con un tappo di cera, in questo modo il miele può essere conservato per molto tempo.

Il miele merita di entrare tutti i giorni nelle nostre tavole. Alimento energetico composto da ifruttosio, iglucosio, acqua, altri zuccheri e sostanze diverse, tra cui acidi organici, sali minerali, enzimi, aromi e molte altre. Il miele è un alimento di elevato valore nutritivo, facilmente assimilabile. Il glucosio fornisce energia di immediato utilizzo, il fruttosio costituisce una riserva energetica. Cento grammi di miele forniscono 320 calorie ed un potere dolcificante elevato. E' costituito prevalentemente di zuccheri semplici (glucosio e fruttosio in percentuali diverse: tale rapporto è molto importante poiché, ad un elevato rapporto in glucosio corrisponde un'alta tendenza alla cristallizzazione.) e presenta una facile digeribilità.

Miele o zucchero?

Il miele, al contrario di quanto molti credono, è abbastanza simile allo zucchero. Rispetto al più tradizionale dei dolcificanti è però ricco di alcune sostanze particolarmente utili all'organismo: vitamine, sali minerali ed antibiotici naturali. Il miele è inoltre più dolce (ha un potere dolcificante superiore) e ciò consente di impiegare quantità inferiori rispetto allo zucchero da cucina. Il miele ha un contenuto calorico più basso (304 Kcal per 100 grammi contro le 392 dello zucchero tradizionale e le 362 dello zucchero di canna) perché più ricco di acqua.

Alcuni tipi di Miele

- **Acacia** Miele chiaro, quasi trasparente, liquido
- **Castagno** ambrato, molto scuro, liquido trasparente
- **Millefiori** dal bianco all'ambrato, di norma cristallizza
- **Tiglio** da ambrato chiaro a scuro, cristallizzato fine
- **Rododendro** Miele chiaro, cristallizzato omogeneo
- **Agrumi chiaro** quasi lucido, cristallizza in vari modi
- **Eucalipto** ambrato, cristallizzato fine e compatto
- **Rosmarino** Miele bianco, cristallizzato molto fine
- **Tarassaco** giallo vivo tendente al beige, cristallizzato fine
- **Girasole** giallo paglierino vivo, cristallizzato fine
- **Melata** molto scuro quasi nero, solitamente liquido
- **Lavanda** chiaro, ambrato, cristallizzato molto fine



Miele, dalla denominazione all'origine

I consigli per non sbagliare etichetta



Gli obblighi relativi all'etichettatura del miele sono contenuti nel Decreto legislativo 179/04, relativo all'attuazione della Direttiva 2001/110/CE concernente la produzione e la commercializzazione del miele, pubblicato nella Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana n. 168 del 20 luglio 2004. Il nuovo decreto fa inoltre riferimento alla norma generale sull'etichettatura e presentazione dei prodotti alimentari (D. Lgs. 109/92, modificato dal D. Lgs. 23/06/03 n. 181, G.U. 167 del 21/07/03). Infine, il Ministero delle Politiche agricole ha emesso una circolare esplicativa (n. 1 dell'8 marzo 2005 pubblicata sulla G.U. n. 67 del 22/03/2005) sull'argomento.

Le indicazioni oggi obbligatorie sono:

- la denominazione di vendita (la parola miele o una delle definizioni);
- la quantità netta o nominale
- il nome o la ragione sociale o il marchio depositato e la sede del produttore o confezionatore o venditore
- la dicitura di identificazione del lotto di produzione.
- l'indicazione del termine preferenziale di consumo;
- il Paese d'origine;
- la sede dello stabilimento di produzione o di confezionamento (quando diverso dall'indirizzo del responsabile di commercializzazione già indicato in etichetta).

Il termine preferenziale di consumo è la data fino alla quale il responsabile della commercializzazione considera che il prodotto conservi le sue proprietà specifiche e resti entro i limiti di composizione stabiliti dalla norma. Per il miele tale tempo non è definito obbligatoriamente, ma può essere deciso sotto la responsabilità di chi lo mette in commercio.

Diciotto mesi dalla smelatura può essere un termine prudenziale, consigliabile per i mieli a invecchiamento più rapido e le zone più calde; due anni o due anni e mezzo può essere un termine consigliabile per le altre situazioni.

Per i prodotti con tempi di conservazione di quest'ordine di grandezza, è consentito indicare la data sia con giorno, mese e anno, che con solo mese e anno (per i prodotti che si conservano fino a 18 mesi) o anche con il solo anno (per i prodotti conservabili per più di diciotto mesi). Quando nella data non sia presente il giorno, l'indicazione "da consumarsi preferibilmente entro" deve essere sostituita da "da consumarsi preferibilmente entro la fine".

