



PIÙ FRUTTA, PIÙ VERDURA!

gusto salute e natura

INTRODUZIONE

Cari genitori, cari nonni,

è molto importante aiutare i bambini ad apprezzare frutta e verdura: sono alimenti sani, gustosi, allegri e colorati.

Il loro ruolo, all'interno di una dieta corretta, è fondamentale. Ne servono almeno cinque porzioni al giorno, fin dalla più tenera età.

Il percorso "più frutta e più verdura!", dedicato alle vostre famiglie, è iniziato nel 2004 e coinvolge ogni anno un numero sempre maggiore di Scuole dell'Infanzia del Comune di Milano, con gli insegnanti, i bambini, le famiglie e gli esperti di Milano Ristorazione.

L'Orto a scuola, il Laboratorio di cucina per bambini, Genitori e nonni, sono alcune delle tappe più significative di questo percorso, fondato sulla partecipazione e il coinvolgimento delle famiglie, che molti di voi hanno definito: "divertente, educativo e stimolante". Emerge, così, il grande impegno di tutti nella tutela della salute e del benessere di bambini e bambine.

Questa pubblicazione riassume alcune delle attività condotte e fornisce spunti che derivano dall'intenso lavoro svolto con voi, dalla creatività e dalla fantasia di bambini e insegnanti.

Il libretto contiene diversi suggerimenti per gustare frutta e verdura in famiglia; in particolare, nella seconda parte sono riportate alcune semplici ricette, da provare a casa, ispirate ai laboratori condotti con i vostri figli a scuola.

Ringraziamo tutti di cuore per la vivace e produttiva cooperazione che rende possibile questa sfida. Un ringraziamento speciale agli insegnanti e ai dirigenti scolastici per aver creduto fin dall'inizio nel progetto e averlo sostenuto con straordinario impegno.

Siamo certi che la nostra cooperazione sia la base per un futuro ricco di equilibrio e di salute per i bambini e le bambine e contiamo anche su di voi perché il progetto continui nelle scuole milanesi, ma soprattutto metta le radici nelle vostre case.

Mariolina Moioli
Assessore alla Famiglia, Scuola e Politiche sociali
Comune di Milano

Michele Carruba
Presidente Milano Ristorazione

“PIÙ FRUTTA, PIÙ VERDURA”: IL PROGETTO

Progetto per la promozione di un consumo sostenibile nelle scuole dell’infanzia di Milano

Promotore: Milano Ristorazione

Con il patrocinio dell’Assessorato Famiglia, Scuole, Politiche Sociali e la collaborazione del Settore Tecnico Arredo Urbano e Verde

Coordinamento: Carla Barzanò

Coordinamento organizzativo: Luca Radice

Tutoring didattico: Clara De Clario

Animazione supporto laboratori di cucina, feste e scuola:
Patrizia Bellieni, Raffaella Ranieri

Animazione supporto orti a scuola: Donatella Mondin

Supporto materiale laboratori di cucina:

Ispettori di Milano Ristorazione e relative scuole: Giancarlo Bonalumi (Lorenteggio, Massaua, Tolstoj, Tortona); Paola Brusa (Pezzi); Maurizio Castiglione (Carnovali); Paola Cerri (Bacone, Reni); Luigi Lavazza (Ariberto, D’Annunzio)

Il volume

Testi: Carla Barzanò, Claudia Balzaretto

Editing: Valeria Cantoni / trivioquadrivio

Progetto grafico e illustrazioni: Stefano Cardini / trivioquadrivio

Informazioni:

Luca Radice: Luca.Radice@milanoristorazione.it

Carla Barzanò: barzano@gmx.de

PIÙ FRUTTA, PIÙ VERDURA: PIÙ BENESSERE E SALUTE

**PROTEGGONO LA SALUTE, REGOLANO
L'APPETITO, AIUTANO A CRESCERE E A
MANTENERE IL GIUSTO PESO**

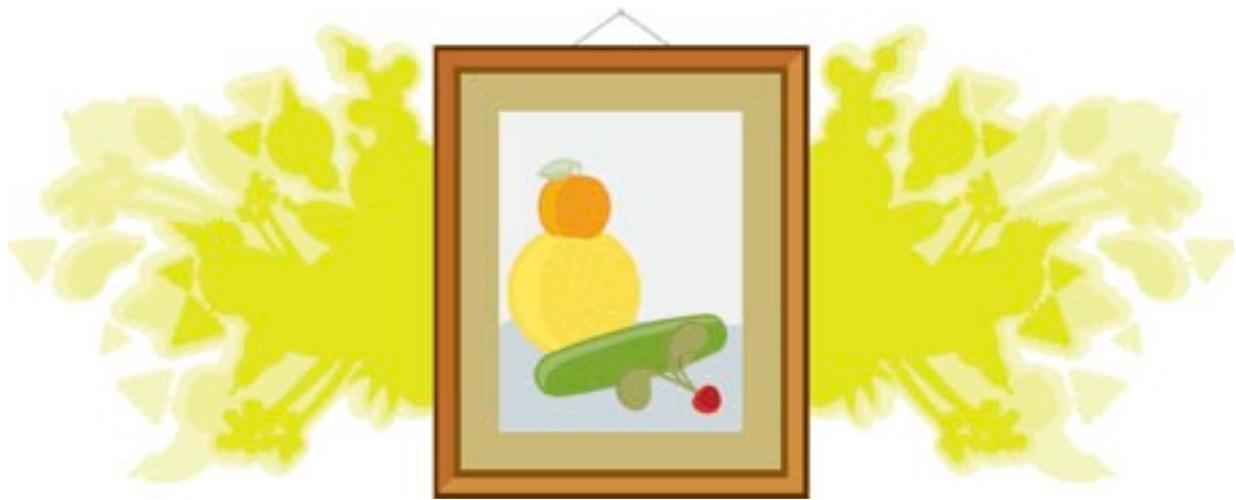


Una miniera di principi nutritivi protettivi.

