



**Scuola Primaria  
Boffalora Sopra Ticino  
Giovanni Paolo II**

*21 Marzo 2014*

*Giornata della Pace*



**Scuola Primaria  
Boffalora Sopra Ticino  
Giovanni Paolo II**

*21 Marzo 2014*  
*Giornata della Pace*

## **“IL CIBO È ENERGIA: NON BUTTIAMOLO VIA”**

Gli alunni della scuola primaria “Giovanni Paolo II” di Boffalora sopra Ticino hanno festeggiato l’evento trovandosi in palestra per un momento comune di riflessione circa l’importanza del cibo. Hanno affrontato anche il tema dello “**spreco alimentare**”. Grazie a canti, letture e rappresentazioni teatrali, gli alunni hanno capito che bisogna fare un uso consapevole degli alimenti perché è sotto gli occhi di tutti

il fenomeno della “**povertà**” sempre in aumento.

Proprio per questo sono andati alla ricerca di ricette da preparare con degli avanzi di cibo da poter riciclare come pane, pasta, biscotti, frutta, carne... Ogni classe ha scelto una ricetta, l’ha trascritta su cartoncino colorato che poi è stato esposto sui vetri dell’entrata della scuola. Qualche classe ha pure preparato la ricetta e gustato il piatto.

21 MARZO 2014  
GIORNATA  
DELLA  
PACE



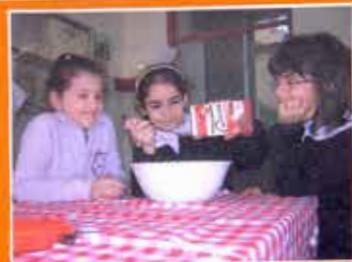
SBUCCIATE 2 MELE ,



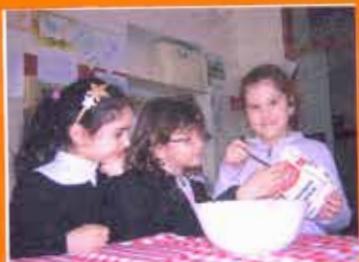
LEVATE IL TORSOLO E TAGLIATELE A PEZZETTINI.



GRATTUGIATE 250 GRAMMI DI PANE RAFFERMO  
E METTETELO IN UNA TERRINA.



UNITE 5 CUCCHIAI DI  
CACAO AMARO ,



4 CUCCHIAI DI ZUCCHERO ,



3 CUCCHIAI DI OLIO ,



$\frac{1}{2}$  LITRO DI LATTE DI SOIA.



MESCOLATE BENE E  
AGGIUNGETE LE MELE.



VERSATE L'IMPASTO IN UNA PIROFILA FODERATA CON CARTA  
FORNO. FATE CUOCERE IN FORNO PRERISCALDATO A 180° PER 40 MINUTI...



... ED ECCO PRONTA

LA TORTA DELLA



BUONA !!!



... PAROLA DEI BAMBINI DI PRIMA A !!!

## Miascia

È un dolce povero, una "torta casalinga" dalle origini antichissime, che si prepara con gli avanzi e gli ingredienti e le dosi variano a seconda di quello che si ha in casa: l'ingrediente principale è il "pane poss", il pane raffermo, che un tempo non si gettava mai via.

### ALIMENTI

- Latte
- Pane
- Mela
- Pera
- Frutta a piacere
- Uovo
- Uvetta

### TECNICHE

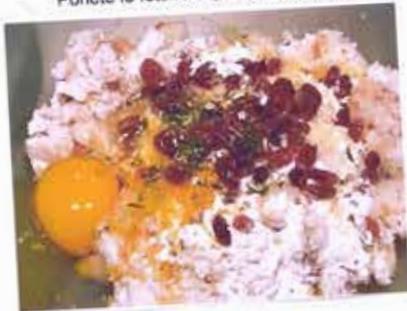
- Amalgamare

### INGREDIENTI

200 g di fettine di pane raffermo, 400 g di latte intero, 1 uovo intero, la scorza grattugiata di 1 limone, 4 cucchiaini di farina bianca, 800 g di frutta mista a piacere (uva, mele, pere, pesche meglio se frutta umida) 1 ciuffetto di aghi di rosmarino, zucchero in granella, 30 g uva sultanina precedentemente ammollata, burro per ungere la tortiera, farina per infarinare la tortiera, olio d'oliva, sale

### PREPARAZIONE "MIASCIA"

Ponete le fettine di pane in una ciotola ampia, versatevi sopra il latte freddo.