Tali diciture devono precedere la data o l'indicazione del punto della confezione in cui il consumatore può trovarla e devono essere nello stesso campo visivo in cui compare la parola "miele" e il peso netto. Il Paese o i Paesi di origine del miele (cioè dove il miele è stato raccolto) devono essere indicati in chiaro. La dicitura, largamente utilizzata, "miele italiano" viene ritenuta atta ad ottemperare a quest'obbligo. Nel caso delle miscele di più Paesi è consentito l'uso, secondo i casi, delle diciture "Miscela di mieli originari della CE", "Miscela di mieli non originari della CE", "Miscela di mieli originari e non originari della CE", senza citare i singoli Paesi. Sono inoltre permesse indicazioni relative all'origine botanica geografica. Un dettaglio importante rischiva però di rivoluzionare il mercato del miele: riferendosi all'origine floreale o vegetale, il legislatore usa il termine di "pianta", al singolare.

Così facendo è chiaro il riferimento ai mieli uniflorali, ma sembrava esclusa la possibilità di utilizzare un'indicazione relativa all'origine botanica per i mieli di più di una pianta. Recentemente il Ministero delle Politiche agricole si è espresso a favore della possibilità di utilizzare la menzione "Millefiori". Nella stessa circolare ribadisce invece che le diciture quali "miele di montagna", "miele di prato" e "miele di bosco" non sono ammissibili. Sono vietate invece, le indicazioni che possano indurre in errore l'acquirente sulle caratteristiche del prodotto, che gli attribuiscono effetti o proprietà che non possiede, comprese quelle terapeutiche.



I cereali

Per stare bene e in salute

Frumento

Il frumento o grano è di gran lunga il cereale più diffuso ed esiste in diverse varietà, le quali si differenziano per colore, forma, compattezza e caratteri colturali. Il frumento si distingue in tenero (utilizzato prevalentemente per la panificazione) e duro (utilizzato per la produzione della pasta) e viene coltivato in zone calde e secche.

Riso

È il cereale più ricco di carboidrati, ed è un alimento fondamentale per più di metà della popolazione mondiale, per la quale è un'importante fonte d'energia e di proteine. Il riso è facilmente digeribile ed è un alimento adatto praticamente a tutti, dall'infanzia alla vecchiaia, per i sani e per gli ammalati, è privo di glutine ed è quindi adatto a chi ha intolleranza per il grano.

Mais

Il mais o granturco viene coltivato praticamente in tutto il mondo. Originario dell'America centrale, in Europa le prime coltivazioni furono introdotte in Andalusia, nel 1525, come alimento per bestiame. Questa graminacea, a differenza degli altri cereali, presenta la pannocchia con grani grossi invece della spiga. Il colore giallo intenso dei grani è dato da un carotenoide, la zeaxantina, ad azione antiossidante. La farina gialla che si ottiene dalla sua macinazione viene utilizzata per preparare la polenta, mentre dai germi si estrae l'olio di mais, molto apprezzato per il consumo a freddo ma inadatto per friggere.



Segale

È una graminacea che ha una composizione simile a quella del frumento e viene quindi adoperata per la panificazione, per la preparazione della birra e, insieme all'avena, del whisky; è anche utilizzata nell'alimentazione del bestiame. Il pane di segale si conserva per lungo tempo.

Orzo

L'orzo (*Hordeum vulgare*) viene coltivato soprattutto in Cina, USA ed Europa; in Italia è diffuso particolarmente nelle aree del centro-sud. Le più importanti sottospecie coltivate si possono ripartire, secondo la disposizione delle granelle, in tre categorie d'orzo: esastico, tetrastico e distico, ossia formate rispettivamente da sei, quattro e due file di chicchi sulle spighe. Fondamentalmente queste varietà si suddividono, al pari del frumento, in orzo duro e orzo tenero. L'orzo duro è destinato all'alimentazione umana per preparare minestre diuretiche, antinfiammatorie e leggermente lassative. L'orzo tenero viene invece utilizzato per la produzione di malto d'orzo destinato all'industria della birra e per la produzione di whisky.

Grano Saraceno

Il grano saraceno non è una graminacea, ma ha una composizione che si avvicina a quella degli altri cereali. Viene tuttora consumato in Alta Italia sotto forma di farina per la preparazione di due specialità gastronomiche: la polenta taragna ed i pizzoccheri (un tipo di pasta originario della Valtellina).

Farro

Era l'alimento base degli Assiri e degli Egizi, di tutti i popoli antichi del Medio Oriente e dell'Africa settentrionale; le legioni di Roma spesso venivano pagate a farro. Il farro è povero di aminoacidi essenziali, ma questa carenza viene facilmente compensata dall'accostamento gastronomico con i legumi.

Avena

Trova impiego come foraggio per cavalli, sia allo stato fresco (erba), che essiccato (fieno) o come granaglie (biada); nell'alimentazione umana è usata per preparare prodotti dietetici, la farina, miscelata ad altre, viene utilizzata per produrre prodotti da forno. I fiocchi d'avena come cereali per la prima colazione. Dal punto di vista nutritivo l'avena è un alimento molto energetico.





