

Sistema Socio Sanitario



ATS Val Padana

Linee di indirizzo per la ristorazione collettiva negli Asili Nido

CONTORNI: RICETTARIO INVERNALE



A cura di:

Bassi Maria Chiara - biologa nutrizionista

Chiozza Clotilde - medico

Orsini Ornella - assistente sanitaria

Chiesa Marco

Responsabile Medico

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206

Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Contorni di Verdure	Indicazioni per le preparazioni
<ul style="list-style-type: none"> • Carote e finocchi stufati • Verdure gratinate al forno • Insalata di radicchio rosso e mele • Cuori di carciofo al prezzemolo • Verdura cruda di stagione • Insalata mista invernale • Zucca al forno • Finocchi al vapore • Cavolo cappuccio con le mele • Verza stufata • Cavolfiore con uvetta e pinoli • Erbette gustose • Insalata di carote, finocchi ed arance • Rape rosse e cipolle stufate • Verdure al vapore • Purè di zucca 	<p>Per le grammature degli ingredienti fare riferimento alla <u>TABELLA GRAMMATURE</u></p> <p><u>Calcolare i quantitativi tenendo conto della età e del numero di utenti.</u></p> <p>Le scelte devono essere dichiarate nella tabella del menù che verrà adottato</p>
Preparazioni con Patate	
<ul style="list-style-type: none"> • Patate gratinate al forno • Patate al prezzemolo • Purè di patate 	

Preparazioni con patate

Patate gratinate al forno

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Patate lessate o cotte al vapore• Olio EVO• Rosmarino	Lessare o cuocere a vapore le patate con la buccia dopo averle accuratamente lavate. Pelare e tagliare a fette. Gratarle al forno per circa 10-15 minuti ponendole in una teglia unta d'olio extravergine d'oliva e cospargendole di rosmarino tritato.

Patate al prezzemolo

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Patate lesse• Prezzemolo• Olio EVO• Sale iodato	Dopo le consuete operazioni di lessatura e pelatura, condire con olio extra vergine, pochissimo sale e prezzemolo fresco, lavato e sminuzzato.

Purè di patate

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Patate lesse• Latte intero• Burro• Sale iodato	Dopo le consuete operazioni di lessatura e pelatura, ridurre le patate a purea con lo schiacciapatate. Unire il latte. Rimettere su fuoco basso mescolando il composto fino ad ottenere la consistenza desiderata. A fuoco spento aggiungere il burro e mantecare aggiustando appena di sale. Servire caldo.

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Preparazioni con verdure

Carote e finocchi stufati

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Carote• Finocchi• Olio EVO• Sale iodato• Aromi: salvia, rosmarino, timo	<p>Dopo averli puliti, lavati e tagliati, porre le carote ed i finocchi in un tegame con il fondo coperto d'olio EVO caldo.</p> <p>Salare appena e girare le verdure diverse volte fino a completa cottura per circa 20 minuti.</p> <p>Aggiungere aromi (rosmarino, salvia.....) a piacere.</p>

Verdure gratinate al forno

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Verdura fresca di stagione: cavolo, finocchio, broccolo, indivia, carciofi, carote, zucca, porri, verza...• Olio EVO• Pan grattato• Aromi (salvia, rosmarino, basilico, origano, aglio ...)	<p>Mondare, lavare con cura e lessare la verdura. Scolarla e tagliarla a pezzetti. Gratinare in forno con olio EVO spolverando di pan grattato e aromi vari tritati.</p>

Insalata di radicchio rosso e mele

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Radicchio rosso• Mele• Olio EVO• Sale iodato	<p>Mondare e lavare accuratamente il radicchio. Scolarlo e tagliarlo a striscioline. Unire delle mele sbucciate e tagliate a fette sottili o a dadini. Condire con olio EVO e pochissimo sale.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Cuori di carciofo al prezzemolo

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Cuori di carciofo• Aglio in spicchi• Prezzemolo fresco tritato• Olio EVO• Vino bianco secco• Sale iodato.	<p>Scaldate l'olio EVO in una padella con l'aglio sbucciato e schiacciato. Toglietelo quando avrà preso colore e aggiungete i cuori di carciofo tagliati a spicchi. Lasciate soffriggere per 5 minuti a fiamma vivace, mescolando.</p> <p>Bagnate con il vino bianco, lasciate evaporare per bene e poi aggiungete il sale e il prezzemolo. Proseguite la cottura per altri 10 minuti con coperchio.</p>

