



Avviso 10862FSE inclusione Sociale e lotta al disagio  
 Cod.10.1.OA-FSE PON UM-2017-5  
 CUPJ39G17000410007

## “Corriamo Insieme” “Sport e Salute”



Via San Paolo Inter Vineas, – 06049 SPOLETO (Pg)  
 Contatti Scuola: 0743/222788 – Fax: 0743/221595  
 Contatti Convitto: 0743 224725 - Fax: 0743/201252  
 Sito Web: [www.alberghierospoleto.it](http://www.alberghierospoleto.it) –

E-mail: [ipssart@alberghierospoleto.it](mailto:ipssart@alberghierospoleto.it); [pgrh01000r@istruzione.it](mailto:pgrh01000r@istruzione.it); Pec: [pgrh01000r@pec.istruzione.it](mailto:pgrh01000r@pec.istruzione.it)

A cura di: Prof. Daniele Bianchini, Prof. Mirco Caroli, Dott.ssa Susanna Venanzi, Prep. atletico Fabio Pantalla

Ringraziamenti:

Team di progettazione:

Docenti di cucina : **Mirko Caroli e Daniele Bianchini**

Dott.ssa **Susanna Venanzi**, nutrizionista

Preparatore atletico **FIDAL, Fabio Pantalla**

I Tutor:

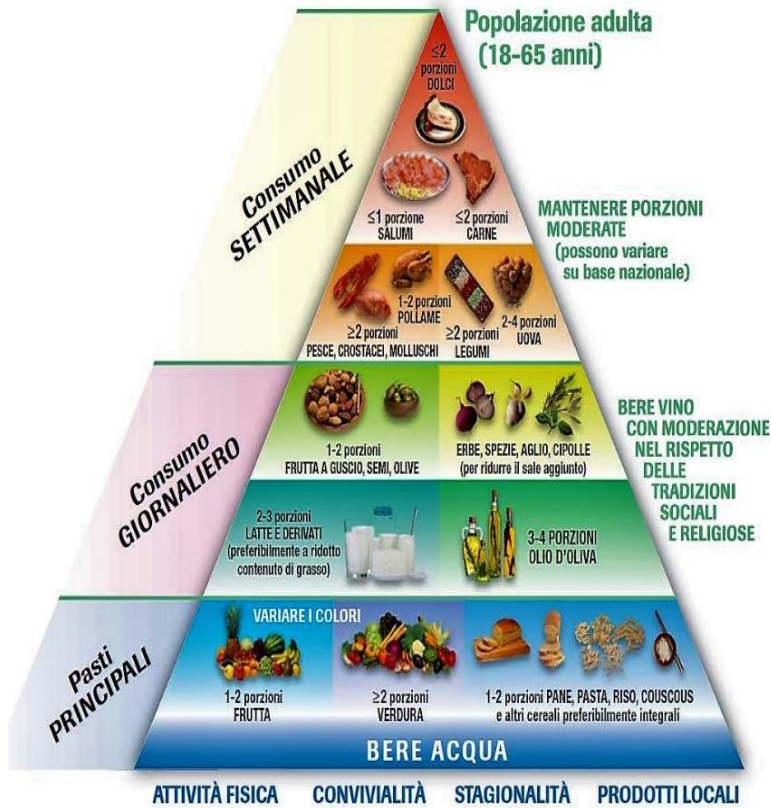
**Daniele Bianchini**

**Roberta Testaguzza**

I genitori e gli alunni che hanno partecipato alle lezioni.

Il Dirigente Scolastico per l'adesione e la supervisione del progetto.

Inoltre si ringrazia il Direttore servizi gen. e amm.vi e tutto il personale ATA per la fattiva collaborazione.



	Classico Kcal	Light Kcal		Movimento	TEMPO	Kcal
1 fetta sacher (80gr)	420	250		Camminata veloce	1 ora	170
1 fetta crostata (80 gr)	200	130		Corsa	½ ora	300/400
Pasta alla norcina (80 gr)	550	380 (pom.parmig)		Nuota	½	200/300
Estathè (33ml)	148	87 (spremuta arancia)		Tennis	1 ora	400/500
CheeseCake (80 gr)	340	250		Bicicletta veloce	1 ora	200/250
Cioccolato 50% (20 gr)	140	100 (70%)		Sci	1 ora	300/350
Vino Rosso 12° (30 cl)	210	125 (birra 5.5°)		Body building	1 ora	200
Coca Cola (40 cl)	180			Lavori domestici	1 ora	120/180
Yougurt frutta (150 gr)	105	60 (magro)75 (greco)				
Patatine in busta (gr.50)	275	50 1 mela da 100gr				
Crakers 1 pacc. (gr.50)	165	40 2 kiwi tot 100 gr				