Quando il pane avrà assorbito il latte, condite appena con sale, quindi unite le fettine di mela, di pera, l'uva e altra frutta tagliandola direttamente sulla ciotola profumando in tal modo l'impasto con il succo che gocciolerà dalla stessa; grattugiate quindi la scorza di limone e l'uva sultanina; infine i 4 cucchiaini di farina bianca e la stessa quantità di zucchero.

Unire a piacere vanillina e gherigli di noci e pinoli spezzettati.



Spaccatevi l'uovo e con un cucchiaino di legno lavorate bene, mescolando il tutto.

Ora, imburrate e infarinate la tortiera, versatevi il composto e stendetelo uniformemente; sopra distribuitevi del pane grattugiato, un filo di olio, poi la granella di zucchero e il rosmarino.



Mettete nel forno già caldo a 170-180 °, e lasciate cuocere la torta per circa un'ora.

Si serve sia tiepida che fredda.



CLIB

Classe  
2<sup>a</sup>A

# Pappa al pomodoro



## INGREDIENTI:

- una pagnotta di pane,
- 10 pomodori maturi,
- mezzo litro di brodo vegetale,
- tre spicchi di aglio,
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe q.b.



Tagliate la pagnotta a fettine sottili e fatele dorare in una padella capiente unta con un filo d'olio. Quindi stendetele ad asciugare su fogli di carta assorbente. Nella pentola soffriggete l'aglio e alcune foglie di basilico tritate, quando l'aglio sarà dorato, eliminatelo e aggiungete i pomodori che avrete lavato, mondato e tagliato a pezzettini. Aggiustate di sale e pepe, cuocete a fuoco moderato per circa un quarto d'ora, poi immergetevi le fette di pane, coprite con il brodo e fate cuocere per altri 20 minuti. Una volta che sarà diventata densa, servite la zuppa ben calda, con un filo di olio crudo come condimento. Così con un po' di fantasia, intuito culinario e qualche buon suggerimento, si possono riutilizzare tutti gli avanzi della nostra cucina trasformandoli in gustose pietanze. Provate anche voi!



CLASSE 2<sup>a</sup>A

# Pasta alla pizzaiola al forno



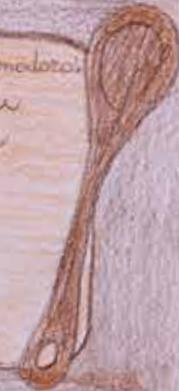
- 
- Ingredienti:
- olio extravergine di oliva
  - pasta al pomodoro avanzata
  - una scamorza e mezza tagliata a dadini
  - peperoncino
  - parmigiano reggiano grattugiato
  - origano



## Preparazione (per 6 porzioni)

Preriscaldare il forno a 200°. Prelevare una teglia da forno e versarvi la pasta al pomodoro, aggiungere i dadini di scamorza e mescolare. Cercare di distribuire uniformemente gli ingredienti. Aggiustare di peperoncino e far spuntare il parmigiano e l'origano su tutta la superficie della pasta. Infornare per circa 20 minuti e verso la fine della cottura, selezionare la griglia per far abbrustolire la pasta. La scamorza filerà e ci sarà una crosticina dorata. Servirla calda.

