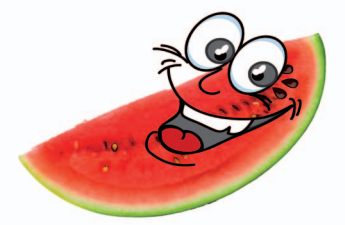
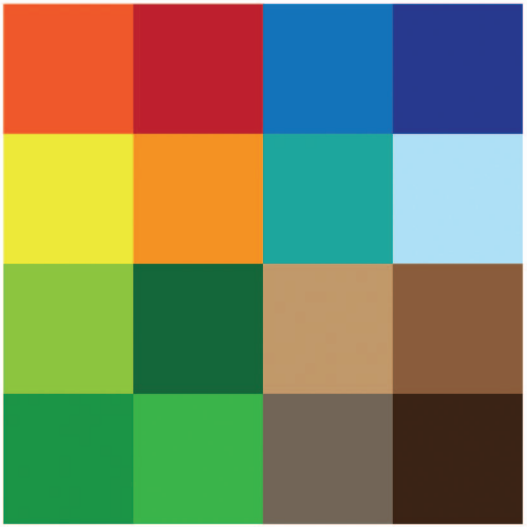
Comune di Pesaro

La Tavola a Colori





Gemeaz elior

Tutti sanno che mangiare frutta e verdura fa bene, ma non tutti sanno perché...

Frutta e verdura sono alla base di una dieta sana e varia. Il loro prezioso contenuto in acqua, vitamine, minerali, fibre e sostanze colorate protettive garantisce al nostro organismo un pieno di vitalità e salute, rinforza le difese e riduce il rischio di obesità, diabete, tumori e malattie cardiovascolari.

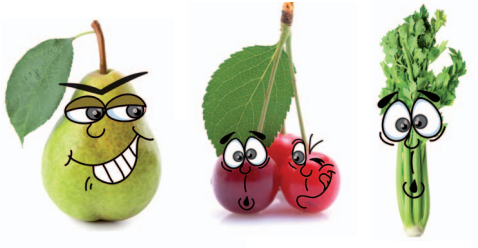
Grazie all'elevato apporto di fibra, frutta e verdura regolarizzano il transito intestinale e conferiscono un senso di sazietà, limitando il consumo di cibo.

Mangiare frutta e verdura è importante in ogni fase della vita, ed è bene iniziare fin da piccoli. Per questo i bambini vanno incoraggiati nella scelta autonoma di un frutto, perché così hanno la possibilità di sviluppare la fantasia, sperimentando un universo gustoso e variopinto, e acquisiscono corrette abitudini alimentari.

Preferire frutta e verdura di stagione ha molti vantaggi.
Significa consumare i prodotti che offrono migliori qualità organolettiche, colti nel pieno dei loro valori nutritivi, che provengono da luoghi di coltivazione più vicini a noi.

Ricordati di scegliere 5 porzioni di colore diverso al giorno.

Ogni colore corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva, per cui solo variando potrai coprire tutti i fabbisogni dell'organismo.



...nei prossimi mesi ecco cosa assaggeremo:

Mese	Gruppo	Piatto
GENNAIO	BLU-VIOLA	PASTA RADICCHIO E SPECK
FEBBRAIO	BIANCO	PASTA GRATINATA AL FORNO CON CAVOLFIORI E BESCIAMELLA
MARZO	ROSSO	GRAMIGNA POMODORINI FRESCHI E PROSCIUTTO CRUDO
APRILE	VERDE	SFORMATO DI ASPARAGI E CARCIOFI
MAGGIO	GIALLO-ARANCIO	COSCETTE DI POLLO AI PEPERONI GIALLI

GRUPPO BLU-VIOLA

Gli ortaggi e la frutta del gruppo blu-viola sono fondamentali per la nostra salute, non soltanto perché il loro consumo è associato ad un minor rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari, ma perché contengono alcune sostanze importanti per la vista, per la struttura dei capillari sanguigni, per la funzione urinaria, per il trattamento delle patologie della circolazione del sangue, della fragilità capillare e per migliorare la funzione visiva.

Rientrano in questo gruppo: fichi, lamponi, mirtilli, more e ribes, melanzane, prugne.