*Benché sia sport individuale, l'atletica tuttavia ha anche due competizioni a squadre: sono le staffette 4x100 e 4x400, nel senso che ognuno dei 4 atleti corre rispettivamente per 100 o 400 metri, passando un bastoncino (testimone) ad un altro compagno di squadra. Tutte le competizioni cosiddette olimpiche sono integrate da altre gare simili, praticabili anche nelle stagioni fredde, in appositi impianti al coperto: le gare indoor. Le corse sono poi rese un po' più complicate nelle corse ad ostacoli dove occorre avere tecnica, mobilità ed agilità, per superare (o meglio "passare") l'ostacolo: quelli "alti" (110 metri per gli uomini e 100 per le donne) e quelli 'bassi', i 400 ad ostacoli. Anche nel mezzofondo c'è una gara di ostacoli: i 3000 metri con siepi, la specialità dell'atletica che più di ogni altra cerca di ricostruire ambienti naturali fatti di tronchi e ruscelli da scavalcare. Poi i salti, che possono essere in estensione (lungo e triplo) o in elevazione (alto e asta). Qui l'esecuzione e quindi la preparazione tecnica è ancora più importante, così come nei lanci apparentemente simili, come disco e martello che sono rotatori, oppure il peso che può essere rotatorio o traslocatorio, il giavellotto invece richiede una rincorsa rettilinea prima di essere scagliato. Spesso molte specialità sono praticate da un unico atleta che diventa quindi un atleta praticante decathlon (se uomo), o eptathlon (se donna). Benché sia sport individuale, l'atletica tuttavia ha anche due competizioni a squadre: sono le staffette 4x100 e 4x400, nel senso che ognuno dei 4 atleti corre rispettivamente per 100 o 400 metri, passando un bastoncino (testimone) ad un altro compagno di squadra. C'è una grande scelta nel praticare l'atletica, che quindi, come sport individuale, mette se stessi in competizione con gli altri. C'è anche la sfida con le misure o con i tempi, quindi una doppia sfida. Ma questo vale soprattutto per gli atleti di elevata qualificazione. Chiunque intenda avvicinarsi alla pratica dell'atletica leggera deve avere confronto unicamente con sé stesso: l'obiettivo di praticare atletica leggera è di garantire effetti benefici per la salute, per lo "stare bene". E' provato scientificamente che una attività continuativa, se non addirittura assidua, previene malattie, fa star bene e motiva fortemente chi la pratica. Naturalmente è bene affidarsi a chi ha competenza nel consigliare il training più opportuno sulla base di diversi elementi: età, genere, stato di allenamento, struttura fisica, presenza o meno di malattie croniche, precedenti esperienze motorio-sportive, ecc. Una opportuna visita medico-sportiva ci fornisce la necessaria idoneità. Molto prudente deve anche essere l'approccio competitivo, soprattutto se le motivazioni ad esprimersi sono molto superiori alle capacità fisiche. Un'attenzione particolare va dedicata ai giovani ed ai giovanissimi: le loro strutture fisico-motorie così come le loro capacità mentali sono in continuo sviluppo e maturazione e solo istruttori o insegnanti particolarmente preparati possono dedicare loro le opportune attenzioni.*

## **Prefazione**

**Prof. Daniele Bianchini**

*L'idea del progetto nasce da un'analisi di bisogno, una reale esigenza: sensibilizzare i giovani sull'importanza di una consapevole e corretta alimentazione e sui rischi concreti legati alla mancanza di essa, ad uno stile sedentario e alla mancanza di un adeguato esercizio fisico.*

*Le conseguenze possono essere varie: obesità, diabete, malattie cardiovascolari e insorgenza di tumori, ma non solo, anche l'intorpidimento mentale conseguente, spesso non tenuto in considerazione è una delle conseguenze più nascoste ma non meno importante.*

*Tali problematiche sono in aumento, soprattutto nelle sfere di età tra i 10/18 anni, è necessario quindi intervenire per affrontare il problema che non risulta di semplice risoluzione.*

*Tale progettazione vuole affrontare il problema coinvolgendo vari settori, gli enti territoriali, associazioni sportive, esperti nutrizionisti, preparatori atletici medici specialisti e tutti i soggetti sensibili a tale problematica e infine, ma non per importanza, i Genitori.*

*A quest'ultimi è richiesto un attento coinvolgimento rispetto agli obiettivi del progetto, nella diversità dei ruoli, ma anche nella complementarità delle funzioni che essi svolgono.*

*Il ruolo della famiglia è strategico nel migliorare il comportamento alimentare.*

*I genitori, insieme ai docenti, sono le figure adulte che ruotano intorno al mondo dei giovani e pertanto è bene che siano sempre coinvolti nei percorsi di educazione nutrizionale, diversamente si corre il rischio di vanificare le aspettative di benessere, prevenzione, informazione .*

*Da qui nasce l'idea di una FORMAZIONE in comune con i propri figli .... in cucina dove il piatto e l'abbinamento con la bevanda, nasce da una programmazione ben precisa, oculata ed insieme si diventa consapevoli e protagonisti delle proprie scelte alimentari e guidati da esperti si assumeranno stili di vita più sani e sostenibili.*