I mercati dei produttori agricoli

 **TENCAROLA DI SELVAZZANO: "Dalla Terra alla Tavola"**
Piazza, lungo via Padova (vicino al distributore di latte crudo)
sabato mattina (escluso i festivi) dalle 8.00 Alle 12.00

 **MONSELICE: "Agrimons"**
Via Piave, 7 (locali ex macello comunale)
lunedì e sabato mattina dalle 8.30 Alle 12.30 e mercoledì pomeriggio dalle 15.30 Alle 19.00

 **NOVENTA PADOVANA: "Dalla nostra terra"**
Ex Fornace di Via Noventana
giovedì pomeriggio (escluso i festivi) dalle 14.30 Alle 19.00

 **RUBANO: "Sapori in piazza a Rubano"**
Piazza della Repubblica
mercoledì pomeriggio (escluso i festivi) dalle 14.30 alle 19.00

 **CITTADELLA: "Mercato di Cittadella"**
Piazza Pierobon - giovedì mattina (escluso i festivi) dalle 8.30 alle 12.30

 **PADOVA: "Mercato Contadino"**
Piazza de Gasperi - venerdì mattina dalle 8.00 alle 12.00

 **PADOVA - ZONA MANDRIA: "Mercato di Campagna Amica"**
Area antistante il Centro Commerciale "Il Borgo", Via Romana Aponense, 120
mercoledì pomeriggio (escluso i festivi) dalle 15.00 alle 19.00

 **PADOVA-CAVE: "Punto di Campagna Amica"**
Piazza della chiesa "B. V. Maria del Perpetuo Suffragio", Via Nicolò Tartaglia, 6
mercoledì mattina (escluso i festivi) dalle 8.00 alle 12.00

 **VILLAFRANCA PADOVANA: "Gusti e Stagioni"**
Piazza del Donatore, Via Piazzola
mercoledì mattina (escluso i festivi) dalle 8.00 alle 12.00

 **VIGONZA: "Mercato degli Agricoltori"**
Piazza Zanella - sabato mattina (escluso i festivi) dalle 8.00 alle 13.00

 **LIMENA: "Mercato di Campagna Amica"**
Via del Santo - prima domenica del mese dalle 8.30 alle 13.00



Utilizzare i prodotti del territorio è utile per le persone e per l'ambiente!

per le persone

- Garantisce la permanenza delle imprese agricole a custodia del territorio
- Favorisce il dialogo e l'integrazione territoriale
- Migliora la qualità della vita

per l'ambiente

- Riduce gli inquinanti emessi nel trasporto di prodotti da altre regioni e stati



il marchio Km 0



Il chilometro zero è una filosofia di consumo che consiste **nell'acquisto di prodotti agricoli direttamente dal produttore** senza passaggi intermedi.

Per chilometro zero s'intende la distanza percorsa da un alimento dal luogo di produzione a quello di consumo, valutando l'impatto ambientale che esso comporta, in particolare l'emissione di anidride carbonica che va ad incrementare il livello d'inquinamento. Secondo la filosofia del chilometro zero **risulta vantaggioso consumare prodotti locali** in quanto accorciare le distanze significa aiutare l'ambiente, promuovere il patrimonio agroalimentare regionale e abbattere i prezzi, oltre a garantire un prodotto fresco, sano e stagionale. S'interrompe così quella catena che è nata con la grande distribuzione, che lavora con i grandi numeri, a scapito della riscoperta del rapporto consumatore-produttore. Il chilometro zero, essendo sensibile alla riduzione delle energie impiegate nella produzione, oltre a diminuire il tasso di anidride carbonica nell'aria, porta ad un consumo consapevole del territorio, facendo riscoprire al consumatore la propria identità territoriale attraverso i piatti della tradizione.

Le esperienze dei ragazzi

Scuola Primaria Diego Valeri - Monselice PD

Gli asparagi: gita a Pernumia 17/04/2012

Con il pulmino della scuola siamo stati a visitare una coltivazione di Asparagi nel comune di Pernumia.



La foto illustra le asparagiaie. Sotto questi teli sono "nascoste" le piante madri dalle quali spunteranno gli asparagi. Se l'asparago nasce sotto il telo nero, alla sua nascita risulterà perfettamente bianco per non aver subito la fotosintesi clorofilliana, attivata dalla luce del sole. Quando invece l'asparago spunta alla "luce del sole", le sue punte si colorano di un bel verde brillante.

Il periodo di raccolta degli asparagi è indicativamente in aprile - maggio, ovviamente dipende dalla temperatura e dalle condizioni climatiche che sempre più spesso si fanno "bizzarre". Ogni mattina il contadino raccoglie gli asparagi con una tecnica particolare, ma con uno strumento molto semplice. Uno scavino con il manico lungo (punzone per asparagi) inserisce il punzone sul lato dell'avvallamento di terra e, individuata la punta dell'asparago, scende in verticale per recidere la radice con un gesto netto e sicuro... da come si muove deve avere anni di esperienza!



asparago bianco



punzone per asparagi



asparago verde

Presso l'azienda agricola che abbiamo visitato ci sono inoltre altre coltivazioni: zucchine, albicocche, lepidotteri e farfalle amiche delle piante!

