

# KIT mangia sano

# 1

vicini ai più piccoli,  
vicini a te.

idee, consigli e attività per stare bene in casa






## importante è mangiare sano

Despar, attraverso Le Buone Abitudini\*, dà vita al progetto "4 passi per stare bene in casa", una serie di kit ricchi di idee, consigli e attività piacevoli dedicate a genitori e figli, per sostenere le famiglie in questo particolare momento di emergenza e di isolamento.

Quattro passi per stare bene in casa, quattro temi differenti tra loro, che hanno in comune però lo stesso messaggio "orientato a rafforzare l'importanza di stili di vita salutari, al fine di ottenere benefici non solo dal punto di vista fisico, ma anche dal punto di vista psicologico e relazionale", secondo quanto espresso recentemente dall'Istituto Superiore di Sanità.

Mangia sano è, quindi, il punto di partenza di questo viaggio da fare insieme e da condividere, con i più piccoli, con i contatti a distanza, amici e parenti, per continuare a promuovere la salute di tutti e la crescita sana dei bambini anche nell'attuale situazione, in cui la famiglia sta facendo fronte a un cambiamento sostanziale, e talvolta faticoso, delle proprie abitudini quotidiane.

\*Le Buone Abitudini è il programma di educazione alimentare che Despar, dal 2006, offre gratuitamente alle Scuole Primarie del Nordest e parte dell'Emilia-Romagna per sostenere il prezioso lavoro degli insegnanti, dei genitori e di tutte le famiglie nell'accompagnare i bambini verso la cultura della salute e un reale miglioramento della vita.

Scopri di più: [www.lebuoneabitudini.it](http://www.lebuoneabitudini.it) |  [lebuoneabitudini.despar](https://www.facebook.com/lebuoneabitudini.despar)



**Il kit MANGIA SANO è il primo della collana "4 passi per stare bene in casa". Collezionali tutti!**

KIT  
**mangia  
sano 1**

KIT **fai.  
movi 2  
mento**

KIT **vivi  
eco 3**

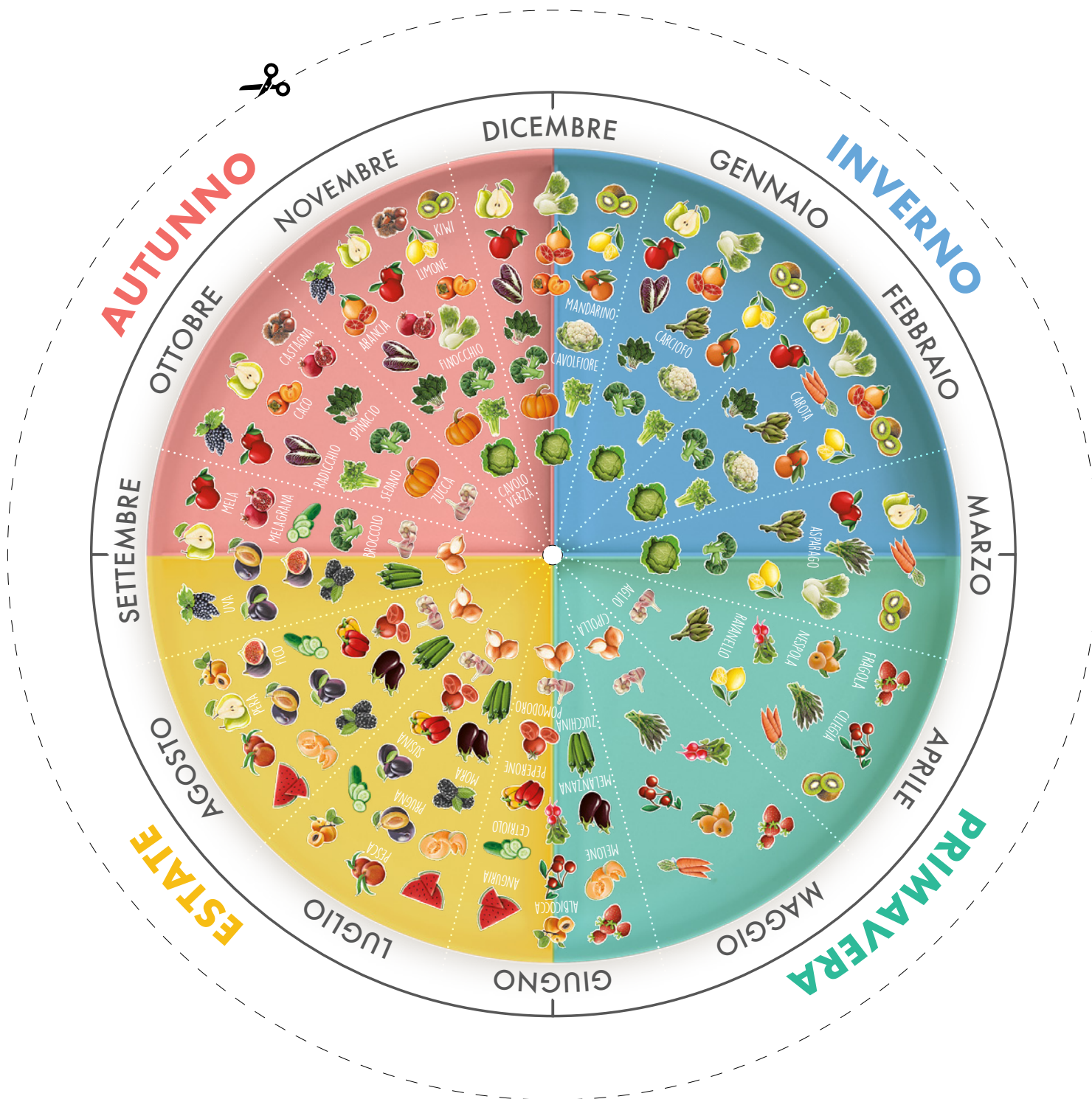
KIT **pensa  
posi  
tivo 4**

**4 passi per stare bene in casa**

## Stagionalità di verdura e frutta

Scegliere vegetali di stagione, oltre a consentirci di variare i sapori e di gustare prodotti sempre differenti nell'arco dei dodici mesi dell'anno, è anche un metodo infallibile per assicurarci una continua ricarica di nutrienti che, altrimenti, non riusciremmo a integrare in nessun altro modo altrettanto efficacemente.