La ricetta "viola"

PASTA RADICCHIO E SPECK

Ingredienti: *radicchio, speck, parmigiano reggiano, pasta.*

Preparazione: Per iniziare tagliare a dadini lo speck poi pulire il radicchio e spezzettarlo grossolanamente con un grosso coltello. Nel frattempo scaldare dell'olio in un tegame con delle cipolle e appena dorata unire lo speck e il radicchio e farlo appassire qualche minuto a fiamma vivace. Lessare la pasta in acqua salata e poco prima di scolarla aggiungere un mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco. Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento. Spolverate con del parmigiano reggiano e servite ben caldo.

La ricetta "bianca"

PASTA GRATINATA AL FORNO CON CAVOLFIORI E BESCIAMELLA

Ingredienti: *pasta, cavolfiore, parmigiano reggiano, besciamella.*

Preparazione: Per iniziare lavare, mondare il cavolfiore e dividerlo in cimette. In un tegame mettere dell'olio e una volta caldo aggiungetevi il cavolfiore, mettete dell'acqua, coprite con un coperchio e proseguite la cottura del cavolfiore per circa 10 minuti. Quando sarà tenero continuate la cottura per altri 5 minuti fino a quando l'acqua che avete aggiunto non si sarà completamente asciugata. Nel frattempo grattugiate il parmigiano, preparate la besciamella e fate cuocere la pasta in acqua bollente e salata, scolatela al dente e trasferitela in una teglia da forno. Aggiungete il parmigiano grattugiato, la besciamella e trasferite il tutto in forno e cuocete per 10 minuti a 180°C.

GRUPPO BIANCO

La frutta e la verdura del gruppo bianco sono degli ottimi alleati della nostra salute sia perché riducono il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari, sia perché aiutano a rinforzare il tessuto osseo e i polmoni. Inoltre sono una vera e propria miniera di salute per la ricchezza di fibre, sali minerali e vitamine, in particolare di vitamina C.

Rientrano in questo gruppo: aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mela, pera, porri, sedano.

GRUPPO ROSSO

Gli alimenti del gruppo rosso hanno una potente azione antiossidante e sono molto importanti per la protezione del tessuto epiteliale. Contengono anche molta vitamina C che stimola le difese immunitarie e la cicatrizzazione delle ferite ed incrementa l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali.

Rientrano in questo gruppo: anguria, arancia rossa, ciliegia, fragola, barbabietola rossa, pomodoro, ravanello...

La ricetta "rossa"

GRAMIGNA POMODORINI FRESCHI E PROSCIUTTO CRUDO

Ingredienti: *gramigna, pomodorini freschi, prosciutto crudo a dadini, parmigiano reggiano.*

Per iniziare mettere a rosolare in un tegame la cipolla, quando sarà ben dorata aggiungere i pomodorini freschi e il prosciutto crudo tagliato a dadini. Nel frattempo mettere sul fuoco l'acqua per la cottura della gramigna quando è pronta conditela con il sugo e il parmigiano grattugiato.

GRUPPO VERDE

Il consumo di frutta e verdura del gruppo verde riduce sensibilmente il rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari, inoltre alcune sostanze presenti in questi alimenti sono ritenute importanti per la trasmissione degli impulsi nervosi. Gli ortaggi contengono inoltre molto magnesio, un minerale molto importante per il nostro organismo. Negli alimenti verdi è presente anche un'elevata quantità di particolari phytochemicals che sono responsabili della crescita, dello sviluppo delle cellule della pelle e difendono dall'invecchiamento.

Rientrano in questo gruppo: agretti, asparagi, basilico, bieta, broccoletti, broccoli, carciofo, cavolo broccolo e cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cime di rapa, invidia, kiwi, lattuga, prezzemolo, rughetta, spinaci, uva e zucchine.

La ricetta "verde"

SFORMATO DI ASPARAGI E CARCIOFI

Ingredienti: *carciofi, asparagi, uova, limone, pangrattato, formaggio grattugiato, besciamella, sale, olio e.v. d'oliva.*

Preparazione: Mondate e sfogliate i carciofi tenendo da parte soltanto i cuori. Lavateli e lessateli in acqua salata e acidulata con qualche goccia di limone per 15 minuti. Scolateli, fate intiepidire e tritateli. A parte fate saltare gli asparagi in padella con poco olio, lasciate raffreddare e tagliate a pezzetti. Preparate la besciamella, e quindi in una terrina sbattete leggermente le uova con il formaggio grattugiato e incorporatele delicatamente ai carciofi tritati e agli asparagi. Mescolate e amalgamate il tutto alla besciamella. Salate e versate il composto nello stampo spolverizzato con pangrattato fine. Cuocete in forno preriscaldato a 180 gradi circa tre quarti d'ora.