- 🍊 Frutta e verdura sono povere di calorie e ricche di sostanze preziose fra cui vitamine A, C, E importanti per combattere gli effetti dannosi dell'inquinamento, contengono diversi minerali come il potassio, utile per regolare la pressione del sangue e alcuni principi attivi dotati di proprietà antinfiammatorie.
- 🍆 Forniscono molta acqua, che insieme ai minerali aiuta a mantenere idratato l'organismo e favorisce la sua depurazione.
- 🍏 Sono fra le migliori sorgenti di fibre, sostanze che regolano la digestione, prevengono la stitichezza, contribuiscono a saziare.

PIÙ FRUTTA, PIÙ VERDURA: PIÙ GUSTO E NATURA

**PER REALIZZARE RICETTE
VARIE E GUSTOSE**



Colori, sapori, profumi

🍊 Frutta e verdura hanno belle tinte sgargianti e forme sempre diverse, moltissimi sapori dalle differenti sfumature dolci, amarognole, acidule, un'enorme varietà di profumi... Uno stimolo insostituibile per sviluppare gusto e fantasia, in cucina e a tavola.

Assaggiare la natura

🍎 Il loro gusto richiama il sole, l'aria, la terra, cambia secondo la stagione, il clima e le zone di produzione. Per questo mangiare frutta e verdura è un'esperienza ogni volta diversa, che avvicina alla natura e all'ambiente.

PIÙ FRUTTA, PIÙ VERDURA: LA QUALITÀ AL PRIMO POSTO

SCEGLIERE BENE ASSICURA GUSTO
E VALORE NUTRITIVO



Spazio alla varietà

 **Abbandate con i colori!** La varietà aiuta a fare rifornimento di sostanze protettive. **Rosso, giallo e arancio**, per esempio, corrispondono a un elevato contenuto di caroteni (utili per la pelle e i tessuti) e spesso, come nel caso di fragole, pomodori e arance, anche di vitamina C. Il verde degli ortaggi a foglia è una buona sorgente di acido folico e magnesio che proteggono, tra l'altro, il sistema nervoso.

Di stagione è meglio

 Preferite i prodotti cresciuti all'aria aperta, **durante la stagione migliore per la loro maturazione**. Rispetto a frutta e verdura di serra sono più ricchi di principi nutritivi e contengono spesso meno residui di sostanze indesiderabili, come fertilizzanti e altri fitofarmaci. Senza contare che il loro gusto è quasi sempre più buono!

Il vantaggio dei prodotti locali

 Controllate la provenienza di frutta e verdura sui cartelli o sulle etichette utilizzati dai rivenditori. **Preferite i prodotti nazionali**, che non hanno subito lunghi trasporti perché:

- > danno più garanzie di freschezza, quindi assicurano più gusto e qualità nutritiva;
- > le leggi italiane in materia di residui di fitofarmaci sono più severe di quelle di altri paesi: una sicurezza in più;
- > usare i prodotti locali aiuta a diminuire l'inquinamento dovuto al traffico e a risparmiare energia.

Occhio al marchio

 Preferite frutta e verdura "biologiche" (contrassegnate da un marchio certificato a norma di legge) oppure derivate da produzioni a "lotta integrata": sono coltivate con tecniche particolarmente rispettose dell'ambiente e dei cicli della natura.

 Nel caso delle banane e di altri prodotti esotici il marchio "**equosolidale**" assicura inoltre il rispetto dei contadini che lavorano nei paesi in via di sviluppo.

Surgelati e conserve

 **I prodotti surgelati** possono essere un'alternativa ai prodotti freschi. Il freddo, infatti, contribuisce a conservare alcuni principi nutritivi delicati (come la vitamina C). Inoltre, ortaggi e frutta surgelati derivano da coltivazioni "in campo" svolte nella loro stagione ottimale, quando è possibile usare con moderazione fertilizzanti e fitofarmaci.

 **Le conserve**, come pomodori pelati e marmellata, non possono sostituire frutta e verdura fresche e surgelate, ma solo integrarle.

PIÙ FRUTTA, PIÙ VERDURA: QUANTA MANGIARNE?

CINQUE PORZIONI AL GIORNO A TUTTE LE ETÀ!



Frutta e verdura nel menu

-  Per raggiungere le cinque porzioni raccomandate dagli esperti inserite frutta e verdura **in ogni pasto**, compresi prima colazione e spuntini.
-  **Al mattino** provate spremute di agrumi, frullati, macedonie e frutta al naturale.
-  **Per merenda**, oltre alle ricette a base di frutta, i bambini gradiscono bruschette, spiedini o bastoncini di verdura in pinzimonio.
-  **A pranzo e a cena** non dovrebbero mancare un contorno di verdura cruda o cotta e un dessert di frutta fresca. Passati, minestrone e condimenti per i primi piatti a base di ortaggi sono porzioni aggiuntive.

La quantità di una porzione

-  Circa 100 g di verdura cruda, 150 g di verdura cotta e 120-150 g di frutta rappresentano la porzione media per gli adulti.
-  Per i bambini più piccoli bastano porzioni ridotte a circa metà (secondo l'età).
-  Non è necessario pesare ogni volta. La quantità si può misurare a occhio, aiutandosi, per esempio, con le mani: **il contenuto di un pugno di chi mangia corrisponde a una porzione.**

PIÙ FRUTTA, PIÙ VERDURA: COME SCEGLIERLA E PREPARARLA

CON POCHE REGOLE PORTARLE IN TAVOLA OGNI
GIORNO È FACILE E DÀ SODDISFAZIONE



La scelta

-  Preferite frutta e verdura mature al punto giusto, senza ammaccature o parti scure. I prodotti raccolti da poco hanno buccia liscia, consistenza turgida e croccante.
-  Eliminate gli esemplari che presentano muffe.