Le esperienze dei ragazzi

Scuola Primaria F. Randi - Padova

Elaborato dagli alunni della classe 1^ A e 1^ B

La ricetta di Cappuccetto Rosso ovvero... la torta che possono mangiare tutti!

Adatta anche per bambini allergici al latte, alle [uova](#), alla frutta secca e al cioccolato.



Una focaccia deliziosa a colazione, ma può essere divorata anche a merenda. Per renderla più gustosa potete farcirla con marmellata di fragole, oppure una marmellata di vostro gradimento.

Ecco come fare

- 1 yogurt (il vasetto lo utilizziamo come misurino)
- 2 misurini di zucchero
- 3 ½ misurini di farina bianca (tipo 00)
- 1 misurino di latte
- ½ misurino di [olio](#) extravergine di oliva
- 1 bustina di lievito

Mescolare il tutto insieme, versare in una teglia imburata e cuocere nel forno preriscaldato a 150° per 20 minuti.

Versione per i bambini senza allergie

- 300 gr di farina bianca (tipo 00)
- 150 gr di zucchero
- 4 [uova](#)
- ½ litro di latte
- 150 gr di burro
- 20 gr di lievito
- 1 bustina di vaniglia
- La buccia grattugiata di un limone

Sciogliere il lievito in una tazzina con il latte tiepido. In una terrina lavorare le [uova](#) con lo zucchero, il burro morbido, la vaniglia e la buccia del limone. Unire la farina setacciata e il latte un po' per volta. Mescolare e lasciare riposare l'impasto coperto per 30 minuti in luogo caldo. Versare in una teglia imburata e cuocere in forno a 180° per 30 minuti.

I bambini hanno gradito entrambe le versioni e non hanno colto molto la differenza degli ingredienti.

Le esperienze dei ragazzi

Scuola secondaria di primo grado paritaria "Sacro Cuore" - Cadoneghe PD
Elaborato dagli alunni della classe III - Sezione Unica

 **Torta Salata con gli asparagi**



Ingredienti (per 6 pers.)

- pasta sfoglia
- un etto di pancetta tesa (di Busa di Vigonza)
- 100g di robiola
- 2 uova
- pepe e sale quanto basta
- due dozzine di asparagi bianchi di Cimadolmo I.G.P.
- noce moscata
- 100g di panna liquida da cucina.

Procedimento

- stendere la carta da forno in una tortiera di 24 cm di diametro
- Adagiare la pasta sfoglia fresca, stendere la pancetta (vedi F. 1)
- coprire con la crema ricavata dalla lavorazione della robiola, un uovo e sale e pepe q. b. (vedi F. 2)
- disporre a raggiera gli asparagi precedentemente lessati (vedi F. 3)
- coprire il tutto con la panna liquida da cucina mescolata con un uovo e un pizzico di noce moscata (vedi F. 4)
- informare a 180° per 20 minuti circa.

Da consumare tiepida e... buon appetito!



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4


Le esperienze dei ragazzi



come preparare la pasta sfoglia

Ingredienti

- farina 300g
- burro 250g
- sale 5g
- acqua 150g

1. Disporre la farina a fontana insieme al sale e a 150g d'acqua fredda, impastare con la punta delle dita. Ottenuto un impasto consistente fare una palla, avvolgerla nella pellicola e metterla in frigo per mezz'ora;
2. Trascorso il tempo indicato, stenderla formando un quadrato di circa 20cm di lato e al centro porre il burro ammorbidito;
3. Ripiegare gli angoli verso il centro, coprendo il burro e con il matterello stendere ancora la pasta facendo incorporare il burro;
4. Cercare di ottenere un rettangolo e poi piegarlo a libro formando nuovamente un quadrato;
5. Dopo 10-15 minuti stendere ancora la pasta, formare un rettangolo e piegarlo a libro formando un altro quadrato e procedere in questo modo per altre 4 volte (tra la penultima e l'ultima volta, mettere la pasta in frigorifero per mezz'ora);
6. A questo punto la pasta è pronta per l'uso.

Fai attenzione all'imballaggio dei prodotti!

Pancetta: conservata in carta riciclabile; 100g di robiola: in vaschetta riciclabile; 2 uova: i gusci vengono versati nell'umido; due dozzine di asparagi bianchi di Cimadolmo IGP: 2 fascetti tenuti insieme da legacci di carta riciclabile; 100g di panna liquida da cucina: 10g di tetra pak riciclabile.

Altro vantaggio!

Come vedi non solo i [prodotti sono di stagione](#), ma i rifiuti sono riciclabili e quindi nel pieno rispetto della natura.



Vai in bici?

Le indicazioni nutrizionali dello sportivo ciclista



Ricordiamoci di bere l'acqua...