GRUPPO GIALLO-ARANCIO

Gli alimenti di questo colore sono degli ottimi alleati per la nostra salute non soltanto perché il loro consumo è associato ad un minor rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari, ma anche perché alcune sostanze contenute in questo gruppo di alimenti sono importanti pe la vista e prevengono l'invecchiamento delle cellule.

Rientrano in questo gruppo: albicocca, arancia, carota, clementina, caco, limone, mandarino, melone, nespola, nettarina, peperone, pesca, pompelmo, zucca.

La ricetta "giallo-arancio"

COSCETTE DI POLLO AI PEPERONI GIALLI

Ingredienti: *cosce di pollo, peperone, cipolla, aglio, sale, rosmarino, olio extravergine di oliva.*

Preparazione: Tritate finemente la cipolla e mettetela in una pentola con un filo di olio. Aggiungete i peperoni tagliati a listarelle e cuocete per circa 20'. Separatamente condite le cosce con olio e sale profumato (sale, aglio e rosmarino), adagiatele in una padella e fatele rosolare per alcuni minuti a fuoco vivace, girandole spesso, se il sugo si restringe troppo aggiungete dell'acqua. Posizionate poi la pentola sul fuoco più piccolo, a fiamma bassa e lasciate cuocere per circa 30'. A cottura ultimata unite le cosce ai peperoni e lasciate sul fuoco per altri 5-6'.

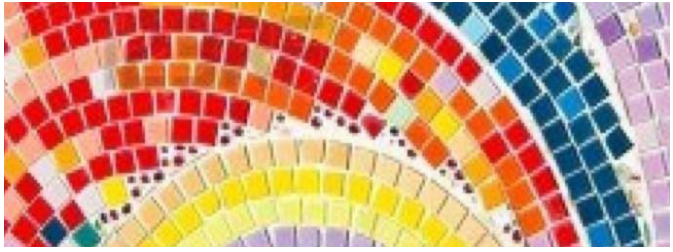
La filastrocca dei colori

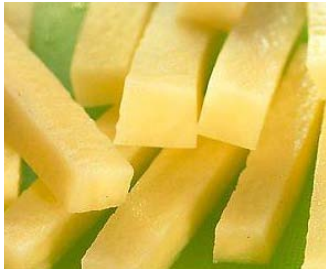
“Comincia con qualcosa di ***ROSSO***
che l’energia fornisce a più non posso!
... E adesso qualcosa di ***VERDE***
così la gioventù sicuro non si perde!
Proseguiamo con qualcosa
di ***GIALLO-ARANCIONE***
e diventerai forte come un campione!
Non scordiamo qualcosa di ***BLU-VIOLA***
ottimo per la circolazione
oltre che per la gola!
... E per finire qualcosa di ***BIANCO***
e la salute completa è a portata di banco!”

CREIAMO UN MOSAICO...

Eseguire un **mosaico** utilizzando un bastoncino di **patata cruda** come timbro da intingere nella tempera.

Seguire i contorni del disegno in modo concentrico, posizionando un “timbrino”, precedentemete intinto nella **tempera,** uno dietro l’altro... in modo da creare un mosaico.





... E FACCIAMO UN QUADRO!

Realizzare un **quadro** portando da casa **frutta e verdura** da utilizzare come modelli, disegnando un volto secondo la propria creatività!

Pitturare con **pastelli o pastelli a cera** che rendono il disegno più caldo con facilitazioni sulle sfumature.

COMUNE DI PESARO
SERVIZIO POLITICHE EDUCATIVE
Via Mameli, 9 - 61121 Pesaro (PU)
tel. 0721 387578 - fax 0721 387307
mail: ristorazione.scolastica@comune.pesaro.pu.it

GEMEAZ ELIOR
Via Venezia Giulia, 5/a
20157 Milano
tel. 02 390391 - fax: 02 39000041
mail: infogemeaz@gemeaz.it
www.gemeaz.it