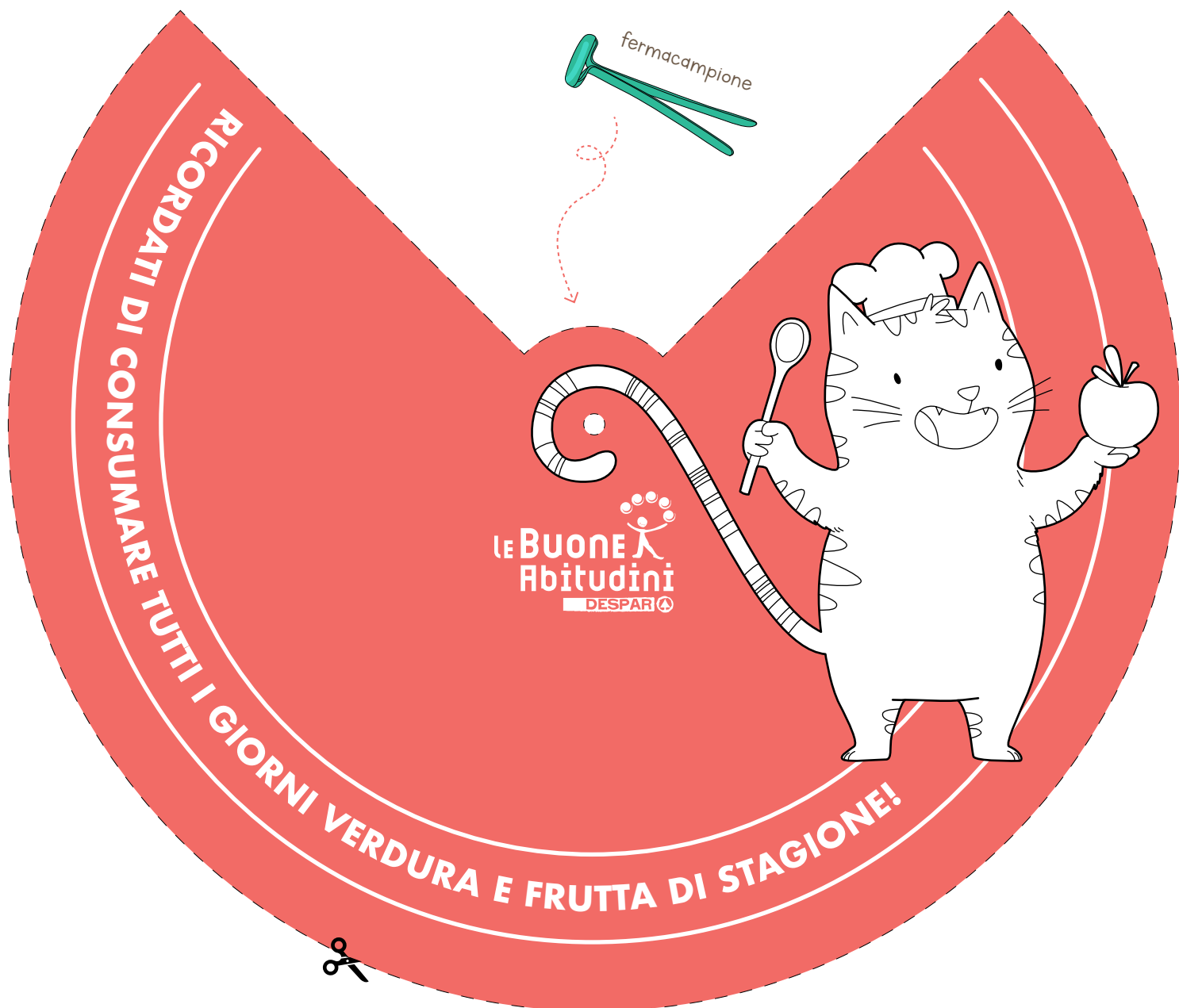
PORTA SEMPRE CON TE VERDURA E FRUTTA DI STAGIONE!  
SCOPRI COME NELLA SCHEDA SUCCESSIVA.



La stagionalità indicata si riferisce al Nord-Est Italia e può cambiare in base alle varietà di verdura e frutta e alle condizioni climatiche delle regioni.

## Il bambino con te può ... costruire il Calendario di Stagione

Quali verdura e frutta mettere nel carrello di stagione?  
Costruisci il tuo calendario da appendere in cucina o da portare  
con te quando fai la spesa!



- 1 Colora e personalizza il gatto de Le Buone Abitudini.
- 2 Ritaglia il disco colorato, il calendario della pagina precedente e incollali in un cartoncino.
- 3 Applica il disco colorato sopra il calendario, fissandolo al centro con un fermacampione.
- 4 Gira il disco per vedere i prodotti di ogni stagione.

### Il consiglio in più!

Insieme divertitevi a riconoscere e nominare tutti i prodotti all'interno del calendario. La conoscenza è il primo passo per un'alimentazione varia e più consapevole!



## Piatto Unico

Il Piatto Unico è una guida semplice e pratica per comporre i pasti della giornata in modo che siano completi di tutti i nutrienti di cui il corpo ha bisogno, nelle giuste proporzioni.

50%  
carboidrati  
da verdura  
e frutta

### 35% da verdura di stagione

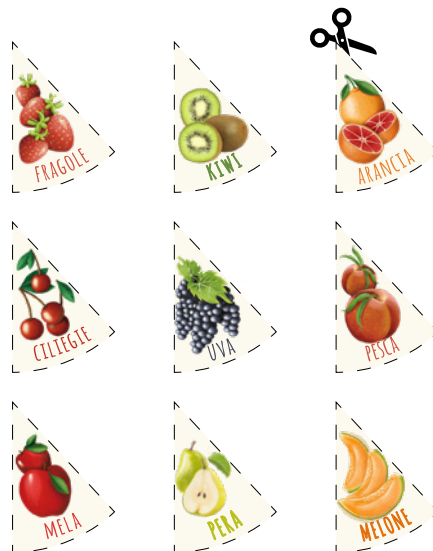
La verdura è la vera protagonista a tavola! Mangiane in quantità, varia seguendo la stagionalità e cuocila a vapore per conservarne i nutrienti.

**Attenzione**, le patate non sono considerate verdura!



### 15% da frutta di stagione

Prevedi nei tuoi pasti anche una porzione di frutta. Variare i colori per dare al tuo corpo tutte le vitamine, i sali minerali e i fitonutrienti di cui ha bisogno.



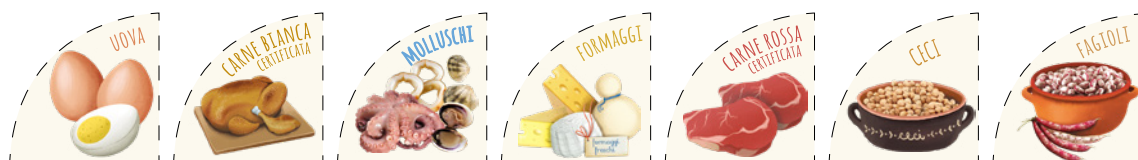
25%  
cereali  
integrali  
o patate

Preferisci pasta, pane, riso e cereali 100% integrali alla loro versione raffinata perché conservano l'intero patrimonio nutritivo del chicco e aiutano la salute del corpo e dell'intestino.