*Prof Daniele Bianchini*

**Dott.ssa Susanna Venanzi**

*Il cibo è una forma d'amore..*

*Questo progetto nasce dalla voglia di educare genitori e figli in quello che è uno stile alimentare unico al mondo che si traduce poi nella nostra dieta mediterranea. Ho scritto "unico" non a caso: le sue particolarità sono tali da aver permesso all'UNESCO nel 2010 di inserirla nell'elenco dei patrimoni immateriali dell'umanità. Primi come pasta e fagioli, riso e ceci, le zuppe di verdure, secondi come polpo e patate, zucchine e pomodori ripieni, alcune torte (salate e non) sono piatti perfetti e completi dal punto di vista nutrizionale. Erano gli anni Cinquanta quando Ancel Keys, biologo nutrizionista statunitense, rimase stregato dalla bassa incidenza di patologie cardiovascolari e di disturbi gastrointestinali in Italia e decise di studiarne le ragioni. Ce l'avevamo sotto gli occhi, eppure è a lui che dobbiamo la codifica di un vero e proprio tesoro: la dieta mediterranea, uno stile alimentare naturalmente alleato del nostro benessere.*

*Riduzione del rischio cardiovascolare, protezione dal declino cognitivo, effetto antinfiammatorio, maggiore longevità e una migliore percezione di sé sono solo alcuni dei benefici che seguire questo regime alimentare comporta. Questo progetto è un vero e proprio ritratto gastronomico e culturale della nostra penisola e regione. Dobbiamo ringraziare per i tanti primi, antipasti e contorni prelibati a base di verdure locali, ma anche per i secondi e dolci grondanti di mandorle e uvetta. Molte di queste ricette sono state reinterpretate dal nostro chef Daniele Bianchini e Mirco Caroli, nel rispetto della tradizione, per esaltarne le potenzialità salutari e prenderci così al meglio cura di noi e del nostro benessere. Questo progetto aggiorna la nostra cultura della tavola, quella del convivio, dove alla base ci sono dei "piatti poveri", che sceglie ingredienti diversi a seconda delle stagioni e dei territori, rispettosa delle esigenze del nostro corpo anche sotto il profilo di attività fisica e del giusto riposo, riscoprendo così la ricchezza del sapere gastronomico che ci hanno tramandato e la bontà del "mangiare come una volta".*

Susanna Venanzi

***Che cos'è l'atletica leggera***

*Per rispondere a questa domanda si potrebbero impiegare delle ore. Abbiamo scelto però di dare una traccia a quanti volessero capire, rapidamente, in cosa si caratterizza questa disciplina. Al netto, naturalmente, della passione che la anima L'atletica leggera è un'attività sportiva fondamentale per l'uomo, legata alle origini del movimento umano. Nell'antichità correre, saltare, lanciare voleva dire sopravvivere. Nei secoli le attività motorie umane si sono sempre più ridotte, grazie al progressivo intervento delle macchine e dell'utilizzo dell'energia. Ma la natura motoria dell'uomo moderno non è diversa da quella dei nostri antenati. Anche se le possibilità di movimento sono diminuite, l'uomo non ha dimenticato come muoversi. Ecco che il tempo libero (dalla famiglia, dal lavoro o da altro) viene impiegato per soddisfare le esigenze di movimento insite nell'uomo. La creatività dell'uomo inventa nuove forme di movimento con regole ed accorgimenti che hanno l'obiettivo di muovere e di divertire, di soddisfare non solo il corpo ma anche la mente. Le attività motorie umane si sono quindi sempre più perfezionate nei vari sport, nelle forme e negli ambienti più svariati. Anche l'atletica leggera si è evoluta, ma rimane pur sempre una delle attività più naturali ed istintive che esistano nel panorama sportivo. Basti pensare alla partenza dei 100 metri: allo sparo bisogna reagire il più rapidamente possibile e poi correre veloce, azioni motorie di grande semplicità, anche se la partenza dai blocchi di un'atleta evoluto richiede molta tecnica. La velocità è forse, tra le capacità umane, quella più innata, ma non per questo semplice da allenare, tutt'altro. Poi le distanze aumentano i 200 metri, i 400 metri, che sono un giro esatto della pista, e che la specialità più impegnativa, laddove la velocità viene spinta molto più a lungo. Poi si passa al mezzofondo (800 m e 1500 m), e con le distanze del cosiddetto mezzofondo prolungato, i 5000 ed i 10000 metri. Tutte distanze dominate nel mondo dagli atleti africani, favoriti da una pratica "perenne" dai primi anni di vita laddove la corsa è un fatto normale della vita quotidiana; nelle grandi distese naturali non occorre prendere mezzi meccanici per 'andare ad allenarsi'. L'ultima distanza (42,195 km), nel senso della durata, è la maratona che evoca epopee storiche e che, per il suo fascino di sfida, è forse una delle specialità più praticate al mondo. Accanto alla distanza classica anche le corse su strada, oltre ad altre forme quali la corsa in montagna e la distanza più lunga della corsa la 100 km dell'Ultramaratona. Non dobbiamo dimenticare una forma diversa di 'deambulazione', la marcia, che tanti allori ha portato all'Italia, nelle due distanze di 20 e 50 km.*