L'esercizio fisico e le condizioni climatiche aumentano le perdite idriche (sudorazione, evaporazione), quindi per mantenere una temperatura corporea costante **è necessario aumentare l'assunzione di bevande (acqua) o di alimenti ricchi in acqua (frutta e verdura)**. In uno sport di resistenza come il ciclismo, la disidratazione è un fenomeno che può avvenire molto facilmente se non vi si presta la giusta attenzione. Si consiglia infatti di bere costantemente piccole quantità di [acqua](#) ogni 15-20 minuti, **anticipando la comparsa della sete**. In un'ora, a seconda delle condizioni ambientali e quelle personali del ciclista è suggerita un'assunzione di [acqua](#), variabile tra 500 e 1200 ml, da bere a piccole dosi. Un'ottima abitudine è quella di fare una buona scorta d'[acqua](#) nell'ora che precede la partenza. Bisognerebbe continuare ad integrare liquidi anche dopo lo sforzo fisico in quanto il bilancio idrico si riequilibra molto lentamente. Quindi bere [acqua](#) e **consumare alimenti ricchi di liquidi** (es: [frutta](#) e [ortaggi](#) freschi/minestrone di [verdura](#)) rappresentano un'ottima soluzione per coprire anche le perdite in Sali Minerali e Vitamine.

Indicazioni nutrizionali

Le indicazioni nutrizionali dello sportivo ciclista non si discostano molto da quelli indicati per la popolazione normale. Tuttavia nei periodi di potenziamento muscolare saranno maggiori le richieste proteiche per la "costruzione" di tessuti, nei giorni antecedenti una competizione sarà necessario fare il pieno di **carboidrati** (prediligendo i [cereali](#) integrali ricchi di fibra), senza trascurare l'importanza di **minerali, vitamine** (presenti [frutta](#), [ortaggi](#), legumi e [cereali](#)) e [acqua](#) durante l'esercizio fisico e il recupero.

Per raggiungere l'obiettivo della piena forma è necessario seguire un adeguato programma di preparazione fisica e dal momento che ogni seduta di allenamento richiede quantità elevate di energia e l'attivazione di processi metabolici, solo **un'alimentazione equilibrata** e senza eccessi potrà permettere di ottenere ottimi risultati. A questo proposito **risultano quindi ancora più indicati, i prodotti a Km 0**, che garantiscono un apporto nutrizionale più elevato rispetto al prodotto confezionato o che ha subito maggiori trasformazioni. Naturalmente esistono variazioni negli apporti nutrizionali legati all'età e al grado di allenamento.

Alcuni consigli pratici per le categorie non agonistiche del ciclismo

- **ciclamatori (over 50):** consumare cibi leggeri e ricchi in fibra
- **giovanissimi (7-12 anni):** consumare alimenti proteici sia di origine animale ([carne](#), pesce, [uova](#), latticini) che vegetale (legumi e [cereali](#)) e distribuire i pasti in relazione agli impegni di allenamento e scolastici (es: se l'allenamento è subito dopo la scuola, fare una [colazione](#) ed una merenda di metà mattina più nutrienti)
- **ciclosportivi (strada/mountain bike):** bere almeno 2-3 litri di acqua al giorno, soprattutto durante l'attività (meglio se arricchita in soluzioni di Sali Minerali) e consumare alimenti leggeri ricchi in amidi (pasta, pane, altri [cereali](#) e derivati), distribuendoli nei tre pasti principali e in spuntini pre-allenamento.



Tratto dal "Taccuino dell'esploratore"
di Coldiretti Padova



L'alimentazione giusta

Secondo i consigli di Chris Boardman, tratti dal suo manuale completo della bicicletta (edito da Mondadori), per produrre energia, i muscoli hanno bisogno di glucosio. **Lo forniscono i carboidrati**. I più adatti alle attività aerobiche come la bici sono quelli complessi, perché rilasciano glucosio in modo lento e graduale. A pranzo, quindi, prevedi sempre una porzione a scelta tra **pasta e riso**. Oppure, per accompagnare un piatto di [verdura](#), **pane o cereali integrali**. **Le proteine**, invece, che riparano i tessuti e potenziano la massa muscolare, puoi riservarle alla cena. Alternando **carne, pesce, fagioli, piselli, lenticchie e uova**. Durante le uscite, infine, **porta sempre con te una borraccia con acqua e della frutta fresca**. Mantenere costante il livello di idratazione, infatti, evita i crampi e non affatica cuore e circolazione.

Pedalare sicuri: cosa ti serve

Hai deciso di comprare una bici o di rispolverare quella che da anni sta in cantina? Prima di cominciare a pedalare per la città, procurati anche un **buon sistema per legarla** quando parcheggi. Non lasciare la bici incustodita, lega sia il telaio sia la ruota anteriore (la più facile da sganciare). **Evita di infilare la borsa nel cestino** anteriore potrebbe attrarre uno scippatore e rischiare di farti cadere.

Per non trovarti in panne, porta sempre con te **un kit di riparazione** di quelli che si agganciano facilmente sotto il sellino. Deve contenere: colla, carta vetrata, talco, matita e alcune toppe. Ma se vuoi un equipaggiamento davvero completo, ti servono una camera d'aria, le leve cacciagomma (per sfilare la ruota ed effettuare la riparazione) e una minipompa.