25%  
proteine  
animali  
e vegetali

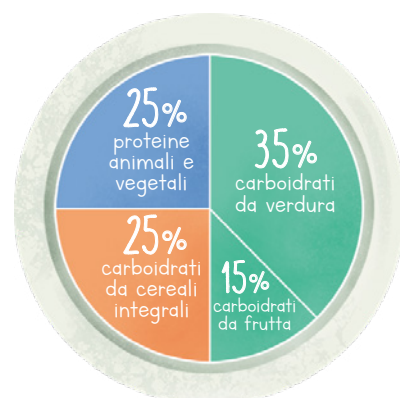
Esistono diversi alimenti fonti di proteine e alternarli con equilibrio è una buona abitudine! Scegli pesce azzurro, uova, legumi, carni bianche e carni non processate (non "trasformate").



**grassi buoni** per cucinare e condire: olio extra vergine d'oliva, meglio se usato a crudo, frutta a guscio e semi oleosi.

**acqua**, tè e tisane con poco o niente zucchero al posto di succhi di frutta e altre bevande zuccherate. Per la giusta idratazione del corpo, bevi almeno 8 bicchieri di acqua al giorno!

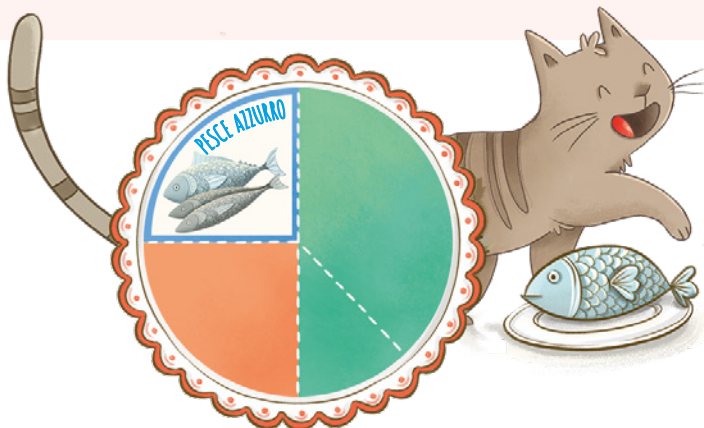
**fai movimento!** Una regolare attività fisica è necessaria per permettere al corpo di utilizzare l'energia che ricaviamo dal cibo!



## Il bambino con te può ... comporre il Piatto Unico

### Componi i tuoi menù

con le corrette combinazioni e darai al tuo corpo i nutrienti migliori per una vita migliore!



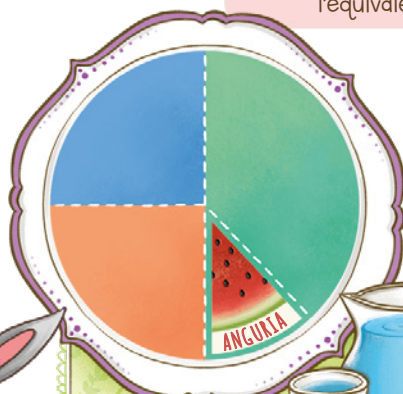
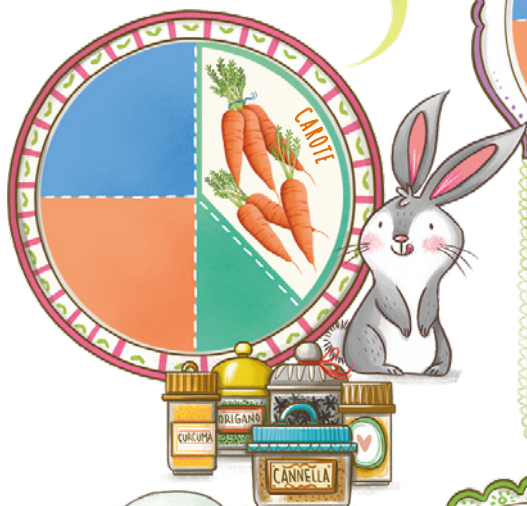
**1** Taglia i pezzetti con le immagini degli alimenti e posizionali nei piatti seguendo le indicazioni della pagina precedente.

**2** Prova ad abbinare in ogni piatto verdura e frutta di stagione, poi divertiti a inventare tanti nuovi Piatti Unici!

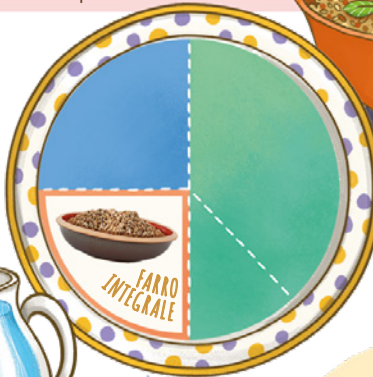


Per un piatto unico completo e nutriente abbinare i **legumi** ai **cereali integrali**. Assicurerai così al tuo corpo l'equivalente delle proteine nobili!

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia l'uso di **spezie e aromatiche** anche nelle ricette per i bambini, per ridurre l'eccessivo consumo di sale e di zucchero.



Bevi almeno **8 bicchieri di acqua durante il giorno** per dissetarti, migliorare la digestione e stare bene!



I grassi "buoni" non possono mancare in un'alimentazione sana. Completa ogni tuo piatto con **olio extra vergine d'oliva, semi oleosi o frutta a guscio!**

Gli studi dimostrano che mangiare **ogni giorno 3 porzioni di verdura e 2 di frutta** favorisce una vita a tutta salute!