Segue pag. 20



## **Torta per cioccolato light**

### **Ingredienti**

400 gr farina 0  
300 gr cioccolato  
fondente Extra 70%  
100 gr olio evo  
100 gr acqua tiepida  
180 gr zucchero  
4 uova  
160 gr noci  
300 gr di pere  
1 bustina di lievito per dolci vanigliato  
Buccia di limone



### **Procedimento**

Tagliare a pezzi 150 grammi di cioccolato fondente mettetelo in una ciotolina e tenetelo da parte, servirà da mettere sopra la torta. Sciogliere a bagnomaria o nel microonde gli altri 150 grammi di cioccolato insieme all'olio e lasciatelo raffreddare. Aggiungere l'acqua tiepida. Montate leggermente le uova con lo zucchero poi unite poco alla volta il composto di fondente alternandolo con la farina e il lievito setacciati insieme. fate amalgamare bene il tutto e aggiungete la scorza di limone le noci e le pere. Prendete uno stampo dal diametro di circa 26 cm, spennellatelo con dell'olio, versate tutto il composto ed aggiungeteci i 150 grammi di cioccolato tagliato a pezzi precedentemente. Infornate in forno statico preriscaldato a 180°

Prof. Mirco Caroli

**Prefazione** Preparatore atletico FIDAL .

### **Corretta alimentazione associata al giusto movimento**

Sono molto soddisfatto di aver partecipato al progetto **“Corriamo Insieme Sport e Salute”** sempre meno spesso si parla di questi aspetti soprattutto a scuola credendo che siano secondari rispetto ad altre materie.

Purtroppo nei giovani la cultura del benessere non è troppo diffusa, si tende a dare spazio ai vizi alle comodità, è nostro dovere come istruttori divulgare le buone pratiche ai giovani prima che sia troppo tardi.

Il benessere e la salute dell'individuo sono correlati a due fattori determinanti, alimentazione e sport.

Lo sport non può e non deve essere visto soprattutto nei giovani solo come agonismo, questo troppo spesso porta ad un abbandono precoce!

Lo sport è il miglior gesto di “egoismo” che possiamo fare verso il nostro corpo!

### **Quale correlazione tra allenamento e alimentazione**

I mezzi di allenamento nello sport sono totalmente differenziati a seconda della durata e del tipo di sforzo, ognuno implica un dispendio energetico diverso dagli altri, in parole povere non si brucia sempre la stessa benzina.

E' per questo che associare i giusti cibi al giusto allenamento diventa determinante nello sport! Durante il progetto abbiamo affrontato 2 tipi diversi di allenamento:

il primo è stato un allenamento anaerobico lattacido, cioè dove c'è una forte componente muscolare e un dispendio soprattutto proteico, abbiamo svolto esercizi di tecnica di corsa e allunghi sui 50 m il secondo invece un allenamento aerobico, dove il carburante principale erano gli zuccheri, in questo caso i ragazzi hanno corso più a lungo svolgendo delle variazioni di ritmo Al primo allenamento abbiamo associato uno spuntino di recupero proteico con pietanze anche salate mentre al secondo dei piatti dolci con zuccheri ovviamente come ingrediente principale.

Preparatore atletico **Sig. Fabio Pantalla**

## ***Cheesecake rivisitata con ricotta e bacche di goji***

### ***Ingredienti***

Farina 00 gr 350  
Farina di grano saraceno 150 gr  
Zucchero 200 gr  
Olio evo 100 gr  
Uova 2

### ***Per la farcia***

Zucchero 100 gr  
Ricotta 300 gr  
Bacche di goji 40 gr  
Colla di pesce 5 gr  
Panna 10 gr

### ***Per la ganache***

Cioccolato 80% 200 gr  
Olio oliva 50 gr  
Acqua 50 gr



### ***Procedimento:***

Unire la farina 00, la farina di grano saraceno, 200 g di zucchero, 100 g di olio, le uova e una bustina di lievii per dolci; unire bene tutto il composto e metterlo in una teglia precedentemente imburrata. Cuocere in forno a 180 gradi C per circa 15 minuti.

Nel frattempo mettete la colla di pesce a mollo e unite la ricotta con 100 g di zucchero e le bacche di goji, mescolare il tutto. Riscaldare la panna e uniteci la colla di pesce strizzata e quando si è sciolta aggiungetela al composto di ricotta. Al termine cottura della base lasciatela raffreddare un pochino e dopo aggiungeteci il composto di ricotta e lasciatelo riposare in abbattitore per circa 15 min. Per la ganache fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria e in seguito aggiungete l'olio d'oliva, l'acqua e la colla di pesce precedentemente ammorbidita e strizzata. Mescolate il tutto e assicuratevi che la colla di pesce si sia ben sciolta. Impiattate e decorate nel modo in cui preferite.