La conservazione

-  Mantenete frutta e verdura nel frigorifero, meglio nell'apposito cassetto che assicura un giusto grado di umidità.
-  Prima di riporle nel frigorifero eliminate i residui di terra. Protegetele con pellicola o sacchetti traspiranti, per esempio di carta.
-  Tenetele ben separate dagli altri cibi, come carne e formaggio.
-  Consumatele al più presto dopo l'acquisto: con il tempo le vitamine diminuiscono.

La preparazione

-  Lavate con molta cura frutta e verdura con acqua; in precedenza, quando possibile, sfregate la superficie con una pezzetta umida e pulita.
-  Non lasciate a lungo in ammollo i prodotti e non tagliateli prima del lavaggio, altrimenti rischiate di perdere molte vitamine e minerali.
-  Togliete solo le parti davvero necessarie: nella zona più vicina alla buccia si trovano spesso maggiori concentrazioni di vitamine.
-  Per quanto riguarda la frutta, consumate con la buccia solo i prodotti derivati da agricoltura biologica o lotta integrata. Un accurato lavaggio è comunque indispensabile!
-  Sbucciate, tagliate e preparate gli ingredienti, per esempio per macedonie e spremute, solo poco prima di usarli. Conservateli al fresco, protetti dall'aria, fino al momento del consumo.

La cottura

-  Cuocete rapidamente, in poca acqua, quando possibile a vapore o in padella, a fiamma moderata, con un goccio d'acqua e poco olio. Pentola a pressione e microonde rispettano i principi nutritivi.
-  Per limitare la perdita di vitamine e minerali non tagliate troppo piccoli i vegetali e immergeteli nell'acqua quando è già in ebollizione.
-  Durante la cottura coprite le pentole.
-  Quando è possibile non buttate il liquido di cottura ma usatelo nuovamente, per esempio per risotti e minestre.
-  Salate poco e a fine cottura: il sale favorisce la perdita di minerali.

E... per condire

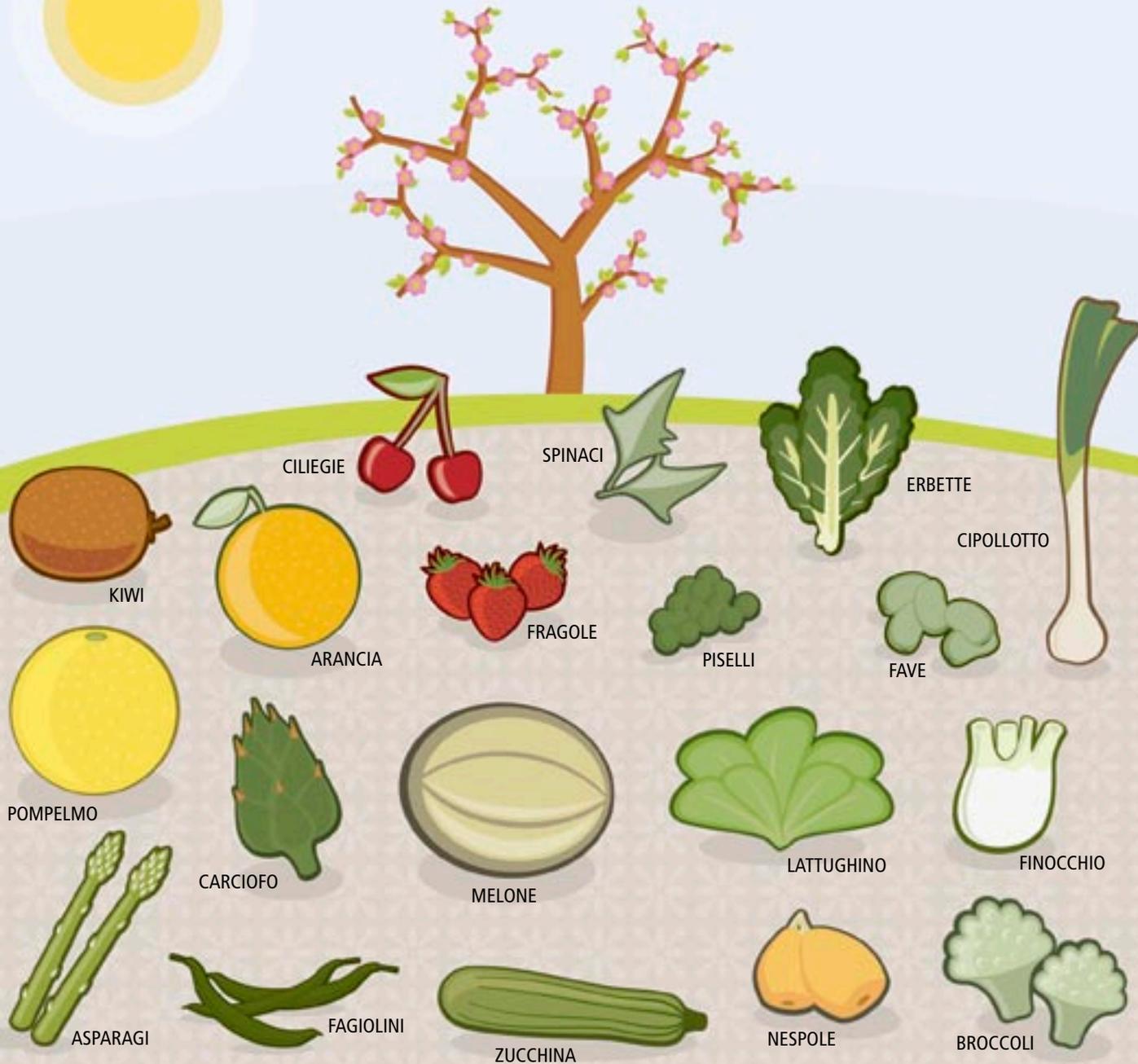
-  Il buon olio extravergine d'oliva, succo di limone, poco sale, sono i condimenti più salutari.
-  Per arricchire preparate salsine con yogurt bianco senza zucchero, formaggio morbido tipo ricotta, erbe aromatiche come prezzemolo, origano e basilico. Potete aggiungere anche succo di arancia e semi oleosi leggermente tostati senza aggiunta di condimento: per esempio sesamo, zucca o pinoli.