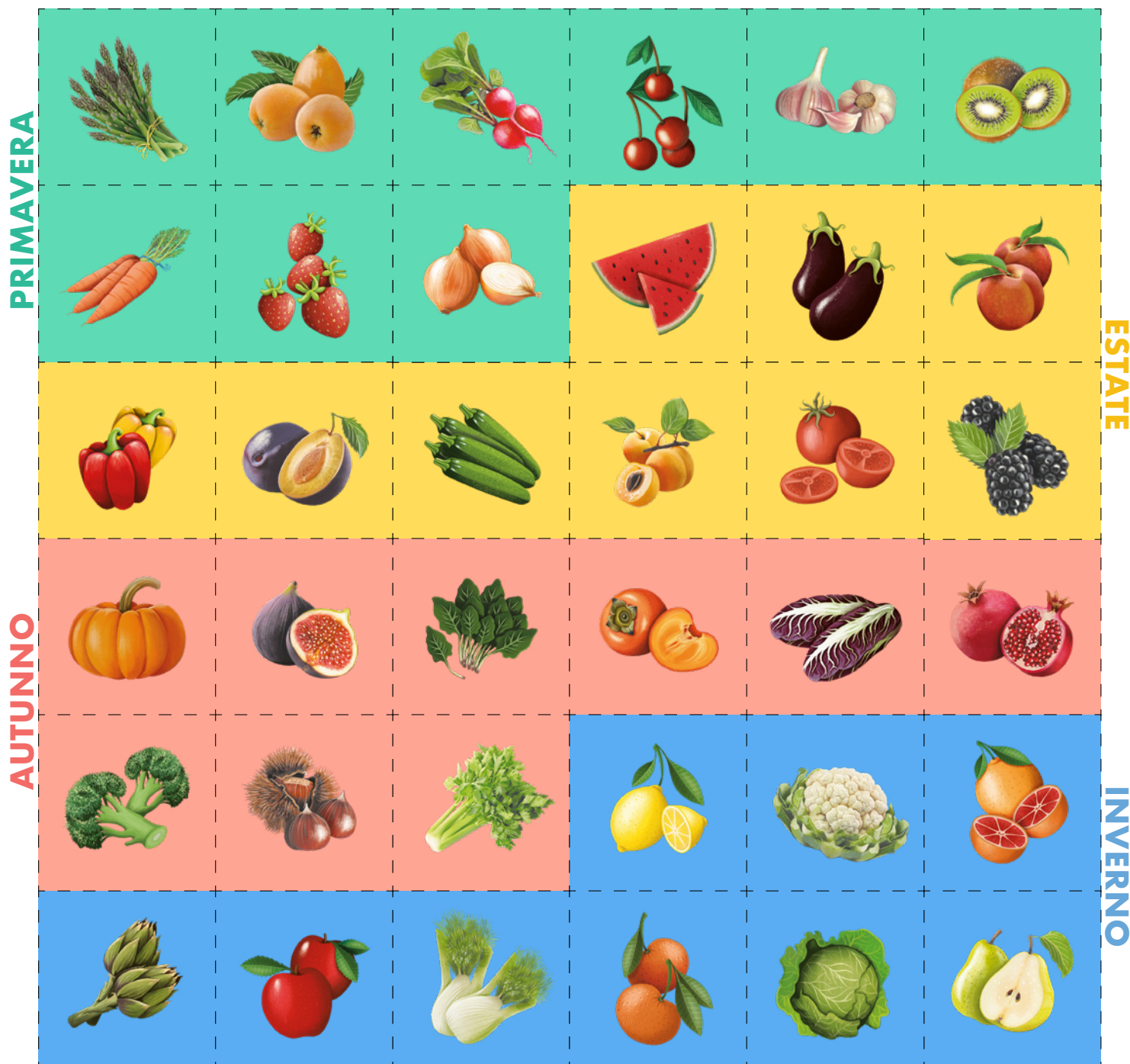
Gli esperti raccomandano di fare **5 pasti** al giorno, **3 principali e 2 spuntini**, per avere sempre le giuste energie fisiche e mentali!



## Il bambino con te può ... costruire il Memory della Stagionalità

Stampa due copie della scheda, o usala come spunto per disegnare il tuo memory personalizzato. Ritaglia ogni immagine e incollala su un cartoncino per creare delle carte, oppure all'interno di tappi di bottiglia.

Il gioco di riconoscere e memorizzare i diversi prodotti può aiutare il bambino ad avvicinarsi con maggiore entusiasmo e curiosità al consumo di verdura e frutta.



### Come si gioca?

- 1 Capovolgi tutte le carte su un tavolo o un piano, e gioca con chi vuoi tu!
- 2 Chi inizia gira due carte: se trova la stessa immagine prende le due carte e ne gira altre due, altrimenti le capovolge di nuovo lasciandole al loro posto e passa il turno a un altro giocatore.
- 3 Vince chi trova più coppie. A parità di coppie trovate, vince chi ha raccolto più alimenti della stessa stagione.

## 5 pasti al giorno - ricette e consigli

Gli esperti raccomandano a grandi e piccoli di fare 5 pasti sani al giorno, 3 principali e 2 spuntini, per avere le giuste energie fisiche, mentali e vivere al meglio la tua giornata.



### LE RICETTE

### IL BAMBINO CON TE PUÒ ...

#### COLAZIONE

##### BANANA BREAD

Schiacciare le banane, setacciare la farina, pesare gli ingredienti e passarli alla mamma/papà nel giusto ordine. Se il bambino è grande può fare lui l'impasto utilizzando una frusta da cucina.

##### PANCAKE DI GRANO SARACENO CON YOGURT DI SOIA, FRUTTA FRESCA E NOCI

Pesare e mescolare gli ingredienti, tagliare la frutta a pezzettini e mescolarla allo yogurt.

#### SPUNTINO

##### TORTINO DI CAROTE E MANDORLE

Separare il tuorlo dell'uovo dall'albume con le mani. Può setacciare la ricotta, mescolarla con lo yogurt e la scorza di limone. Poi una volta messa nella sac à poche può guarnire i tortini.

#### PRANZO

##### INSALATA DI QUINOA E CILIEGIE

Lavare verdura e frutta, togliere il nocciolo dalle ciliegie e dividerle a metà, comporre l'insalata mescolando tutti gli ingredienti.

##### SANDWICH UOVA E ASPARAGI

Rompere le uova, spalmare il formaggio caprino sul pane, disporre gli asparagi e chiudere i sandwich.

##### TORTA PASQUALINA CON CARCIOFI

Impastare con le mani gli ingredienti per creare l'impasto della torta. Possono sistemare la farcia e, con la mano chiusa a pugno, possono creare le fossette in cui adagiare le uova fresche.

#### MERENDA

##### GAZPACHO DI POMODORI E CETRIOLI

Incidere la buccia dei pomodori e, una volta freddi, spellarli. Può, inoltre, tagliare delle fettine di cetriolo una volta che il cetriolo sarà stato pulito e pelato dall'adulto. Alla fine potrà decorare il gazpacho con foglie di basilico o menta.

#### CENA

##### BURGER DI LENTICCHIE CON CHIPS DI VERDURE

Formare i burger a partire dall'impasto preparato. Sarà divertente fare delle sfere d'impasto e poi schiacciarle con il palmo della mano per ottenere i burger.

##### POLPETTE DI ZUCCA CECI E CURCUMA

Aiutare a formare le polpette.

Scopri tante altre idee sane, buonissime e facili da realizzare sui siti web Le Buone Abitudini e Casa di Vita!