*Prof Daniele Bianchini*

## ***Cous cous light***

### ***Ingredienti***

250 gr di cous cous  
2 zucchine  
2 carote  
Mezza cipolla  
bianca  
Mezzo peperone  
rosso  
100 gr di pisellini  
fini  
Sale qb  
Pepe nero qb  
Olio extravergine di olive



### ***Procedimento***

Lavare le verdure e tagliarle a dadini in un tegame mettere un filo di olio e un po' di acqua e soffrigervi la cipolla tritata finemente, unire le verdure e cuocere a fiamma dolce mescolandole di tanto in tanto, salare e pepare. In un altro tegame portare a bollire 250 mldi acqua salata, la quantità di acqua deve essere identica allla quantità di cous cous. In genere si aggiunge un cucchiaino di olio che io ho omesso in questa versione light senza compromettere minimamente il gusto. quando l'acqua bolle versarvi il cous cous e lasciare riposare alcuni minuti. Quando le verdure saranno cotte (devono restare croccanti) aggiungere nel tegame il cous cous e amalgamare bene. Questo cous cous light è un piatto che si adatta ad ogni stagione essendo buonissimo sia caldo che freddo.

*Prof. Mirco Caroli*

## **Mezze maniche al profumo di tonno fresco e borragine**

### **Ingredienti**

280 gr di mezze maniche  
2 uova  
130 gr di tonno fresco  
30 gr di albumi  
300 gr di asparagi  
1 scalogno  
40 gr di formaggio **grattugiato**  
Prezzemolo tritato  
Olio extravergine q.b.  
Sale e pepe q.b.



### **Procedimento**

Pulire gli asparagi affettarli a rondelle sottili, mantenendo la punta intera. Tritare lo scalogno e rosolarlo in una padella con un filo d'olio. Unire gli asparagi e le punte e cuocerli aggiungendo sale pepe ed eventualmente del brodo vegetale. Legare il fondo con un cucchiaino di amido di mais sciolto in acqua fredda. Tagliare la trota regina in julienne in una ciotola sbattere un uovo intero ed un tuorlo con la panna, sale, abbondante pepe e il formaggio grattugiato. Cuocere le mezze maniche al dente scolarle e versarle nella padella con gli asparagi, mantecare la pasta in padella, aggiungendo la trota affettata, il prezzemolo, e le uova a fuoco spento, mescolare rapidamente affinché le uova non cuociono. Versare nel piatto e spolverizzare con abbondante pepe e formaggio grattugiato.

*Prof. Mirco Caroli*

## **Torta sacher light**

### **Ingredienti**

Yogurt magro Gr. 150  
Zucchero Gr. 80  
Tuorli 5  
Cioccolato 80% Gr. 150  
Albumi 5  
Farina Gr. 110  
Farina di mandorle Gr. 40  
Olio evo Gr. 40  
Marmellata albicocche Gr. 400  
**Per la ganache:**  
Cioccolato 80% Gr 200  
Olio oliva Gr.50  
Acqua Gr.50

### **Procedimento**

La particolarità di questa Sacher è la sua leggerezza in confronto a quella classica, infatti vediamo che il burro è sostituito dal più sano olio d'oliva e in minor quantità e dallo yogurt se è ovviamente più leggero e contiene comunque ottime proteine e fermenti. Anche il cioccolato, essendo con percentuale di cacao dell'80% è meno ricco di grassi e allo stesso tempo fornisce più energia. In altre parole possiamo gustare un'ottima fetta di Sacher Torte con la metà delle calorie e con maggiori valori nutrizionali. Amalgamare in planetaria lo yogurt con lo zucchero, aggiungere poi i tuorli, l'olio e successivamente il cioccolato fuso a non più di 28°. A questo punto integrare molto delicatamente, (come per un pan di Spagna), gli albumi montati a neve ben ferma e poi le farine precedentemente setacciate. Versare il composto in una tortiera del diametro di 24 cm rivestita di carta da forno. Cuocere in forno a 180° per 10 minuti, poi abbassare a 170 e cuocere ancora per 20/25 minuti circa. Sforare, abbattere di temperatura e con un coltello tagliare la torta a metà, farcire con la confettura di albicocche, poi glassare con la ganache e scrivere sopra sacher.