PIÙ FRUTTA, PIÙ VERDURA: IL CALENDARIO DELLE STAGIONI

Fate assaggiare ai vostri bambini prodotti diversi per ogni stagione

-  Se seguite il ritmo stagionale è più facile ottenere varietà di gusti e di principi nutritivi.
-  Cambiate le erbe aromatiche secondo la disponibilità del momento.
-  In primavera e in estate ricordate le tenere foglie di basilico e menta; in tutte le stagioni trovate salvia, rosmarino e prezzemolo, oltre a numerose erbe essiccate.

PRIMAVERA



CILIEGIE

SPINACI

ERBETTE

KIWI

ARANCIA

FRAGOLE

CIPOLLOTTO

PISELLI

FAVE

POMPELMO

CARCIOFO

MELONE

LATTUGHINO

FINOCCHIO

ASPARAGI

FAGIOLINI

ZUCCHINA

NESPOLE

BROCCOLI

ESTATE



ERBETTE



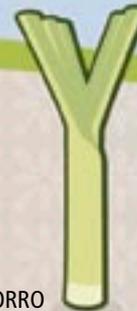
LAMPONI



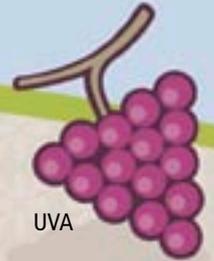
PRUGNA



PESCA



PORRO



UVA



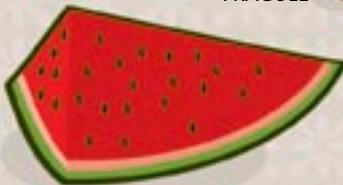
FICO



MIRTILLI



FRAGOLE



ANGURIA



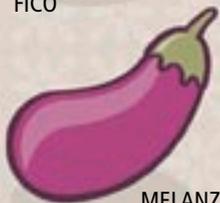
PEPERONE



MELONE



POMODORO



MELANZANA



CETRIOLO



ALBICOCCA



FAGIOLINI



SUSINA



ZUCCHINA

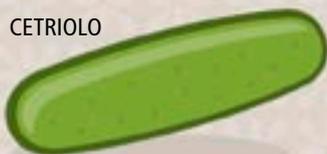


FAVE

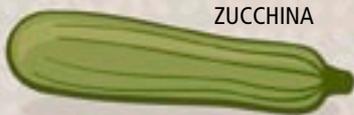
AUTUNNO



CETRIOLO



ZUCCHINA



PEPERONE



CLEMENTINA



ARANCIA



FINOCCHIO

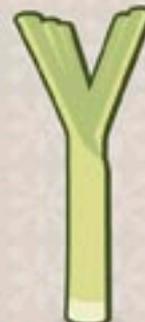
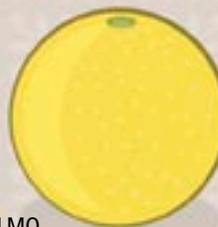


ZUCCA



BROCCOLI

POMPELMO



PORRO



UVA



SPINACI



KIWI



CACO



MANDORLA



NOCE



NOCCIOLA

INVERNO



PORRO



KIWI



FINOCCHIO



MANDARANCIA



ERBETTE



MANDORLA

NOCE

NOCCIOLA



BROCCOLI



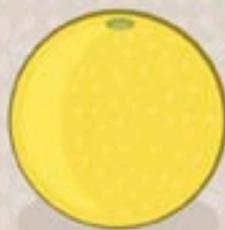
ARANCIA



SPINACI



CIPOLLA



POMPELMO



ZUCCA



MANDARINO

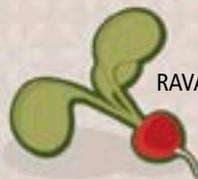


CARCIOFO

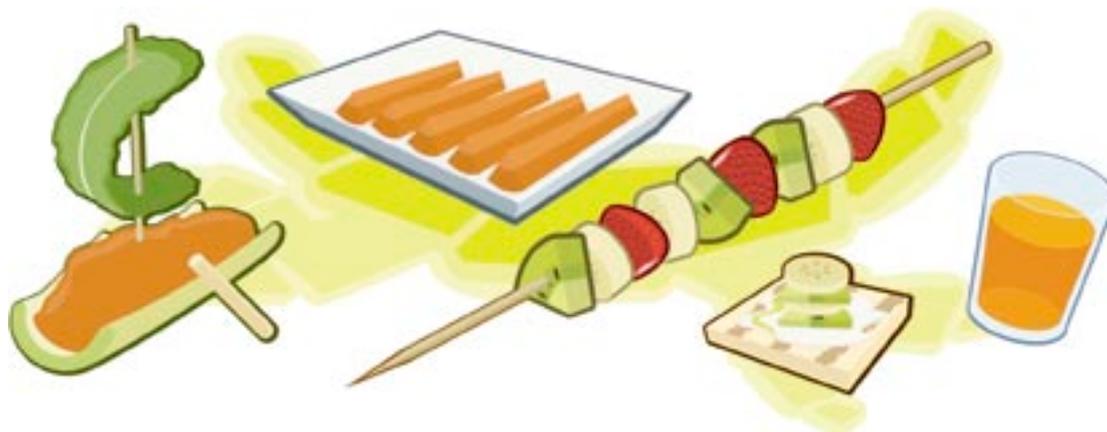
IN OGNI STAGIONE



INSALATA
VERDE E ROSSA



PIÙ FRUTTA, PIÙ VERDURA: I CONSIGLI PER GUSTARLE INSIEME



1 – Fresche e di stagione: sul tavolo come i fiori

- Mettete sempre sul tavolo o sulla credenza della cucina un recipiente con frutta e verdura fresche e di stagione... sono decorative come un vaso di fiori e stuzzicano l'appetito.