Per la tua sicurezza, ricorda che **è importantissimo rendersi visibili**, specialmente la sera. Oltre alle luci previste dal codice della strada: frontale bianca, posteriore rossa con catarifrangente rosso, catarifrangenti gialli sui pedali e sui lati, puoi procurarti anche dei nastri rifrangenti ad anello, di quelli che si indossano alle caviglie.

Le 5 regole d'oro

1 - Cura il tuo abbigliamento. Per allenarti, indossa i pantaloncini imbottiti nella zona del cavallo. Eviterai di irritare l'inguine e l'interno coscia. Sopra, nella bella stagione puoi indossare solo una maglia traspirante: è leggerissima e assorbe il sudore. In inverno, invece, opta per una calzamaglia in materiale tecnico. E non dimenticare di proteggerti dal freddo con un indumento caldo e impermeabile.

2 - Tieni d'occhio il clima. D'estate, non allenarti nelle ore più calde della giornata e quando esci, indossa sempre il cappello e porta una scorta sufficiente di [acqua](#). D'inverno invece non usare la bici in caso di nebbia o ghiaccio: sono le condizioni meteo più pericolose.

3 - Regola la sella. Per una pedalata confortevole conta anche il sellino. Se il tuo è grande e troppo morbido, non va bene opta per un modello stretto e rigido, che garantisca un buon sostegno. Nei negozi specializzati trovi anche i modelli su misura per lui e per lei. Quando lo fai installare, controlla che venga regolato bene. Per verificarlo mettili in piedi accanto alla bici. La sella deve essere all'altezza della tua anca.

4 - Controlla il movimento. Per non forzare i tendini della caviglia e del ginocchio, e per evitare di affaticare le anche, fai attenzione a come pedali: le ginocchia devono essere perfettamente parallele.

5 - Impara ad usare il cambio. L'uso delle marce va regolato in base alla pendenza della strada: rapporti corti in salita (le gambe incontrano meno resistenza, ma devono girare più velocemente) e i rapporti lunghi in pianura (sono più duri da spingere, ma le ruote compiono più giri con una pedalata). Calcola, infine, che il ritmo ottimale, in pianura è compreso tra le 70 e le 80 pedalate al minuto.

(da "Il manuale completo della bicicletta" di Chris Sidwells pref. Chris Boardman - 2004 Ed. Mondadori)



il pane fatto in casa

Ingredienti



- 1 kg di farina
- 550 g di [acqua](#) tiepida
- 25 g di sale
- 5 g di zucchero
- un cucchiaio di [olio](#)
- un cubetto di lievito di birra

Procedimento

Sciogliere il lievito nell'[acqua](#) con lo zucchero e l'[olio](#), aggiungere la farina ed iniziare ad impastare, aggiungere il sale e impastare bene per circa 15 minuti. Lasciar lievitare l'impasto coperto con un canovaccio umido in un luogo tiepido per circa 2 ore. Fare i panini delle forme desiderate e far lievitare un'altra ora. Cucinare in forno caldo a circa 190°C per circa 25 - 30 minuti (dipende dalla grandezza delle pagnotte). Per aiutare la cottura mettere nel forno un pentolino di [acqua](#) in modo da dare un po' di umidità.



spaghetti al ragù di Gallina Padovana

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di spaghetti
- 250 g di petto di Gallina Padovana o di Polverara
- 100 g di cipolla
- 50 g di carota
- 50 g di sedano
- 25 g di farina 00
- brodo vegetale
- un bicchiere di vino bianco secco dei Colli Euganei
- sale e pepe quanto basta
- due cucchiaini di [olio](#) extravergine di oliva dei Colli Euganei
- un mazzetto di salvia e rosmarino

Procedimento

Tritare grossolanamente con il coltello il petto di gallina o farlo tritare al macellaio. Infarinare leggermente la [carne](#). Tritare le verdure al coltello o con un frullatore. Far stufare le verdure in poca [acqua](#) o brodo. Aggiungere la [carne](#) e far rosolare. Aggiungere il vino e far evaporare. Fare un mazzetto con salvia e rosmarino ed aggiungerlo al ragù. Cucinare per circa 30 minuti aiutandosi con del brodo. Cucinare gli spaghetti in [acqua](#) bollente e salata, scolarli e saltarli nella salsa ottenuta. Condire con l'[olio](#) a crudo.



pennette al radicchio tipo Verona con fili di prosciutto crudo veneto berico euganeo croccanti e scaglie di Grana Padano dop

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di pennette
- 400 g di radicchio di Verona
- 50 g di cipolla bianca
- 100 g di prosciutto crudo Berico
- 80 g di Grana Padano DOP
- sale e pepe quanto basta

