



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.



Una volta cotti, i toast possono essere tagliati in più triangoli o quadrati.

Servirli ancora caldi.

Spiedino millegusti

Ingredienti: fette di diversi formaggi a pasta dura o semidura, salumi tagliati a fette molto grosse, verdure fresche di colori diversi (pomodorini, olive, carote, peperoni, finocchio, ...). Si può preparare anche una versione con la frutta fresca (fragole, mele, pere, agrumi, ...), olio extravergine di oliva, miele.

Lavare bene tutte le verdure, più sono e più lo spiedino sarà colorato e saporito. Asciugare la verdura e tagliarla a cubetti.

Tagliare a cubetti anche i formaggi ed eventualmente, e se disponibili, i salumi.

Comporre lo spiedino alternando un pezzo di formaggio e uno o due di verdure di colori diversi; di tanto in tanto aggiungere un cubetto di salumi.

Condire con un filo di olio extravergine di oliva. Lo spiedino è ora pronto per essere degustato.

Si possono ripetere le stesse operazioni sostituendo le verdure con dei frutti (pere, fragole, agrumi, ...) e condire con il miele.

Tavolozza del casaro

Ingredienti: una confezione di formaggio spalmabile, salsa di pomodoro, olive nere, olive verdi, carote, grissini oppure, seconda versione, pane a fette.

Con ogni singolo ingrediente va creata una crema; mettere nel tritatutto ogni singolo ingrediente e una volta tritato mescolarlo con un po' di formaggio spalmabile fino a creare la crema.

Disporre tutte le creme su un grande piatto di portata, come se fosse la tavolozza di un pittore. A fianco disporre un bicchiere con i grissini o un piatto con le fette di pane.

Versione 1: immergere il grissino nelle creme e iniziare la merenda.

Versione 2: con un cucchiaino prendere le diverse creme e mischiarle su una fetta di pane creando un'opera d'arte, più è bella e colorata, più sarà buona!

... Il formaggio con le pere

Ingredienti: pere, mix di diversi formaggi a pasta dura e semidura, olio extravergine di oliva, miele.

Sin dal Medioevo l'abbinamento formaggio e pere era molto diffuso soprattutto fra le classi nobili e più ricche, tanto che da questa usanza nacque il famoso proverbio "al contadino non fare sapere quanto è buono il formaggio con le pere".

Lavare, sbucciare e tagliare a cubetti le pere.



Tagliare a cubetti anche i diversi formaggi

Unire pere e formaggi in una ciotola capiente e condire con olio extravergine di oliva, sale o miele.

Pane e cioccolato

Ingredienti: pane a fette, ricotta, cacao amaro in polvere o a scaglie.

È una alternativa (sano, più naturale e fatto in casa) alle tante cioccolate da spalmare che si trovano in commercio.

Unire in una ciotola ricotta e cioccolato e mischiare per qualche secondo per amalgamarli.

Spalmare quanto ottenuto sulle fette di pane.

Puoi variare la ricetta e renderla ancora più veloce: spalma la ricotta sulla fetta di pane e poi aggiungi le scaglie di cioccolato.

Insalatona con il formaggio

Ingredienti: insalata (una o più varietà), formaggio a pasta semidura o stagionato, verdure a piacere, olio extravergine di oliva, sale, limone o aceto.

Un contorno fresco e nutriente che si può accompagnare a ogni piatto o che può essere consumato da solo con una fetta di pane.

Lavare le foglie di insalata, asciugarle e sminuzzarle.

Tagliare il formaggio a cubetti.

Lavare le altre verdure e, anche in questo caso, tagliarle a cubetti, più o meno grossi, o a rondelle.

Unire tutti gli ingredienti e aggiungere, per insaporire olio EVO, sale e limone o aceto.

Fonti bibliografiche di riferimento

Latte e derivati, salute e benessere: www.assolatte.it

Approfondimenti

Latte e derivati, produzione, commercializzazione, ricette: www.lattetrevalli.it

Ricette locali: www.casciottadiurbino.it



Attività 1:

Questa attività può essere svolta in mensa, se in classe non ci sono gli strumenti e superfici idonee. Per esempio, si possono preparare un panino con formaggio e marmellata o uno spiedino alternando cubetti di frutta e di formaggio. Gli alunni possono realizzare la merenda singolarmente o suddivisi in piccoli gruppi.

I prodotti che possono utilizzare per la preparazione vanno esposti su un tavolo ed eventualmente possono essere brevemente descritti per fornire ai bambini le informazioni necessarie per prepararsi uno spuntino invitante. Ogni alunno, o gruppo, dopo aver ideato la ricetta, potrà prendere quelli che preferisce, anche valutando le corrette quantità per evitare gli sprechi.

Per aiutare gli alunni nella preparazione della “ricetta” e nella valutazione della stessa nelle pagine seguenti sono disponibili alcune schede e le regole “per una sana merenda”.

L’attività si conclude con una degustazione “mangiando tutti insieme”, per invogliare anche gli alunni più diffidenti a sperimentare nuove “ricette” e abbinamenti. Dopo la merenda gli alunni vanno invitati a commentare insieme le ricette (creatività, sapore, aspetto, ...) e a ripetere l’attività a casa. Potrebbero emergere piatti particolari, da condividere in classe in un secondo momento.

Attività 2:

I bambini vanno invitati a chiedere in famiglia e a portare a scuola delle ricette di piatti che fra gli ingredienti abbiano il latte o uno dei suoi derivati. Devono essere ricette che preparano a casa, tutti i giorni o durante le feste, e molto gustose.

In un secondo momento queste ricette vanno discusse in classe con l’insegnante e i compagni. Dal confronto delle diverse esperienze, la classe può creare una propria ricetta.

Le migliori ricette, inviate via email ad Alimos, **saranno pubblicate** sia in un ricettario dedicato, sia su Facebook nella pagina [@ascuoladilatte](https://www.facebook.com/ascuoladilatte) dedicata al progetto.

La segreteria organizzativa



Ri.Nova Soc. Coop. - Area Comunicazione Educativa

Tel. 0547 415158 – email didattica@rinova.eu – www.ascuoladilatte.it



Scheda “La ricetta”

Nome della ricetta

.....

Ingredienti:

.....

.....

.....

Come si prepara

.....

.....

.....

.....

SLOGAN PER INVOGLIARE ALL’ASSAGGIO

.....

.....

La segreteria organizzativa






Ri.Nova Soc. Coop. - Area Comunicazione Educativa
Tel. 0547 415158 – email didattica@rinova.eu – www.ascuoladilatte.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

La segreteria organizzativa



Ri.Nova Soc. Coop. - Area Comunicazione Educativa
Tel. 0547 415158 – email didattica@rinova.eu – www.ascuoladilatte.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.

La segreteria organizzativa



Ri.Nova Soc. Coop. - Area Comunicazione Educativa

Tel. 0547 415158 – email didattica@rinova.eu – www.ascuoladilatte.it