# Banana bread

Dosi per  
10 PERSONE

Preparazione  
20 MIN + COTTURA

Difficoltà  
FACILE



## procedimento!

### INGREDIENTI:

300 g di banane molto mature  
100 g di farina di farro  
90 g di farina integrale di grano tenero  
80 g di noci e nocciole tritate  
60 g di cioccolato fondente 80%  
50 g di olio di semi di girasole bio  
40 g di zucchero di canna  
40 g di zucchero muscovado  
2 uova  
1/2 vasetto di yogurt bianco naturale  
1 cucchiaino di bicarbonato  
un pizzico di sale, noce moscata.

Metti in una ciotola lo zucchero muscovado, lo zucchero di canna, la noce moscata, lo yogurt bianco naturale e l'olio di semi di girasole. Lavorali con le fruste elettriche a media velocità fino a ottenere una crema chiara e spumosa.

Sbatti leggermente le uova, poi uniscile poco alla volta al composto continuando a mescolare. Schiaccia le banane e uniscile all'impasto. Setaccia la farina di farro e la farina integrale insieme al bicarbonato, poi aggiungili al composto e mescola il tutto.

Unisci all'impasto le noci e le nocciole sminuzzate, il cioccolato fondente tritato grossolanamente, la noce moscata, e un pizzico di sale, mescola per far amalgamare bene tutti gli ingredienti.

Unghi con un filo di olio uno stampo da plumcake, infarinalo, e versa l'impasto. Cuoci in forno caldo e statico a 180° per 40 minuti. Prima di sfornare fai la "prova stecchino", poi lascia raffreddare per qualche minuto il banana bread su una gratella prima di servirlo.

### IL DIETISTA DANIELE NUCCI CONSIGLIA!



Per completare la colazione aggiungi un frutto di stagione fresco ben lavato e asciugato.

Lo yogurt può essere sostituito con uno yogurt di soia bianco senza zuccheri aggiunti.

### VALORE NUTRIZIONALE

È una colazione non troppo abbondante, che consente comunque di avere un buon senso di sazietà grazie alla presenza di fibre e proteine.

Questa colazione è impreziosita dalla presenza della frutta secca, che ci fornisce grassi buoni e importanti elementi, come selenio, zinco e vitamina E.

# Pancake

di grano saraceno con yogurt di soia, frutta fresca e noci

Dosi per  
4 PERSONE

Preparazione  
10 MIN + COTTURA

Difficoltà  
FACILE



## procedimento!

### INGREDIENTI:

300 ml di bevanda di mandorla non zuccherata  
200 g di farina di grano saraceno  
200 g di frutta fresca di stagione  
40 g di noci  
3 cucchiaini di miele di Acacia  
2 vasetti di yogurt di soia bianco senza zucchero  
1 cucchiaino di lievito per dolci  
1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva  
un pizzico di sale e cannella

Disponi in una ciotola la farina di grano saraceno, aggiungi il lievito e il sale e mescola.

Aggiungi lentamente la bevanda di mandorla e mescola per non far formare grumi. Aggiungi quindi il cucchiaino di olio extra vergine d'oliva e il miele. Aiutandoti con una frusta o con una forchetta sbatti l'impasto fino ad avere un composto non troppo liquido e omogeneo e lascia riposare.

Nel frattempo, trita le noci grossolanamente e taglia la frutta in piccoli pezzetti, metti lo yogurt in una ciotola e aggiungi la frutta tagliata. Mescola cercando di schiacciare qualche pezzo di frutta così da aromatizzare ancora di più lo yogurt.

Scalda una padella antiaderente o utilizza lo stampo da pancake. Quando sarà calda versa due cucchiaini di composto per ogni pancake. Attendi che si formino delle bollicine sulla superficie e girali. Cuoci per almeno 2-3 minuti, girandoli più volte.

Sistema i pancake sul piatto, uno sull'altro, versaci 2-3 cucchiaini di yogurt e frutta e spolvera con la cannella e la granella di noci.

### IL DIETISTA DANIELE NUCCI CONSIGLIA!



Si può sostituire la farina di grano saraceno con altre farine, come quella di altri pseudocereali, ad esempio quinoa, amaranto, o con quella di avena o orzo (ma in questo caso non sarà più senza glutine).

La bevanda di mandorla può essere sostituita con un'altra bevanda vegetale (soia, avena, riso integrale...) o con il latte.

### VALORE NUTRIZIONALE

Il grano saraceno è un pseudocereale che presenta caratteristiche interessanti. Oltre, infatti, a fornire fibre e carboidrati complessi, contiene anche tutti gli aminoacidi essenziali e, quindi, il suo contenuto proteico è superiore dal punto di vista qualitativo rispetto ai cereali. Inoltre, non presenta glutine e questo fa sì che i soggetti celiaci possano utilizzarlo senza problemi.

Questa ricetta rappresenta una colazione completa, che apporta macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) e molti micronutrienti, come vitamine, minerali e fitonutrienti, grazie anche alla presenza della frutta fresca e delle noci.

# Tortino

di carote e mandorle

Dosi per  
12 PORZIONI

Preparazione  
20 MIN + COTTURA

Difficoltà  
FACILE



## procedimento!

### INGREDIENTI:

#### IMPASTO

150 g di carote  
150 g di mandorle  
100 g di zucchero di canna grezzo  
40 g di farina di farro  
3 uova  
1 bustina di lievito per dolci  
il succo di mezzo limone  
un pizzico di sale

#### FARCIA

125 g di yogurt greco magro  
100 g di ricotta  
la scorza grattugiata di un limone

#### IMPASTO

Trita le carote nel mixer e mettile in una ciotola. Metti le mandorle nel mixer e tritale fino a ottenere una farina, poi aggiungile alle carote. Separa i tuorli dagli albumi, aggiungi lo zucchero di canna grezzo ai tuorli e monta con le fruste il composto.

Unisci il succo di mezzo limone, la farina di mandorle con le carote, la farina di farro, una bustina di lievito per dolci, un pizzico di sale e mescola bene. Monta gli albumi a neve e uniscili delicatamente al composto.

Ungi i pirottini con un filo di olio extra vergine d'oliva e infarinali, riempi con il composto sino a un centimetro dal bordo. Infornali a 180° C per circa 20 minuti. Dopo averli sfornati lasciali raffreddare.

#### FARCIA

Setaccia la ricotta in una ciotola con l'aiuto di un colino, poi aggiungi lo yogurt greco magro e la scorza grattugiata di un limone. Mescola bene il composto, trasferiscilo in una sac à poche e decora i tuoi tortini!

### IL DIETISTA DANIELE NUCCI CONSIGLIA!



Per fare un pieno di vitamina C e carotenoidi puoi abbinare il tortino al Gazpacho di pomodori e cetrioli. Una bevanda insolita ma molto rinfrescante, dissetante e ricca di micronutrienti. Un modo originale per gustare la verdura a merenda! Provare per credere.