Procedimento

Tritare finemente la cipolla e farla stufare con poca [acqua](#) o brodo vegetale. Tagliare il radicchio a fettine sottili e farlo cucinare insieme alla cipolla. Salare e pepare. Dopo circa 15 minuti togliere il radicchio dal fuoco e frullarne la metà in modo da ottenere una crema fluida. Tagliare il prosciutto a striscioline e farle rosolare in una padella antiaderente. Mettere a bollire una pentola di [acqua](#) salata. Aggiungere la pasta e far cucinare. Rimettere sul fuoco il radicchio insieme alla crema. Scolare la pasta al dente e saltarla nella salsa. Porzionare la pasta, condirla con un cucchiaino di [olio](#) a crudo e guarnirla con i fili di prosciutto crudo croccanti e le scaglie di [Grana Padano](#).



tagliata di manzo padovano profumata al ginepro con radicchio tipo Treviso tardivo alla griglia e polenta abbrustolita

Ingredienti per 4 persone

- 2 bistecche di roastbeef di manzo padovano del peso di circa 300 g ciascuna
- la scorza di un limone biologico
- 10 bacche di ginepro
- 6 cucchiaini di [olio](#) extravergine di
- oliva dei Colli Euganei
- salvia e rosmarino
- 400 g di radicchio di Treviso tardivo
- 300 g di farina da polenta

Procedimento

Mettere a marinare la carne con la scorza di limone, 5 bacche di ginepro schiacciate, salvia e rosmarino. Scaldare leggermente 4 cucchiaini di [olio](#) con le rimanenti bacche di ginepro pestate, della salvia e del rosmarino. Mettere a bollire 1,4 litri di [acqua](#) circa con del sale grosso. Versare la farina da polenta a pioggia e cucinare per circa 45 minuti. Mettere la polenta in una pirofila e far raffreddare. Tagliare la polenta a rettangoli dello spessore di circa 1 cm. Pulire la radice del [radicchio](#) e tagliarlo in 4 spicchi. Passarlo su una piastra o una padella antiaderente unta leggermente. Salare e pepare. Sempre su una padella o bisticchiera ben calda abbrustolire la polenta. Scaldare molto bene una bisticchiera. Adagiare la carne e cucinare per circa 2 - 3 minuti, girare e ripetere l'operazione dall'altra parte. Salare a fine cottura. Lasciar riposare la carne su un tagliere per un paio di minuti e poi affettarla sottilmente. Disporla su un piatto di portata condendo con l'[olio](#) aromatico ed accompagnandola con il [radicchio](#) e la polenta abbrustolita.



insalata di fesa di tacchino con verdure fresche, succo di limone e pane casereccio tostato

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di fesa di tacchino di corte padovana
- 100 g di carote
- 100 g di sedano
- 100 g di peperone rosso
- 100 g di radicchio di Chioggia
- 50 g di cipollotto fresco
- il succo di un limone
- 2 cucchiaini di [olio](#) extravergine di oliva dei Colli Euganei
- sale e pepe quanto basta
- 300 g di [pane](#) casereccio
- per la cottura della fesa di tacchino (una carota, una gamba di sedano, mezza cipolla, un bicchiere di vino bianco secco dei Colli Euganei, sale, pepe, [acqua](#) o brodo vegetale)

Procedimento

In una pirofila mettere la fesa di tacchino insieme alle verdure. Mettere in forno a 180° C e dopo circa 15 minuti bagnare con il vino. Cucinare per altri 30 minuti circa aiutandosi se necessario con brodo o [acqua](#). Far raffreddare bene la [carne](#). Volendo, prima di mettere la carne in forno, si può rosolare bene su una padella. Tagliare le altre verdure a striscioline sottili con il coltello, con il frullatore o con la mandolina. Sfilacciare con le mani il petto di tacchino, aggiungere le verdure. A parte sbattere il succo di mezzo limone con il sale, il pepe e l'[olio](#) come se si dovesse fare una maionese. Condire l'insalata di tacchino e lasciarla insaporire qualche minuto. Nel frattempo tostare le fette di [pane](#) in forno o su una padella. Servire l'insalata sopra o accanto ai crostoni di [pane](#)



tagliolini freschi con polpettine di vitello

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di tagliolini o bigoli freschi
- 300 g di macinato di vitello nostrano
- un tuorlo d'uovo
- 50 g di pan grattato
- un cucchiaio di Montasio stravecchio DOP
- un cucchiaio di prezzemolo tritato
- foglie di basilico
- 50 g di [pane](#) vecchio
- 30 g di cipolla
- 300 g di passata di pomodoro
- due cucchiaini di [olio](#) extravergine di oliva dei Colli Euganei
- sale e pepe quanto basta

Procedimento

In una terrina mettere a bagno il [pane](#) vecchio tagliato a cubetti (e senza crosta) con poca [acqua](#). Impastare la [carne](#) con il tuorlo, sale, pepe, [pane](#) bagnato, prezzemolo, un cucchiaio di pan grattato e il Montasio DOP grattugiato. Formare delle piccole polpettine e passarle nel pan grattato. Cucinare le polpette in forno caldo a 180°C per circa 20 minuti. In una casseruola far stufare la cipolla tritata con poca [acqua](#) o brodo vegetale. Aggiungere la passata di pomodoro e cucinare per circa 20 minuti. Salare e pepare. Aromatizzare con le foglie di basilico. Togliere dal forno le polpette e scolarle dal grasso che si è eventualmente formato. Aggiungere le polpette alla salsa di pomodoro e cucinare circa 10 minuti. Cucinare i tagliolini in [acqua](#) bollente e salata e saltarli nella salsa ottenuta.