2 – Sempre nel frigo, pronte per uno spuntino

- Non scordate di conservare nel frigorifero una scorta di frutta e verdura di stagione... carote, ravanelli, pomodori, pere e agrumi, per esempio, sono un'ottima base per spuntini improvvisati.

3 – A pranzo e a cena tutti i giorni, con continue novità

- Ricordate di servire a ogni pasto la verdura che i vostri figli preferiscono e proponete loro, almeno due o tre volte la settimana, un assaggio con una nuova verdura. Offrite diversi tipi di frutta a fine pasto al posto del dolce. Appreziate insieme la varietà.

4 – Preparate e presentate con fantasia

 Inventate ricette stuzzicanti di verdura come spiedini, frullati, creme, passati, bruschette. Sbucciate e tagliate a pezzi la frutta, prima di presentarla. Date un tocco in più con qualche gusto speciale, per esempio cannella, menta, basilico, origano, succo di limone, miele... Il piacere di mangiare frutta e verdura si scopre giorno per giorno con questi piccoli accorgimenti.

5 – Dall'acquisto alla preparazione: insieme con i vostri figli

 Qualche volta andate ad acquistare frutta e verdura al mercato o al supermercato, dove c'è tanta varietà, e insegnate ai più piccoli a distinguere i prodotti di stagione. Fateli partecipare alla preparazione di semplici ricette e lasciate spazio alla loro fantasia... è così che si prende confidenza con frutta e verdura.

6 – Date il buon esempio... senza sforzarli

 Consumate regolarmente frutta e verdura e non rinunciate a quella che vi piace di più: anche se i vostri figli mostrano di non gradirla continuate a prepararla, a portarla in tavola e a mangiarla. Non occorre che insistiate troppo perché la consumino anche loro. Il vostro esempio, con il tempo, li convincerà!

7 – Con l'orticello e le gite, aiutateli a scoprire i ritmi della natura

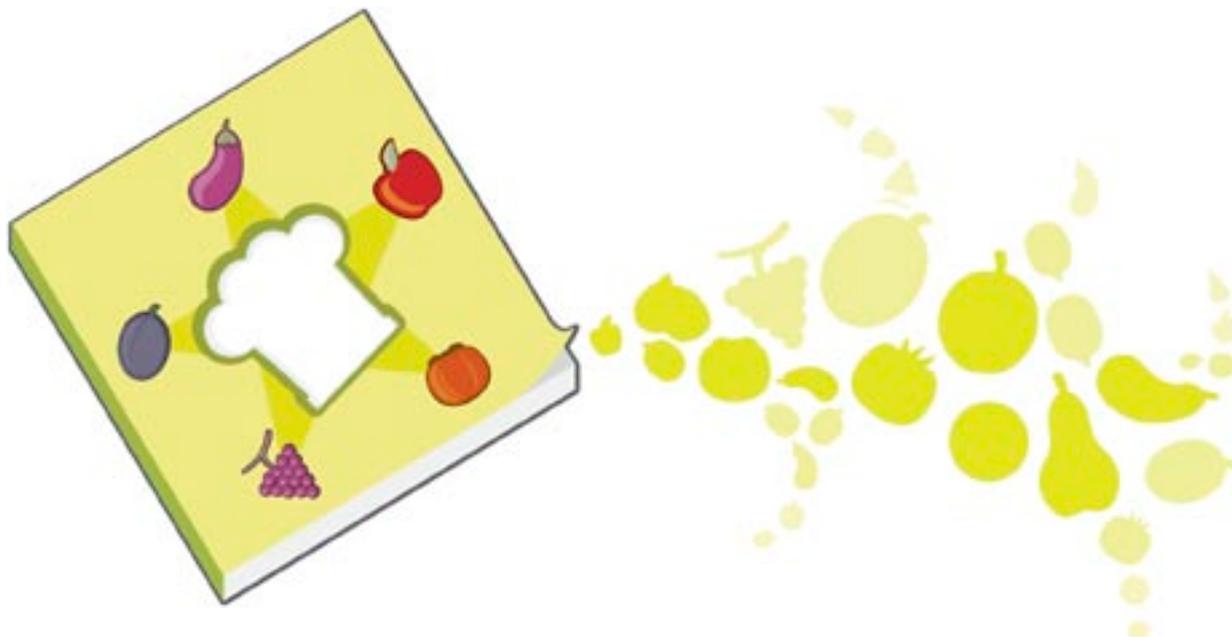
 Coltivare è un piacere che avvicina alla vitalità dei ritmi della natura.

 Allestite un orticello con erbe aromatiche, pomodori, insalata in un angolo del vostro balcone protetto dal traffico e dalla polvere e prendetevi cura insieme ai bambini.

 Consumate i vostri prodotti dopo averli accuratamente lavati.

 Quando vi è possibile recatevi con loro nelle fattorie didattiche distribuite sul nostro territorio (www.buonalombardia.it/bin/FattorieCentri.asp)

PIÙ FRUTTA, PIÙ VERDURA: RICETTE PER I PIÙ PICCOLI



Cucina su misura

-  Vi suggeriamo di creare per loro un ricettario su misura, da tenere in cucina e arricchire, man mano, con le nuove scoperte. I vostri figli potranno contribuire con disegni e decorazioni.
-  Per incominciare ecco alcune ricette nate dalla creatività di bambini ed educatrici che insieme le hanno inventate, preparate e assaggiate con grande entusiasmo. Provatele anche a casa, per la merenda e la prima colazione del mattino. Lasciatevi ispirare dai ritmi della stagioni e non dimenticate di coinvolgere i bambini nei preparativi.
-  Una raccomandazione: se utilizzate le ricette per merenda non esagerate con olio, pane e formaggio perché lo spuntino resti leggero.