*Prof. Daniele Bianchini*



## ***Crostata di pasta frolla all'olio***

### **Ingredienti**

Farina 0300 g  
Uova medie bio n.3  
Zucchero grezzo canna 100 g  
Olio extra vergine 80 g  
Latte 150 g  
Lievito per dolci ½ bustina  
Aroma a piacere 4 gocce  
Marmellata bio Q.B.  
Farina tipo 1 200 g

### **Procedimento**

*In una ciotola mescolare le uova con lo zucchero, aggiungere l'olio, il latte, gli aromi e il lievito per dolci e continuare a mescolare energicamente. Aggiungere la farina e impastare fino ad ottenere un composto liscio e compatto. Stendere la pasta su carta da forno, che risulterà più elastica della solita pasta frolla, disporla in una teglia rotonda, disporre la marmellata bio del gusto preferito.*

*Con la pasta frolla rimanente ottenere delle strisce sottili e riporle in obliquo sulla crostata. Cuocere in forno termoventilato e preriscaldato a 160° per 35-40 minuti circa.*



*Prof. Daniele Bianchini*

## ***Cheesecake light allo yogurt greco***

### **Ingredienti**

Biscotti secchi integrali 180 gr  
Olio evo 80 gr  
**Per la crema**  
Formaggio fresco spalmabile light 500 gr  
Yogurt greco 250 gr  
Fruttosio 160 gr  
Gelatina in fogli 10 gr  
Acqua 30 cl  
Baccello di vaniglia 1



### **Procedimento**

*Per preparare la cheesecake leggera iniziate predisponendo il fondo: mettere i biscotti integrali nel mixer, e sminuzzarli finemente quindi aggiungere poco a poco l'olio e amalgamare fino ad ottenere un composto sabbioso. Oleare una tortiera apribile del diametro di circa 24 cm ricavare un disco dello stesso diametro di carta forno e disporlo sul fondo fare anche due strisce per i lati, versare i biscotti sbriciolati e compattare bene con un cucchiaio, lasciare raffreddare in frigo per circa mezz'ora. Ammorbidire in acqua fredda la gelatina in fogli per circa 10 minuti, poi strizzatela bene intanto ponete il formaggio spalmabile in una planetaria, aggiungete il fruttosio e amalgamate gli ingredienti. Aggiungere la vaniglia e lo yogurt magro continuando a mescolare. Sciogliere la gelatina in acqua calda e incorporatela nel composto. Amalgamate ancora fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso, versare infine il composto sulla base del biscotto livellare e riponete la cheesecake nel frigo per almeno 4 ore poi servitela.*

*Prof. Mirco Caroli*



## ***Orata al cartoccio con funghi champignon light***

### ***Ingredienti***

*Orata da 300 gr ciascuna*

*Aglione 1 spicchio*

*Sale q.b.*

*Pepe nero q.b.*

*Prezzemolo*

*Timo*

*Olio extravergine d'oliva 20 gr.*

*Limoni 500 gr.*

*Funghi champignon 200 gr. Per porzione*

### ***Procedimento***

*Pulire bene l'orata, squamandola con un coltello, mettere l'orata sulla carta forno, salare e pepare l'interno e farcire con gli aromi timo, spicchio d'aglio, mezza fettina di limone, olio extravergine. Poi richiudere la carta forno arrotolando le estremità, avvolgetelo ancora con la carta stagnola sigillando bene. Adagiate l'orata su una teglia e cuocere su forno statico a 180° per circa 40 minuti. Sforare lasciare stiepidire e servitela con cartoccio spolverizzandola con prezzemolo a piacere.*



*Prof. Mirco Caroli*

## ***Crostata con confettura, ricotta e uvetta***

### ***Ingredienti***

***Per l'impasto***

*2 uova*

*150 gr di confettura al posto dello zucchero*

*50 gr di olio EVO*

*120 gr latte*

*370 gr di farina tipo 0*

*130 gr farina di grano saraceno*

*½ bustina di lievito*

*150 gr di confettura*

*370 gr di ricotta di mucca*

*50 gr di zucchero*

*25 gr di uvetta*

### ***Procedimento***

*La particolarità di questa crostata è la sostituzione del burro con olio extra vergine d'oliva e latte, ed in minor quantità, allo stesso tempo possiamo anche notare la sostituzione dello zucchero con la confettura, che da sapore e dolcezza ma con lo zucchero della frutta.*

*Inoltre la presenza della farina di grano saraceno da una diversa e più croccante consistenza ed aumenta la parte proteica. Infine vediamo che è presente la ricotta, che è il formaggio più leggero che possiamo trovare, con buon apporto di proteine, nell'impasto sempre poco zucchero, visto che già l'uvetta è dolce di per se. Tutti questi fattori contribuiscono ad un equilibrato apporto di valori nutrizionali e ad una maggiore digeribilità. Sbattere le uova metterle in una bastardella e unire la confettura e successivamente aggiungere l'olio EVO e il latte. Setacciare le farine e il lievito e unirle all'impasto. Trasferire l'impasto su un piano di lavoro ed impastare, metter da parte un po' di impasto per guarnire la crostata con delle strisce, prendere una teglia a bagnarla con un po' di acqua per far attaccare la carta da forno ad essa, inserire l'impasto nella teglia. Pospargere l'interno della crostata con tre cucchiaini circa di confettura. Per il ripieno unire in una bastardella la ricotta, zucchero e l'uvetta, amalgamare il tutto e metterlo all'interno della crostata. Dopo aver messo le strisce sopra alla crostata cuocerla a 160° per circa 40 minuti. Servire fredda*