### VALORE NUTRIZIONALE

Ottimo per uno spuntino equilibrato a metà mattina. Si caratterizza per la presenza delle carote, che, oltre ad apportare fibra, forniscono carotenoidi, in particolare beta-carotene, che il nostro organismo ha il compito di trasformare, in parte, in vitamina A, indispensabile per la salute di ossa, pelle e occhi. Importante sapere che, attraverso la cottura e la presenza di grassi, i carotenoidi diventano ancora più disponibili per il nostro organismo.

# Insalata di quinoa e ciliegie

Dosi per  
4 PERSONE

Preparazione  
20 MINUTI

Difficoltà  
FACILE



## procedimento!

### INGREDIENTI:

400 g di fagioli  
cannellini già lessati  
200 g di rucola  
200 g di quinoa  
100 g di ravanelli  
100 g di ciliegie  
50 g di noci a pezzi  
3 cucchiaini di olio extra  
vergine d'oliva  
1 cucchiaino di succo di  
limone  
qualche fogliolina di  
menta fresca  
un pizzico di sale e  
pepe

Sciacqua la quinoa sotto l'acqua corrente e scolala con l'aiuto di un colino a maglie strette. Porta a ebollizione dell'acqua, versa la quinoa nella pentola e aggiungi un pizzico di sale, poi segui i tempi di cottura indicati sulla confezione.

Lava e asciuga i ravanelli, le ciliegie e la rucola. Taglia i ravanelli a fettine molto sottili, priva le ciliegie del nocciolo, tagliale a pezzi, e trasferisci tutto in una ciotola capiente. Aggiungi i fagioli cannellini precedentemente lessati e le noci tritate grossolanamente.

Scola la quinoa, sciacquala brevemente per fermare la cottura e lasciala riposare in un colino per qualche minuto, così da eliminare l'acqua in eccesso. Aggiungila agli altri ingredienti nella ciotola, e mescola bene per amalgamare il tutto.

Prepara il condimento con 3 cucchiaini di olio, il succo di limone, un pizzico di sale e pepe e qualche fogliolina di menta, mescola bene il tutto e condisci l'insalata!



### IL DIETISTA DANIELE NUCCI CONSIGLIA!



Questa ricetta è molto versatile e permette di sostituire i vari ingredienti a seconda dei gusti e della stagionalità. Alcuni esempi:

- prova a sostituire la quinoa con miglio, sorgo, bulgur, amaranto;
- prova a sostituire i fagioli cannellini con lenticchie, ceci, cicerchie, piselli;
- prova a sostituire le ciliegie con la frutta di stagione che più ti piace.

### VALORE NUTRIZIONALE

Questa ricetta rappresenta un ottimo esempio di Piatto Unico, nel quale sono presenti tutti gli elementi necessari: verdure, frutta, cereali, legumi, olio extra vergine d'oliva e frutta a guscio. L'unione di quinoa (uno pseudocereale) e legumi rifornisce il nostro organismo di carboidrati complessi e proteine di buona qualità. L'unione delle proteine dei cereali (o pseudocereali) e delle proteine dei legumi permette, infatti, di fornire all'organismo tutti gli aminoacidi essenziali.

Il succo di limone ci permette invece, grazie alla vitamina C, di assorbire perfettamente il ferro presente nei legumi e nelle verdure.

# Sandwich

uova e asparagi

Dosi per  
1 PERSONA

Preparazione  
15 MINUTI

Difficoltà  
FACILE



## procedimento!

### INGREDIENTI:

6 asparagi verdi  
2 cucchiaini di formaggio caprino fresco  
2 fette di pane integrale  
1 uovo  
olio extra vergine d'oliva  
qualche fogliolina di timo  
un pizzico di sale e pepe

Lava e pulisci gli asparagi eliminando la parte finale del gambo, cuocili a vapore per circa 8-10 minuti e raffreddali rapidamente in una ciotola con dell'acqua fredda e qualche cubetto di ghiaccio, quindi scolali e asciugali.

Prendi le due fette di pane integrale e mettile a scaldare in una padella con un filo di olio extra vergine d'oliva. Quando uno dei due lati delle fette è dorato, girale e stendi un velo di caprino, spegni il fuoco e lascia riposare un paio di minuti.

Sposta le fette di pane su un tagliere. Scalda gli asparagi nella padella con un filo d'olio e un pizzico di sale e pepe, tagliali a metà e trasferiscili su una delle fette.

Fai scaldare la padella, fai cuocere l'uovo per circa due minuti e aggiungi un paio di cucchiaini d'acqua, copri con un coperchio e cuoci fino a quando l'uovo non avrà raggiunto la consistenza che preferisci. Preleva l'uovo con una spatola e poggialo sopra gli asparagi, chiudi con l'altra fetta di pane. Decora con il timo e taglia a metà il sandwich prima di servire!



### IL DIETISTA DANIELE NUCCI CONSIGLIA!

Puoi sostituire il caprino con del tofu cremoso, della salsa tahina (salsa di sesamo), o dell'hummus.

Puoi completare il pasto con un'insalata mista di verdure di stagione.

Gli asparagi si possono cuocere anche al microonde. Questo permette di non disperdere vitamine, minerali e sostanze aromatiche nell'acqua di cottura. Per cuocerli al microonde basta metterli in un contenitore adatto, aggiungere un cucchiaio di acqua sul fondo e azionare a potenza massima per circa 3-4 minuti.

### VALORE NUTRIZIONALE

Gli asparagi sono ricchi di fibre, potassio, vitamina A e C e soprattutto di folati (o vitamina B9). I folati sono fondamentali per la sintesi del DNA e per garantire la corretta riproduzione delle cellule, soprattutto di quelle che vengono ricambiate spesso, come i globuli rossi.

In questa ricetta troviamo tutti gli elementi fondamentali del Piatto Unico. I carboidrati (verdure e pane integrale), le proteine (uova e formaggio caprino) e i lipidi (olio extra vergine d'oliva, uova e formaggio caprino).

# Torta pasqualina

con carciofi

Dosi per  
4 PORZIONI

Preparazione  
30 MIN. + COTTURA

Difficoltà  
FACILE



## procedimento!

### INGREDIENTI:

#### FARCIA

250 g di ricotta  
600 g di carciofi puliti (anche surgelati)  
6 uova  
4 cucchiaini di parmigiano reggiano  
1/2 cipolla  
qualche fogliolina di maggiorana  
2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva  
un pizzico di sale

#### FARCIA

Pulisci, lava e taglia a striscioline i carciofi. Metti in una padella due cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, due cucchiaini di acqua e la cipolla tritata finemente e fai scaldare. Unisci i carciofi e cuoci per circa 15 minuti. In una ciotola sbatti due uova con una frusta amalgamando la ricotta, la maggiorana tritata e il parmigiano grattugiato. Aggiungi i carciofi cotti e mescola bene.