*È importante utilizzare il cibo avanzato e non sprecarlo!*



# TIRAMISÙ

## INGREDIENTI

250 gr. di mascarpone  
3 uova grandi  
cacao amaro  
150 gr. di zucchero  
mezzo bicchierini di brandy  
avanzi di pandoro  
caffè ( 1 moka grande)

# CON AVANZI

# DI PANDORO

- Lavorare il mascarpone con il tuorlo delle uova.
- Aggiungere lo zucchero e continuare a lavorare l'impasto.
- Montare gli albumi a neve ed unirli delicatamente lavorando dal basso verso l'alto.
- In un piatto fondo mettere il caffè con il brandy e allungare con un po' d'acqua.
- Tagliare il pandoro a cubetti.
- Bagnare i cubetti nel caffè e adagiarli in una terrina quadrata.
- Ricoprire il primo strato di pandoro con la crema di mascarpone.
- Fare altri strati fino ad esaurimento degli ingredienti.
- Cospargere l'ultimo strato con abbondante cacao in polvere.
- Lasciare riposare in frigorifero per 1 ora circa.

# Frittata di pasta

## Ingredienti (per 4 persone)

- 4 uova
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- Sale (quanto basta)
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 2 cucchiaini di olio d'oliva vergine di oliva
- 200 gr di pasta già cotta anche condita con sugo e formaggio.

## Preparazione: 10 minuti Cottura: 20 minuti

- 1 Rompere le uova in una ciotola e mescolarle bene.
  - 2 In una padella antiaderente riscaldata l'olio di oliva e aggiungere la pasta. Lasciarla insaporire senza toccarla per un paio di minuti, in modo che si bruciacchi un pochettino sul fondo.
  - 3 Versare il composto a base di uova e distribuirlo bene su tutta la superficie. Coprire con un coperchio la frittata e lasciar cuocere su fuoco medio per 10 minuti circa.
  - 4 Sfumare, girare la frittata e cuocerla dalla parte opposta per altri 5 minuti circa.
  - 5 Bontà! Verificare che la frittata sia cotta scuotendo la padella; così da verificare che sia ben compatta e staccata dal fondo.
  - 6 Decorare la frittata su un piatto con della erba fresca di cucina.
- Consigli: assaggiare un minuto per due, quindi servire.
- USIAMO LA CREATIVITÀ E REALIZZIAMO NUOVE RICETTE CON CIÒ CHE RITENIAMO INUTILIZZABILI PERCHÉ IL CIPO È ENERGIA: NON BUTTIAMO VIA!

# POLENTA

## "CUMIDA"



### Ingredienti

- ✓ polenta avanzata
- ✓ burro
- ✓ formaggi che fondono (mozzarella, fontina, gorgonzola o simili)

### Preparazione

Tagliare a fette la polenta, imbrattare una pirofila, disporre uno strato di polenta, tagliare il formaggio a pezzi e disporlo sopra le fette di polenta.

Se si ha ancora di polenta disporre un altro strato ricoprire di formaggio, aggiungere qualche fiocco di burro, infornare in forno caldo fino a quando il formaggio non risulta fuso.

Gratinare a piacere.

Nota: se si dispone di una pirofila adatta è possibile utilizzare il forno a microonde.

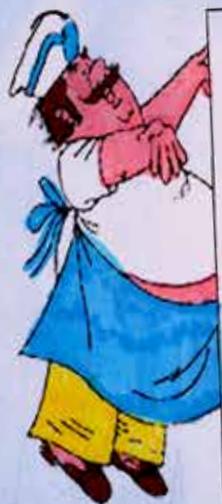


# SALAME DI CIOCCOLATO.



## INGREDIENTI PER 6 PERSONE.

- 150 grammi di biscotti secchi avanzati
- 125 grammi di zucchero semolato
- 60 grammi di burro.
- 60 grammi di cacao in polvere.
- 3 tuorli



## PREPARAZIONE.

In una ciotola montate i tuorli con lo zucchero e lavorateli con il burro, ben ammorbidito e a pezzetti.

Aggiungete il cacao setacciato e i biscotti sbriciolati.

Amalgamate bene gli ingredienti.

Mettere l'impasto su un foglio di carta da forno e dategli la forma di un salame.