*Prof. Daniele Bianchini*

## ***Tortino al cioccolato light***

### ***Ingredienti***

*Cioccolato 85% 500 gr  
Olio d'oliva 80 gr  
Amaretto di saronno 30 gr  
Zucchero 120 gr  
Farina 120 gr  
Cacao 120 gr*

### ***Procedimento***

*Mescola farina, cacao, zucchero, un pizzico di sale e l'olio, il latte l'amaretto mescolando finchè l'impasto non assume una consistenza sabbiosa. Versa il composto in una teglia da muffin o riempi degli stampini. Inforna per circa 20 minuti. A 160 °*



*Prof. Daniele Bianchini*

## ***Maffin di yogurt greco, mele e cioccolato con marmellata di mele e cannella***

### ***Ingredienti***

*Farina 220 gr  
Zucchero 130 gr  
Mele 500 gr  
Latte 50 gr  
Uova 2  
Lievito istantaneo 1 bustina  
Olio di semi di girasole 2 cucchiari  
Cioccolato 1 cubetto e mezzo  
Scorza di arancia  
Carote 10 gr*



### ***Procedimento***

*Mettere in una bastardella : farina, zucchero, mele a pezzettini, scorza di mezza arancia, carota grattata, mezzo cubetto di cioccolato a scagliee lievito; unire il tutto. Nel frattempo in un'altra bastardella unire: latte, yogurt greco, uova e olio di semi. Unire i due composti e riempirci degli stampini precedentemente oleati e infarinati. Infornare in forno preriscaldato a n180 ° per 15 minuti. Sciogliere a bagnomaria il cioccolato rimanente e fare dei dichetti di cioccolato da utilizzare per la decorazione.*

*Prof. Daniele Bianchini*

## *Frullato Depurativo*

Per 1-2 persone

3 gambi di finocchio con foglie e fiori

3 carote strofinate con cura, private delle estremità e delle foglie

2 gambi di sedano

1/2 pera

1 cm abbondante di radice di zenzero, spazzolata o sbucciata (se non è fresca)

Tagliate gli ingredienti in modo da farli entrare nel tubo di alimentazione. Estraiete il succo e mescolatelo. Versatelo in un bicchiere e bevete il più presto possibile.



*Prof.ssa Roberta Testaguzza*

## *Frullato Energizzante*

### **Ingredienti**

200 grammi di cetriolo

150 grammi di rapa rossa

50 grammi di limone

200 grammi di pompelmo

200 grammi di mela

20 grammi di radice di curcuma

5 grammi di zenzero fresco

60 grammi di mandarino

### **Preparazione**

- Lavare bene la frutta e la verdura.
- Pelare il cetriolo e tagliarlo a pezzi se necessario. La buccia si può anche lasciare ma conferisce al succo un sapore più amaro.
- Togliere le estremità della rapa.
- Togliere la scorza del limone e tagliarlo in due pezzi. Il limone può essere utilizzato con la buccia solo se edibile. La scorza di limone conferisce al succo un sapore più amaro.
- Togliere la scorza del pompelmo e dividerlo in spicchi.
- Eliminare il picciolo della mela e tagliarla a fette.
- Utilizzare la curcuma e lo zenzero con la buccia.
- Sbucciare il mandarino.
- Inserire nell'estrattore Imetec SuccoVivo il filtro a maglia sottile. Con questo filtro si ottiene un succo liquido e vellutato che mantiene il 68% di fibre solubili\*.
- Chiudere il beccuccio a chiusura ermetica.
- Avviare l'estrattore e introdurre gli ingredienti alternandoli.
- Servire l'estratto.



*Prof.ssa Roberta Testaguzza*



## **Barrette**

### **Ingredienti**

Miele 60gr  
Avena 250 gr  
Nocciole granella 50 gr  
Semi di girasole 50 gr  
Semi di lino 10 gr  
Uvetta 80 gr  
Cannella q.b.  
Marmellata arancia 3 cucchiaini  
Amalgamare con una banana

### **Procedimento**

Miscelare il tutto in una ciotola disporre in una teglia ben oliata con uno spessore di circa 1 cm e cuocere a 160° per circa per 20 minuti fare raffreddare e tagliare a piacere



*Prof Daniele Bianchini*

## **Il club sandwich light**

### **Ingredienti**

4 fette di pane per tramezzini senza crosta  
Foglie di lattuga  
Pomodoro  
Carote julienne  
Formaggio spalmabile light  
1 fetta di fesa di tacchino  
2 fette di bresaola

### **Preparazione**

Tostare le fette di pane con tostapane o su una padella a fuoco medio-basso. Stendere sulla prima fetta un cucchiaino di formaggio light adagiare una manciata di carotine a julienne, una fetta di fesa di tacchino, un po' di lattuga, spalmare del formaggio sulla seconda fetta (da un lato e dall'altro) e posizionatelo sopra la lattuga. Ora procedete nuovamente con gli strati. Mettere infine l'ultima fetta di pane spalmandola dalla parte che va in contatto con la lattuga. Infilzare con gli stecchini e tagliare infine al centro formando due triangoli.