#### IMPASTO

Impasta le due farine con l'acqua, il sale e l'olio, fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo.

#### COMPOSIZIONE

Dividi in due l'impasto e stendilo formando due sfoglie sottili. Metti la prima sfoglia nella tortiera e versa la farcia livellandola bene. Con le mani (o un cucchiaino) fai quattro fossette nella farcia e adagia dentro le quattro uova intere sgusciate. Copri con la seconda sfoglia di pasta e chiudi i bordi con le dita.

Cuoci la torta in forno preriscaldato a 160° fino a quando sarà ben dorata.

### IL DIETISTA DANIELE NUCCI CONSIGLIA!



Una porzione di torta pasqualina rappresenta un pasto completo. Se il tuo pranzo pasquale prevede più portate e non vuoi perderti il gusto della tradizione e di questa ottima ricetta, riduci le porzioni (puoi fare degli stampini) e servi la torta pasqualina come antipasto. Ricorda, però, di mettere in tavola una porzione abbondante di verdura cotta o cruda, per assicurarti un buon contenuto di fibra e micronutrienti.

### VALORE NUTRIZIONALE

Anche a Pasqua il Piatto Unico è servito. Questa ricetta tipica della tradizione pasquale ne presenta, infatti, tutti gli elementi: carboidrati da cereali integrali e verdure, proteine complete e grassi di origine vegetale e animale. I carciofi sono un alleato prezioso alla nostra salute: da una porzione di questa torta riceviamo metà del quantitativo di fibra raccomandato. Ma c'è di più! La fibra contenuta nei carciofi è definita solubile e, tra le sue principali proprietà, c'è quella di nutrire in modo specifico i batteri buoni del nostro intestino, che compongono il nostro microbiota intestinale (effetto prebiotico). I batteri così alimentati possono produrre sostanze che svolgono un ruolo positivo per il nostro organismo.

# Gazpacho

di pomodori e cetrioli

Dosi per  
4 PERSONE

Preparazione  
15 MIN. + TEMPO RIPOSO

Difficoltà  
FACILE



## procedimento!

### INGREDIENTI:

- 1,5 kg di pomodori
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 2 cetrioli di medie dimensioni
- 2 scalogni
- il succo di un limone
- qualche cubetto di ghiaccio
- qualche fogliolina di basilico e timo
- un pizzico di sale e pepe

Metti dell'acqua in una pentola e portala a bollire, fai un taglio a croce sui pomodori e immergili per un minuto. Scolali, lasciali raffreddare, rimuovi la buccia e frulla la polpa.

Rimuovi la buccia dai cetrioli e tagliali a fettine sottili aiutandoti con una mandolina. Disponi le fettine su della carta assorbente, aggiungi un pizzico di sale e lascia riposare per una decina di minuti, questa operazione servirà per togliere il leggero retrogusto amaro del cetriolo. Taglia a velo anche gli scalogni.

Metti in una ciotola l'olio extra vergine d'oliva, il succo di un limone spremuto e filtrato, un pizzico di sale e di pepe. Emulsiona il tutto con un frullatore e uniscilo alla polpa di pomodoro precedentemente frullata.

Unisci al composto le fettine di cetriolo e scalogno, mescola bene e lascia riposare in frigo per almeno 2 ore. Al momento di servire, aggiungi in ogni bicchiere qualche fogliolina di basilico e timo e qualche cubetto di ghiaccio.



### IL DIETISTA DANIELE NUCCI CONSIGLIA!

L'idea è quella di presentare questa zuppa fredda a base di vegetali sotto una veste diversa, come bevanda, per accompagnare lo spuntino.

Puoi usare il frullatore, la centrifuga o l'estrattore, ma ricorda: usa in prevalenza verdure. Questo ti permetterà di arricchire lo spuntino di micronutrienti e fibra.

### VALORE NUTRIZIONALE

Questo dissetante drink ti permette di fare un pieno di Licopene, un potente antiossidante che dona al pomodoro il suo tipico colore rosso e che riusciamo a utilizzare grazie alla presenza dell'olio extra vergine di oliva. È l'ideale per accompagnare uno spuntino dolce o salato.

# Burger

di lenticchie con chips di verdure

Dosi per  
4 PERSONE

Preparazione  
30 MIN. + COTTURA

Difficoltà  
FACILE



## procedimento!

### INGREDIENTI:

#### BURGER

400 g di lenticchie già cotte

4 cucchiari di pangrattato integrale

2 cucchiari di olio extra vergine d'oliva

1 pomodoro da insalata pane integrale

un pizzico di sale e prezzemolo

#### CHIPS

500 g di topinambur

5 carote

3-4 cucchiari di olio extra vergine d'oliva

2 barbabietole rosse

un pizzico di sale, timo e rosmarino

#### BURGER

Metti nel mixer le lenticchie insieme al prezzemolo, un pizzico di sale, un filo d'olio extra vergine di oliva e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo.

Aggiungi il pangrattato e mescola l'impasto fino a farlo diventare morbido ma lavorabile.

Forma dei burger con le mani e scalda una piastra (o padella antiaderente). Cuocili a fuoco medio per 3/4 minuti per lato.

Componi dei sandwich con il pane integrale, i burger e il pomodoro tagliato a fette.

#### CHIPS

Lava bene le verdure, asciugale e pulisci i topinambur. Taglia le barbabietole e le carote con una mandolina assicurandoti di fare fettine sottili ma abbastanza larghe, perché in cottura tendono a restringersi un pochino. Taglia a fettine anche i topinambur.

Disponi le fettine di verdura su teglie ricoperte di carta forno, cospargi con l'olio e aromatizza a piacere con timo e rosmarino.

Preriscalda il forno in modalità ventilata a 150° (non usare il grill altrimenti rischi di bruciarle facilmente!) e poi inforna per circa 20-25 minuti.

Prima di sfornare assicurati che le chips siano croccanti, in caso contrario prosegui la cottura per qualche minuto. Alcuni tuberi, come topinambur o sedano rapa, richiedono tempi un po' più lunghi!

### IL DIETISTA DANIELE NUCCI CONSIGLIA!



Puoi sostituire le lenticchie con qualsiasi altro legume.

Una volta formati i burger coprili e lasciali riposare in frigorifero almeno 1 ora. Questo li renderà più compatti e facili da manipolare quando andrai a metterli in padella o sulla piastra.

Se ne possono produrre anche in abbondanza e poi surgelare ben avvolti da pellicola. Così li avremo sempre pronti.