Avvolgetelo ben stretto e ricopritelo con un foglio di carta stagnola.

Ponetelo per una notte in frigorifero.

Tagliatelo a fette prima di servirlo.

**BUON APPETITO!**

Gli alunni della 4° B lo hanno preparato in classe e lo degusteranno come merenda.

# Ricette con La POLENTA

## FETTE DI POLENTA GRIGLiate

### Ingredienti

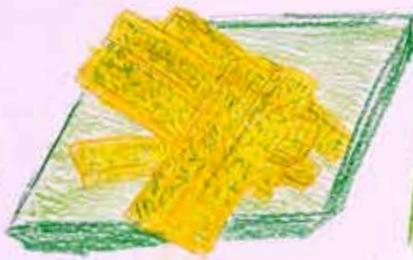
- Polenta avanzata
- Carciofi lessati
- Salame fresco spalmabile o salsiccia
- mozzarella

### Procedimento

Mettere i carciofi nel tritatutto e ridurli in crema, frullare la salsiccia o il salame con un po' di mozzarella, tagliare la polenta a strisce e friggerla in abbondante olio. Disporre le fette su una teglia e, su alcune, metterci sopra la salsiccia con la mozzarella, su altre la crema di carciofi con altra mozzarella e farle grigliare per qualche minuto nel forno.



Sembrano patatine, ma... sono buonissimi, uno tira l'altro e sono cotti al forno!!!!



## STICK di POLENTA AL ROSMARINO

### Ingredienti:

- Polenta rassodata
- Rosmarino a piacere
- Sale grosso

### Preparazione

Tagliare la polenta avanzata a bastoncino dello spessore di 2 cm circa. Far rotolare i bastoncini in un trito di rametti di rosmarino e sale grosso. Infornate a 200° per circa 30 minuti e gustate i vostri stick di polenta al rosmarino! Se preferite, potete tagliare la polenta con gli stampi per i biscotti e scegliere a piacere la forma: cuoricini, fiorellini, orsetti....

## STICK di POLENTA PICCANTI

Tagliare la polenta avanzata a bastoncino dello spessore di 2 cm circa. In un mortaio mescolate finemente dello zucchero in canna con il peperoncino piccante in polvere oppure mescolate la paprika in polvere e il sale grosso. Posate poi una teglia coperta con carta forno e fateci rotolare dentro i bastoncini. Infornate a 200° per circa 30 minuti. I vostri stick di polenta piccanti sono pronti e serviteli caldi!



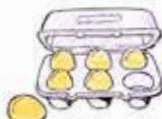
elva

# I mundighili



## Ingredienti:

- ✓ 400 g di avanzi di carne cotta (manzo o pollo)
- ✓ 300 g. di avanzi di salumi (mortadella di Bologna o salsiccia)
- ✓ 70 g. di Parmigiano reggiano o Grana padano grattugiato
- ✓ 3/4 uova
- ✓ 50 g di prezzemolo tritato
- ✓ Scorza di limone
- ✓ Sale e pepe (q.b.)
- ✓ Pane raffermo grattugiato
- ✓ Aglio (a piacere)
- ✓ Olio per friggere



## Preparazione:



Tagliare a pezzetti la carne e poi macinarla insieme ai salumi.



Grattugiare il pane raffermo e la scorza di limone in due piattini separati.



Mettere la carne macinata, qualche cucchiaio di pane grattugiato, il parmigiano e la scorza di limone grattugiata in una terrina; aggiungere le uova e amalgamare bene. Unire il prezzemolo tritato e, se lo si gradisce, anche l'aglio tritato. Salare e pepare.



Quando il composto sarà bene amalgamato, metterlo in frigorifero per circa mezz'ora.



Togliere il composto dal frigorifero e formare con le mani delle polpette; passare le polpette nel pane grattugiato e friggerle in olio ben caldo. Quando sono dorate adagiarle sulla carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

Consiglio: per rendere più digeribile questo piatto, è possibile cuocere le polpette in forno.