Per formare i loro gusti

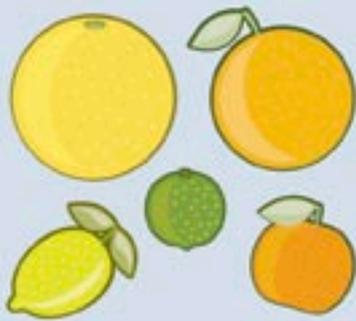
-  Nei numerosi laboratori di cucina condotti insieme abbiamo notato che bambini e bambine sono molto più disponibili di quanto si potrebbe immaginare a sperimentare nuovi gusti. Basta guidarli. Per prima cosa, quindi, non scoraggiatevi al primo rifiuto. Continuate a riproporre gli ingredienti che volete promuovere.
-  Un'ottima strategia è quella di lavorare insieme ai bambini e alle bambine e costruire ricette su misura per loro.
-  Non amano la verdura tagliata a pezzettini? Creme, passati, polpettine sono un'ottima soluzione alternativa. Rifiutano il croccante di frutta e ortaggi crudi? Abituateli ad accettarli grattugiandoli prima molto finemente, poi, via via, sempre più grossi fino ad arrivare a fette e bastoncini.
-  Respingono gli ortaggi amari e dai profumi forti come carciofi e cavoli? Fateli assaggiare crudi, tagliati sottilissimi, conditi con salsine accattivanti allo yogurt bianco senza zucchero o agli agrumi e belle decorazioni con i loro ortaggi preferiti.
-  In tutti i casi incoraggiateli a partecipare all'acquisto degli ingredienti, a progettare semplicissime ricette e fateli aiutare a preparare (per esempio quando mondate fagiolini, piselli o fagioli). Date loro piccole incombenze come decoratori di piatti (usando, ovviamente, solo frutta e verdura!).
-  Cercate di rispettare i loro gusti e non esagerate mai con spezie, aromi, sale, zucchero. Il loro palato è molto più sensibile di quello degli adulti e spesso basta solo un piccolo tocco di sapore per accontentarli. Lasciategli decidere da soli se insaporire di più una ricetta.
-  Non ricattateli quando non mangiano qualcosa, e non ricompensateli con premi se accettano di "ingurgitare" di malavoglia un ingrediente sgradito. Stabilite, piuttosto, insieme a loro percorsi di ricerca, di assaggio e di scoperta piacevoli e stimolanti. Anche il semplice gesto di sbucciare una mela può trasformarsi in un rituale istruttivo e ricco di piacere.

DOLCE

SPREMUTA DI AGRUMI



IN OGNI STAGIONE



agrumi

tagliare



spremere



succo

polpa



acqua



aggiungere



poco
zucchero

o miele

Varianti

Utilizzare solo piccole quantità di agrumi (per esempio il succo di mezzo limone) per insaporire l'acqua.

Usare la spremuta di agrumi come base per una sangria analcolica aggiungendo pezzettini di frutta di stagione.

DOLCE

CREMA DI FRAGOLE E YOGURT



Varianti

Abbinare bastoncini di mela e pera sbucciati e spruzzati di succo di limone, perché non anneriscano, da intingere nella crema.

Aggiungere ricotta e/o banana. In estate, preparare la stessa crema con lamponi, mirtili o altri frutti di bosco o di stagione (albicocche, ecc...) precedentemente frullati. In inverno con kiwi.