*Prof. Daniele Bianchini*



## ***Tiramisù light***

### ***Ingredienti***

*Per la crema*

*1 pizzico di sale*

*500 gr di ricotta fresca*

*1 tazzina di latte*

*80 gr di fruttosio*

*1 tazzina di caffè*

*150 gr di biscotti pavesini*

*80 gr (2 medi) di albume*

***Per decorare***

*6 cucchiaini di cioccolato*

*18 chicchi di caffè*

*20 gr di cacao amaro*

*18 bastoncini di cioccolato*



### ***Procedimento***

*Montare a neve gli albumi con un pizzico di sale, amalgamare la ricotta con il fruttosio per alcuni minuti nello sbattitore elettrico rendendolo soffice e senza grumi. Incorporare gradatamente gli albumi con una spatola, con movimenti regolari (dal basso verso l'alto) . nel frattempo mescolare il caffè raffreddato ed il latte. Versare il liquido nell'apposito annaffiatoio per torte oppure in una ciotolina. Cospargere poca crema in ogni ciotolinadunque far aderire i pavesini ai bordi, foderare anche la base della ciotolina con i pavesini, bagnarli con caffè-latte. Alternare uno strato di crema con uno di pavesini bagnati. Ultimare con uno strato di crema, spolverizzare con cacao amaro e decorare a piacere.*

*Prof. Mirco Caroli*

## ***Riso venere con ciuffi di calamari e Mazzancolle***

### ***Ingredienti***

*Riso nero venere gr 300*

*Calamari gr 150*

*Mazzancolle code gr 150*

*Olio extravergine d'oliva gr 50*

*Vino bianco 20 cl*

*Sale fino q.b.*

*Pepe nero q.b.*

*Prezzemolo q.b.*

***Per il fumetto***

*Mazzancolle (gli scarti)*

*Olio extravergine 60 gr*

*Aglio 1 spicchio*

*Acqua 1 l*

*Prezzemolo i gambi q.b.*

*Cipolle gr 80*

*Sale fino q.b.*

***Procedimento***

*Mettere un po' di olio in una pentola versarvi il riso e farlo brillare, sfumare con il vino, e cuocere versando poco alla volta il fumetto precedentemente preparato. Nel frattempo cuocere i calamari e le mazzancolle in una padellina con aglio sale pepe e un po' di prezzemolo tritato finemente, e tenere da parte. A tre quarti di cottura del riso, dopo circa 8 minuti, versare il pesce nel riso e ultimare la cottura.*

*Servire con una bella spolverata di prezzemolo.*



*Prof. Mirco Caroli*

## Tagliata di pollo ai cereali integrali e chiffonade di zucchine e melanzane

### Ingredienti

Pollo kg 1,5

Limone gr 500

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale q.b.

Rosmarino fresco q.b.

1 confezione con Corn Flakes integrali gr 500

### Procedimento

La tagliata di pollo è un secondo piatto leggero ma molto gustoso. Il petto di pollo viene fatto marinare in un intingolo di olio, succo di limone, sale e rosmarino e poi cotto in padella. Per rendere la tagliata di pollo più gustosa è importante fare dorare bene il pollo da entrambi i lati in modo che si crei una sfiziosa crosticina e poi cuocerlo bene senza farlo asciugare troppo. In questo modo la carne del pollo sarà morbida e saporita e otterrete un piatto delicato e fresco. L'ideale è accompagnare la tagliata di pollo con una buona insalata di stagione, per la primavera scegliere zucchine grigliate.



Prof Mirco Caroli

## Flan di fave alla menta

### Ingredienti

4 uova medie

50 g latte parzialmente scremato

50 g parmigiano

1 cucchiaino olio extravergine d'oliva

200 g fave fresche private del baccello

menta fresca q.b.

sale q.b.

pepe q.b.

### Procedimento

Preriscalda il forno a 180°. Metti sul fuoco una pentola d'acqua, al bollore immergi le fave e lasciale cuocere 2 minuti, scolale e passale sotto l'acqua fredda, poi privale del sottile strato di pelle che le ricopre.

Frullale in un frullatore assieme al parmigiano e alle foglie di menta, fino a ottenere una crema omogenea.

In una ciotola rompi le uova, unisci un pizzico di sale e pepe, sbatti assieme al latte, poi unisci la crema di fave, parmigiano e menta e con una frusta amalgama i due composti.

Versa il tutto in cocotte di ceramica (o in stampini di alluminio usa e getta) spennella con l'olio, inforna per circa 20 minuti o fino a quando i flan si saranno gonfiati e saranno divenuti fermi al tatto. Servi sia caldi che freddi.



Prof. Mirco Caroli