



IN CUCINA

Scheda attività

Il latte e i latticini, soprattutto i formaggi, costituiscono gli ingredienti principali di molti piatti tipici e tradizionali: passatelli, cappelletti, ravioli, lasagne, vincisgrassi, torta brusca o torta pasqualina, calcioni, “pallotte cace e ove” (polpette con formaggio e uova).

Fra gli antipasti, i formaggi, sia freschi che stagionati fanno bella mostra di sé nei taglieri, accompagnati dai tanti salumi locali o da confetture e miele. Possono essere gustati con la Crescia o con il pane.

Il latte è l'ingrediente fondamentale della besciamella utilizzata per condire diversi piatti quali crespelle, lasagne, ...

Il latte e la panna sono, inoltre, utilizzati per la preparazione di svariati dolci quali: gelato, cheesecake, crema, pancakes

Per la produzione dei famosi Vincisgrassi si usa sia il latte per il sugo e la besciamella, sia il formaggio grattugiato come condimento.

Il pecorino grattugiato è utilizzato per la preparazione sia dell'Amatriciana (insieme a guanciale, cipolla, pepe, ...), sia della pizzaiola (con passata di pomodoro e origano)

Di seguito alcune semplici ricette che possono essere preparate a casa o a scuola per degustare i vari prodotti derivati dal latte. Sono pronte in pochi minuti e ottime da mangiare!

Pane burro e marmellata

Ingredienti: pane a fette, burro, marmellata o confettura a scelta).

Per una colazione da campioni, una preparazione veloce e che si perde nel tempo.

Spalmare su una fetta di pane il burro e poi aggiungere la marmellata o confettura preferita.

Per rendere il pane più croccante e saporito è possibile riscaldare le fette su una piastra prima di aggiungere il burro

Toast saporito

Ingredienti: una confezione di pancarrè, 1 confezione di formaggio a fette o di mozzarella, 2 etti di prosciutto cotto, verdure fresche a scelta (pomodorini, insalata, olive, ...).

Disporre metà delle fette di pane da toast su un piano di lavoro e ricoprirle con una fetta sottile di formaggio (o di mozzarella) e con una di prosciutto cotto. A parte lavare bene la verdura e tagliarla a fette molto sottili che poi devono essere disposte sul prosciutto.

Coprire con le restanti fette di pane e scaldare per qualche minuto all'interno di un tostapane.

Scheda “La ricetta”

Nome della ricetta

.....

Ingredienti:

.....
.....
.....

Come si prepara

.....
.....
.....
.....

SLOGAN PER INVOGLIARE ALL’ASSAGGIO

.....
.....

A cura di Alimos Soc. Coop. – www.alimos.it






Per info: Segreteria organizzativa
Tel. 0547 317091 – email segreteria@scuolasilatte.it



Scheda "Merenda promossa o bocciata"

Oggi ho preparato la merenda: _____

				VOTO
ASPETTO	<input type="checkbox"/> invitante	<input type="checkbox"/> accettabile	<input type="checkbox"/> sgradevole
ODORE	<input type="checkbox"/> piacevole	<input type="checkbox"/> inodore	<input type="checkbox"/> sgradevole

MERENDA PROMOSSA O BOCCIATA?

LA MERENDA

secondo l'alunno/a è:

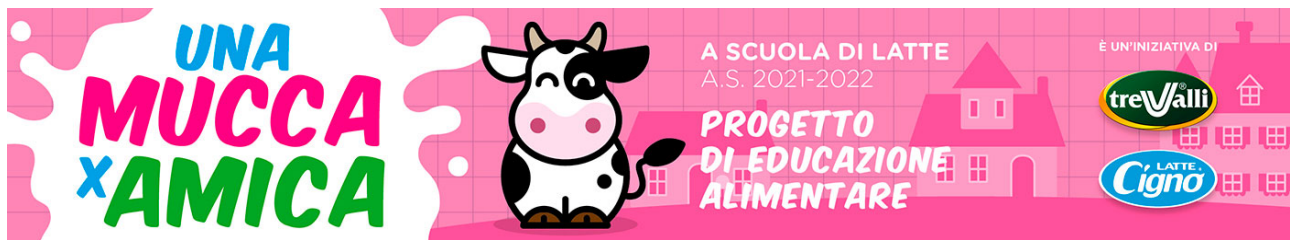
- PROMOSSA, e verrà sicuramente ripetuta anche a casa
- RIMANDATA, e forse verrà ripetuta anche a casa
- BOCCIATA, e non verrà ripetuta anche a casa

Il mio nome è

A cura di Alimos Soc. Coop. – www.alimos.it



Per info: Segreteria organizzativa
Tel. 0547 317091 – email segreteria@scuolasilatte.it



DIECI REGOLE PER UNA MERENDA SANA E CONSAPEVOLE

1.

Un'alimentazione equilibrata prevede 5 pasti al giorno, quindi due spuntini giornalieri, a metà mattina e a metà pomeriggio, costituiscono una buona abitudine alimentare.

2.

La merenda è un piccolo pasto, deve fornire il 5-10% dell'energia giornaliera.

3.

La merenda non deve far arrivare sazi al pasto successivo, ma neppure troppo affamati.

4.

La merenda deve essere varia, in modo da variare i nutrienti che fornisce.

5.

La merenda deve essere costituita da cibi di facile digestione.

6.

La merenda non deve fornire troppi grassi saturi, zuccheri semplici e sale.

7.

È preferibile che gli alimenti della merenda provengano da agricoltura biologica.

8.

La merenda deve essere un unico momento della mattina o del pomeriggio. È vietato "mangiucchiare" in continuazione, magari durante lo studio o davanti alla televisione.

9.

Il cibo non va sprecato e buttato, prendi solo quello che sei sicuro di riuscire a mangiare.

10.

Anche la pulizia è importante, lavati le mani prima di iniziare e tieni pulite le superfici dove prepari la merenda e dove la consumi.

A cura di Alimos Soc. Coop. – www.alimos.it



Per info: Segreteria organizzativa
Tel. 0547 317091 – email segreteria@scuolasilatte.it