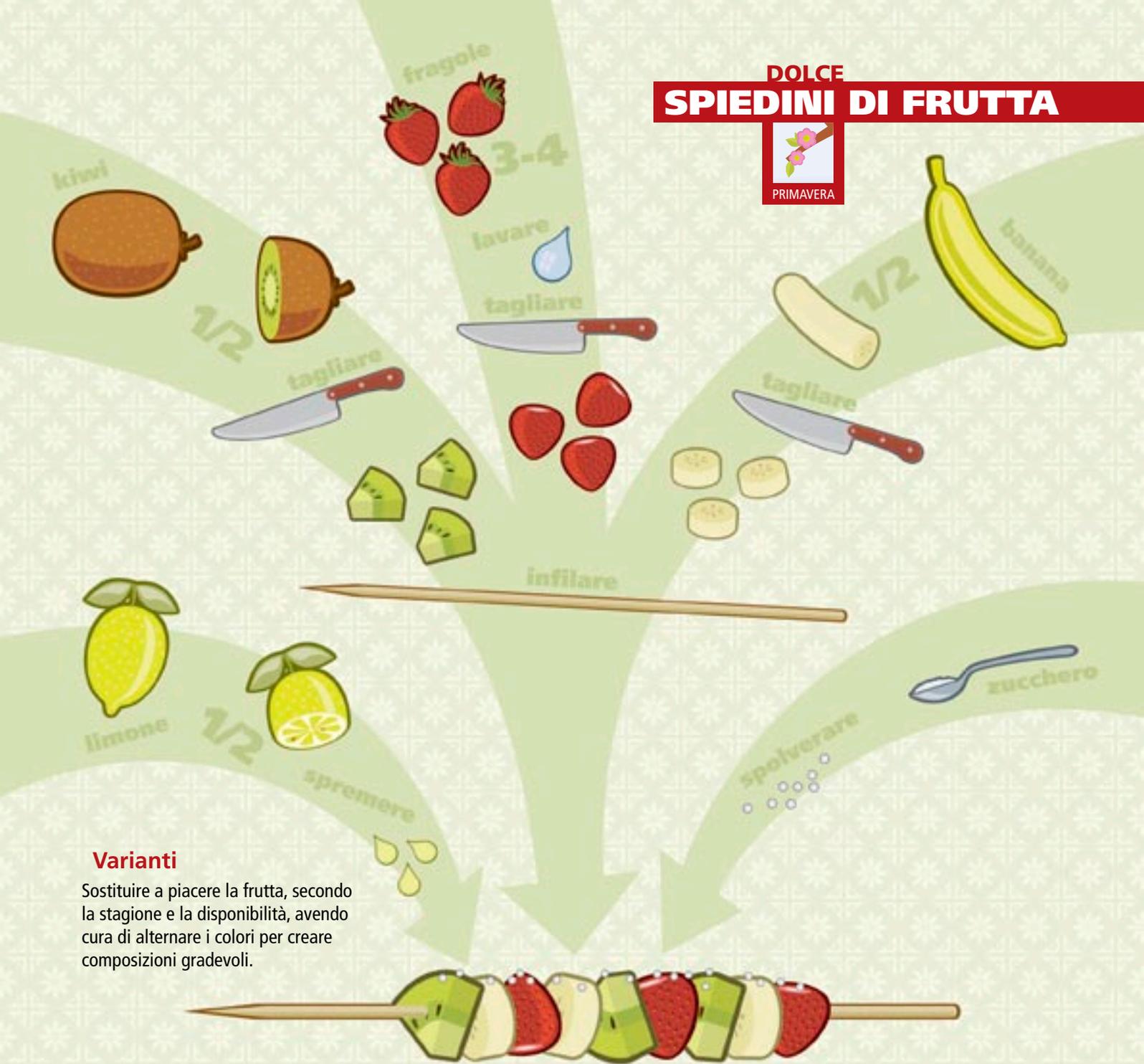
Per una versione più fluida usare yogurt bianco senza zucchero liquido, frullato con la frutta.

Aromatizzare con cannella.

DOLCE SPIEDINI DI FRUTTA



PRIMAVERA



Varianti

Sostituire a piacere la frutta, secondo la stagione e la disponibilità, avendo cura di alternare i colori per creare composizioni gradevoli.

SAIATO BRUSCHETTA DI CAROTE



IN OGNI STAGIONE



limone
poco
sale



poco
olio



prezzemolo



tagliare

lavare



carota
1



tagliare

lavare



grattugiare



1/2



tagliare
in scaglie



poco
grana

mescolare

cospargere



pane casareccio
1/2 fetta

Varianti

In autunno o inverno, invece del grana aggiungere 1 cucchiaino di scaglie di mandorle e/o di noci a pezzettini e/o 1 cucchiaino di uvetta ammorbidente nell'acqua e ben scolata.

DOLCE MACEDONIA ESTIVA



aggiungere



decorare



Varianti

Aggiungere qualche cucchiaino di yogurt bianco senza zucchero, oppure una crema di ricotta e yogurt, e/o un paio di biscotti.

Si può cambiare la frutta a piacere, secondo la stagione. In autunno e inverno provare agrumi, kiwi, mele, pere, banane, volendo anche alcune uvette ammorbidite nell'acqua e scolate e qualche pinolo.

Aromatizzare con cannella.

SAIATO BRUSCHETTA DI POMODORO



origano



poco sale



poco olio



lavare



origano



basilico

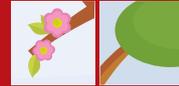
Varianti

Aggiungere due fettine sottili di mozzarella o formaggio primo sale.

Preparare una crema mescolando il pomodoro schiacciato con due cucchiaini di ricotta di mucca.

SALATO

SPIEDINI CAPRESI



PRIMAVERA / ESTATE



3
pomodorini



lavare



2
mozzarelline



6
foglie di basilico



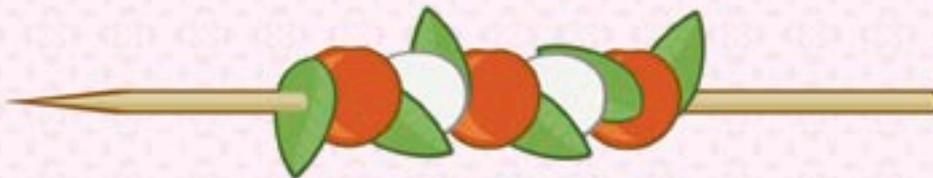
lavare

infilzare

aggiungere



poco
sale



Varianti

In aggiunta o in alternativa ai pomodori provare, secondo la stagione, carote, fettine di zucchini, ravanelli o pezzettini di sedano.

Invece della mozzarella pezzettini di grana o primo sale, origano al posto del basilico.

Unire pane a dadini.

DOLCE

GHIRLANDA DI MELA E ARANCIA



spruzzare



1/2



mela

Varianti

Aggiungere pezzettini di banana e/o kiwi e/o qualche cucchiaino di yogurt bianco senza zucchero e un paio di biscotti. In altre stagioni variare la frutta usando, per esempio, pesche e susine.