Ricorda che le chips di verdure possono diventare un sano spessafame durante la giornata!

### VALORE NUTRIZIONALE

Un concentrato di nutrienti in un unico piatto. L'associazione del burger di lenticchie con le chips di verdure mette a disposizione del nostro organismo proteine di buona qualità, grazie alla presenza dei legumi e dei cereali integrali. Nel suo insieme questo piatto ci fornisce la metà del quantitativo di fibre dell'intera giornata, grazie anche alla presenza di verdure crude e verdure cotte. Ma c'è di più. Le fibre presenti sono sia di tipo solubile, necessarie per nutrire i batteri del nostro intestino (microbiota), sia insolubili, utili a far funzionare bene questo importante organo. La presenza del pomodoro fresco, poi, grazie alla presenza di vitamina C, fa sì che il ferro presente negli alimenti vegetali possa essere assorbito più efficientemente dal nostro organismo.



# Polpette di zucca ceci e curcuma

Dosi per  
2 PERSONE

Preparazione  
20 MIN. + COTTURA

Difficoltà  
FACILE



## procedimento!

### INGREDIENTI:

- 150 g di ceci lessati
- 150 g di zucca
- 4 cucchiaini di pangrattato integrale
- 3-4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 scalogno
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- prezzemolo tritato
- il succo di mezzo limone
- un pizzico di noce moscata
- un pizzico di sale e pepe

Trita finemente lo scalogno e mettilo a soffriggere per pochi minuti in una padella con un filo di olio extra vergine d'oliva e un cucchiaino d'acqua. Aggiungi la zucca tagliata a cubetti, i ceci già lessati e sciacquati dall'acqua di cottura, e lascia cuocere il tutto finché la zucca risulterà morbida.

Trasferisci gli ingredienti appena cotti nel contenitore per il frullatore a immersione, aggiungi due cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, il succo di mezzo limone e frulla fino ad avere un composto omogeneo.

Aggiungi due o tre cucchiaini di pangrattato integrale, la noce moscata, la curcuma e il prezzemolo tritato. Mescola il tutto e aggiusta di sale e pepe.

Forma delle piccole polpette con le mani, passale nel pangrattato rimasto e disponile su una placca rivestita di carta forno. Cuocile in forno caldo a 160°C per circa dieci minuti e sfornale quando saranno dorate. Ti consigliamo di servirle subito!

### IL DIETISTA DANIELE NUCCI CONSIGLIA!



La curcuma va tenuta lontana da fonti di calore e conservata in luoghi freschi.

Puoi sostituire la zucca con altre verdure come spinaci, bieta, melanzane, cavolfiore. Ricorda che puoi utilizzare anche verdure surgelate.

Per ottenere un Piatto Unico aggiungi una bella porzione di verdure crude.

Se riduci le porzioni, puoi trasformare queste polpette in uno sfizioso spuntino pomeridiano.

### VALORE NUTRIZIONALE

Un'ottima ricetta per far apprezzare i legumi anche ai più piccoli. Il gusto delicato di queste polpette, dovuto all'unione dei ceci e della zucca, le rende particolarmente gradite ai bambini. Oltre al gusto, anche la nostra salute ci guadagna. I legumi infatti ci forniscono preziose fibre, proteine e tanti minerali; mentre la zucca, con quel suo bel colore arancione, è una ottima fonte di carotenoidi, indispensabili per la salute di ossa, denti e occhi, che, grazie all'olio extra vergine di oliva, possono essere utilizzati in pieno dal nostro organismo.

La curcuma poi arricchisce queste polpette, oltre che di gusto, anche di una sostanza chiamata curcumina, che sembra avere effetti antinfiammatori e che migliora la sua azione, grazie alla presenza di pepe nero.

## Il bambino con te può ... Giocare per stare bene!

Il gioco per i bambini è un'attività molto seria, in cui imparare, confrontarsi con gli altri, crescere. Ecco alcune semplici proposte per impegnare in modo divertente il tempo dei più piccoli o, perché no, per divertirti insieme a loro!

### LA SCATOLA DELLE POSSIBILITÀ

Prima di giocare, divertiti con gli altri partecipanti a pensare a delle azioni che, alla fine di ogni gioco, dovrà fare chi vince (oppure chi perde).

Ognuno scrive l'azione che ha pensato su un foglietto e la inserisce in una scatola. A gioco finito il giocatore che vince (o perde) pesca un foglietto e scopre cosa dovrà fare.

Il suggerimento è di scrivere solo azioni positive, come un aiuto per un lavoro in casa, oppure cantare una canzone per gli altri, telefonare a qualcuno che non senti da tanto, ecc.

Le cose che si possono fare subito si fanno subito, le altre si possono fare durante la giornata.

## GIÙ LE MANI

### Come si gioca?

Riempi d'acqua un recipiente largo e metti dentro della frutta: prugne, ciliegie, albicocche, pesche, ...

Il primo giocatore si siede davanti al recipiente e prendendo un frutto con i denti, senza usare le mani, lo sposta in un piatto. Vince chi riesce a prendere più frutti.

**ALTERNATIVA:** Stringendo una mela tra il mento e il collo passala a una persona vicina senza usare le mani.



ALLA FINE DEL GIOCO, PREPARA UNA MERENDA DI FRUTTA PER TUTTI!



## PATATA BOLLENTE

### Come si gioca?

Immagina di avere in mano una patata bollente e, senza mai tenerla ferma nelle mani, cerca di liberartene il più presto possibile, passandola a un altro giocatore. Chi non la prende o la fa cadere viene eliminato, fino a quando non resta un solo vincitore.

Stabilisci un tempo con il timer: quando suona, chi si trova con la patata in mano dovrà pescare un'azione dalla SCATOLA DELLE POSSIBILITÀ.

ALLA FINE DEL GIOCO, PELA LE PATATE CON L'AUTO DI UN ADULTO PER PREPARARE DEGLI GNOCCHI O IL PURÉ!

## LA CORSA DELLE VERDURE

### Come si gioca?

Decidi un percorso con un punto di partenza e uno di arrivo. Tutti i giocatori si dispongono sulla linea di partenza con in mano un cucchiaio e sopra una verdura di media/grande dimensione. Raggiungi la linea di arrivo senza far cadere la tua verdura. Se cade, devi tornare nel punto di partenza e ricominciare. Vince chi arriva primo!



ALLA FINE DEL GIOCO PREPARA UNA RICETTA CON LE VERDURE!



# GRAZIE!

✉ [lebuoneabitudini.despar@gmail.com](mailto:lebuoneabitudini.despar@gmail.com)

📘 [lebuoneabitudini.despar](https://www.lebuoneabitudini.it)

[www.lebuoneabitudini.it](http://www.lebuoneabitudini.it)