affettato di coniglio al radicchio tipo Treviso con patate al vapore e verdure fresche da taglio

Ingredienti per 4 persone

- un coniglio veneto disossato da circa
- 500 g (peso netto)
- un cespo di [radicchio rosso precoce](#) o tardivo
- un mazzetto di salvia, rosmarino e timo
- sale e pepe quanto basta
- 800 g di patate
- prezzemolo tritato
- 4 cucchiaini di [olio](#) extravergine di oliva dei Colli Euganei
- 300 g di [verdura fresca da taglio](#)
- un bicchiere di vino bianco secco dei Colli Euganei

Procedimento

Preparare il coniglio: stenderlo su un piano e tagliare la parte delle cosce. Mettere la [carne](#) ottenuta sulla parte del costato in modo che lo spessore diventi uniforme. Tritare salvia, rosmarino e timo. Lavare il [radicchio](#) e passarlo velocemente su una piastra o in padella. Cospargere il coniglio con il trito di erbe aromatiche, sale, pepe e il radicchio. Arrotolare, legare con lo spago e cucinare in forno a 180°C per circa 40 minuti bagnando a metà cottura con del vino bianco secco. Lasciar raffreddare completamente. Pelare le patate, cucinarle a vapore e lasciarle raffreddare. Lavare ed asciugare bene la verdura da taglio. Tagliare le patate a rondelle ed affettare finemente il coniglio. Su un piatto disporre le fette di patata con accanto il coniglio e la [verdura](#). Condire il tutto con un cucchiaio di [olio](#) e poco pepe a piacere.



Testi di riferimento

- **Società Italiana di Nutrizione Umana.** Autori Vari. LARN. Revisione 1996. Edra 1998
- **Linee guida per una sana alimentazione italiana.** Autori Vari. Ministero delle Politiche Agricole e Forestali Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Revisione 2003
- **Prevenire l'obesità in Italia: indicazioni metodologiche per la realizzazione di interventi di educazione alimentare.** Autori Vari. Società Italiana di Nutrizione Umana, Edra, 2001
- **Prodotti ortofrutticoli e ittici del Veneto.** Autori Vari. Giunta Regionale del Veneto, 1998
- **Tabelle di composizione degli alimenti.** Autori Vari. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Aggiornamento 2000, Edra, 2000
- **Chimica degli alimenti.** Cappelli, Vannucchi. Conservazione e trasformazioni. Seconda edizione, Zanichelli, Bologna, 2000
- **L'alimentazione del bambino oggi. Momento medico.** L. Esposito, M. Ferrara. Salerno, 1998
- **I nostri alimenti.** Secchi. Hoepli, 1999
- **Trattato di medicina naturale.** Joseph E. Pizzorno, Micheal T. Murray. Red edizioni, 2001
- **La Nutrizione. Basi scientifiche e pratica medica.** Jean-Paul Curtay. Tecniche nuove, 1996

Immagini e diritti

Nel riprodurre le immagini contenute in questa pubblicazione [Coldiretti Padova](#) ha ottenuto, quando possibile, l'autorizzazione dei titolari dei diritti. Nel caso alcuni titolari di diritti non siano stati riportati, possono contattare [Coldiretti Padova](#) per essere citati nella pubblicazione.



Scuola e Natura è stato realizzato da

Progetto e coordinamento
Paolo Minella, Cinzia Alicardo

Testi

Francesco Canova docente di educazione sanitaria ed alimentare [Università di Padova](#)
Klaudia Fliegelova naturopata specializzata in nutrizione
Marcella Piras, Silvia Maccà, Anna Veronese, Davies Carlet, dietisti esperti in educazione alimentare
Luigi Finco esperto avicolo
Paolo Minella responsabile ortofrutta-ambiente [Coldiretti Padova](#)
Cinzia Alicardo referente [Campagna Amica Padova](#)

Si ringraziano per la collaborazione
Stefano Menara, Nicola Stievano, Alessandro Bisato, Ivano Ricci,
Francesca Trevisi, Elisabetta Corazza.

Progetto realizzato con i finanziamenti di [CCIAA di Padova](#) e [Amministrazione Provinciale di Padova](#)

Coordinamento
Coldiretti Padova

Via Croce Rossa, 32 - 35129 Padova - Tel. 049 8997311 - Fax 049 8997345
www.campagnamicapadova.it - padova@coldiretti.it

Art director e realizzazione grafica
Giorgio Maggiolo - www.maggiolo.com

Tipografia Grafiche Venete - Versione 2010 - Aggiornamento 2012



Alimento
sconsigliato



Prova anche tu



Consiglio
dell'esperto



Alimento
corretto



Scuola e Natura
L'educazione alimentare
per crescere sani, belli e felici