sbucciare
e dividere
a spicchi



1/2

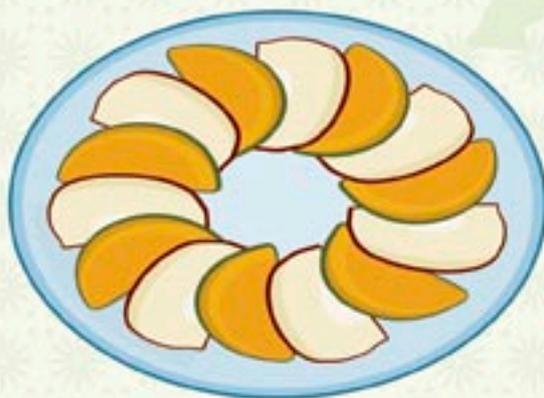


arancia

aggiungere



poco
zucchero



DOLCE

QUADRATINI BIANCOVERDI



PRIMAVERA / AUTUNNO / INVERNO



ricotta



poco
miele



2 cucchiali

pane casareccio
tostato



1/2 fetta

tagliare



mescolare



spalmare

kiwi



1/2

tagliare



1/2

banana



Varianti

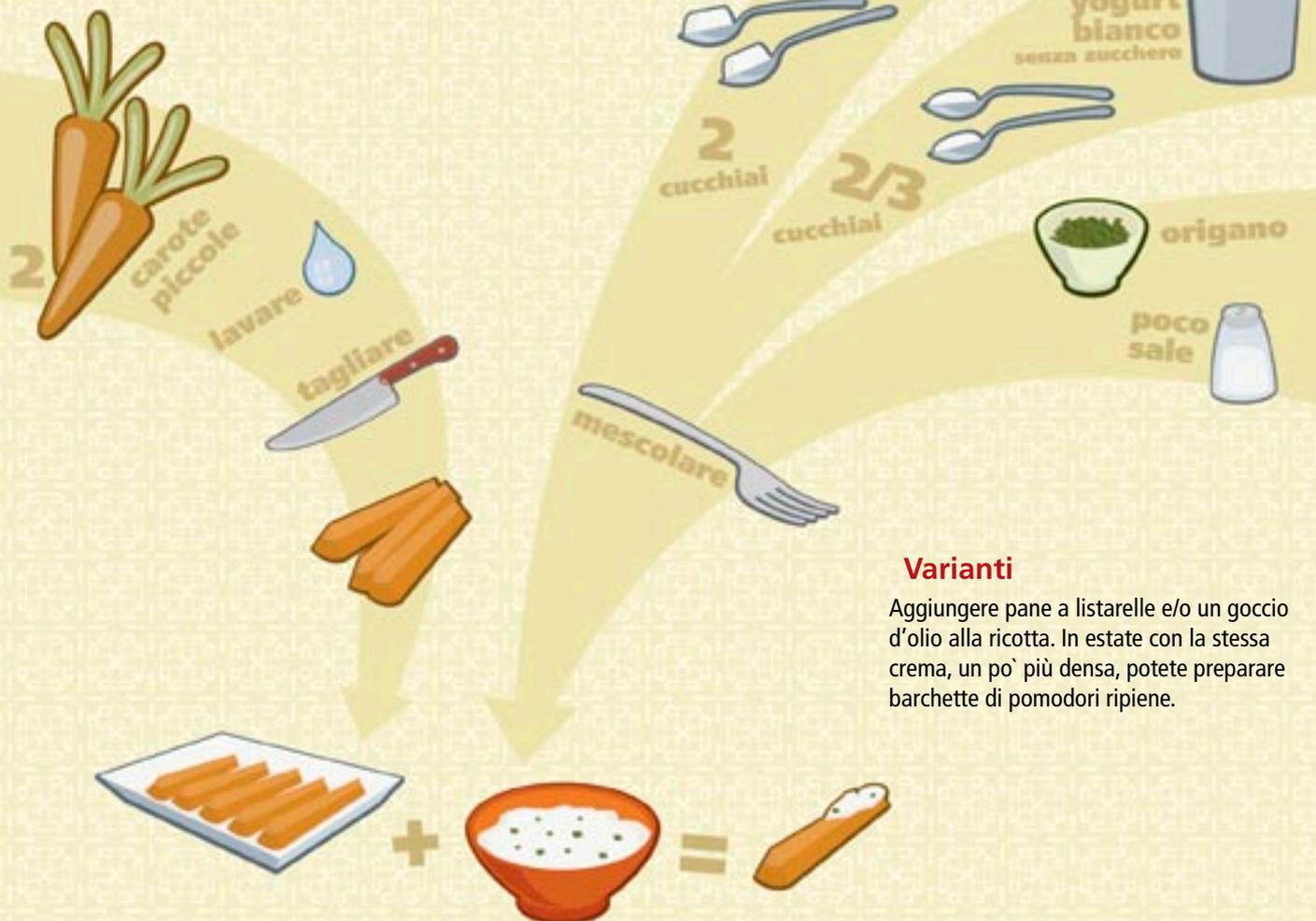
Aggiungere alla crema di ricotta
un cucchiaino di nocciole sguosciate
e tritate e/o un pizzico di cacao
amaro in polvere.
Unire altra frutta di stagione.



SALATO BASTONCINI DI CAROTA



IN OGNI STAGIONE



Varianti

Aggiungere pane a listarelle e/o un goccio d'olio alla ricotta. In estate con la stessa crema, un po' più densa, potete preparare barchette di pomodori ripiene.

DOLCE

PUREA DI MELA



AUTUNNO / INVERNO



sbucciare



grattugiare



spruzzare



spicchi



decorare

2



biscotti

aggiungere

poco
zucchero
o miele



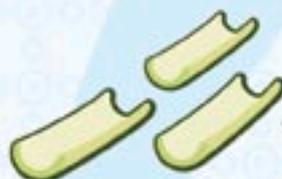
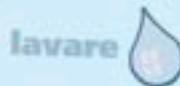
Varianti

Aggiungere banana e/o kiwi e/o yogurt bianco senza zucchero; cospargere con cannella e pinoli .

SALATO BARCHETTE DI SEDANO



IN OGNI STAGIONE



ricotta



poco sale



origano



poco olio



Varianti

Preparare barchette con finocchi oppure, in versione dolce, con pera e fette di arancia, o kiwi e ricotta addolcita con miele. In estate costruire le barchette con pomodorini.



Milano



Comune
di Milano

Famiglia, Scuola
e Politiche Sociali