Verdura cruda di stagione

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Verdura cruda fresca di stagione: finocchio, carote, radicchio, insalata romana, iceberg, indivia, valeriana• Olio EVO• Sale iodato• Aceto di mele (se gradito)	<p>Mondare e lavare accuratamente in abbondante acqua corrente la verdura prescelta. Scolare e tagliare a fette sottili. Condire con olio EVO, <i>pochissimo</i> sale ed aceto di mele se gradito</p>

5

Insalata mista invernale

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Insalata verde• Carote• Finocchio• Radicchio• Rape rosse cotte• Sale iodato	<p>Mondare e lavare accuratamente la verdura in abbondante acqua corrente. Scolare e tagliare a fette sottili. Aggiungere le rape rosse cotte tagliate a dadini. Condire con olio EVO e <i>pochissimo</i> sale</p>

Zucca al forno

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Zucca• Olio EVO• Rosmarino e salvia	<p>Mondare la zucca e tagliarla a fette. Metterla in teglia unta d'olio EVO, cosparsa di rosmarino e salvia tritati. Cuocere in forno.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Finocchi al vapore

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Finocchio• Olio EVO• Aceto di mele• Sale iodato	<p>Tagliare il finocchio a spicchi e cuocere a vapore o lessare in pochissima acqua. Condire con olio EVO, aceto di mele (se gradito) e pochissimo sale</p>

Cavolo cappuccio con le mele

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Cavolo cappuccio• Mele• Cipolla• Aceto di mele• Brodo vegetale• Alloro secco• Olio EVO• Sale iodato	<p>Pulire, tagliare a listarelle il cavolo cappuccio e stufarlo con la cipolla in padella con un po' di olio per circa 3-4 minuti. Aggiungere la mela tagliata a fettine e proseguire la cottura aggiungendo l'alloro secco in foglia e il brodo vegetale necessario.</p> <p>Negli ultimi minuti di cottura aggiungere qualche cucchiaino di aceto di mele e lasciarlo sfumare.</p>

Verza stufata

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Cavolo verza• Scalogno• Brodo vegetale (carota, cipolla, sedano, finocchio, sale iodato)• Aceto di mele	<p>Tagliate in 4 parti il cespo, eliminate la parte più centrale e tenete le foglie verdi. Lavatele e tagliatele a listarelle grossolane. Scaldate la padella con l'olio EVO e lo scalogno. Unite la verza non troppo strizzata e coprite con un coperchio. Aggiungete qualche cucchiaino di acqua per non farla asciugare troppo e uniformare la cottura che richiederà circa 10-15 minuti. Poco prima di spegnere il fuoco aggiungete l'aceto.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Cavolfiore con uvetta e pinoli

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Cavolfiore• Uvetta sultanina• Pinoli• Brodo vegetale• Aglio• Olio EVO• Sale iodato	<p>Mettete a bagno l'uva sultanina in una ciotola con acqua tiepida per circa 20'.</p> <p>Mondate il cavolfiore, lavatelo e dividetelo in cimette. Scottatelo per 10-15' in acqua bollente salata, quindi sgocciolatelo. Fate imbiondire l'aglio in una casseruola con l'olio EVO, poi unitevi il cavolfiore, l'uva sultanina precedentemente ammollata e ben strizzata e i pinoli.</p> <p>Mescolate, insaporite con un pizzico di sale e proseguite la cottura a fuoco basso e a recipiente coperto per 25'.</p>

Erbette "gustose" (spinaci o coste)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Erbette• Aglio• Pomodori pelati passati• Olive verdi denocciolate• Olio EVO• Sale iodato	<p>Lessate le erbe, dopo averle pulite, in acqua salata, scolatele e strizzatele per bene.</p> <p>In una padella antiaderente mettete l'aglio e l'olio EVO, poi aggiungete le olive tagliate a filetti e le erbe. Mescolate, insaporite con un pizzico di sale aggiungendo solo qualche cucchiaino di pomodori pelati passati e proseguite la cottura a fuoco basso e a recipiente coperto.</p>

Insalata di carote- finocchi ed arance

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Carote• Finocchi• Arance• Olio EVO• Sale iodato	<p>Dopo le preliminari operazioni di mondatura e lavaggio accurato tagliare sottilmente le carote, i finocchi, le arance . Servire a crudo condendo con Olio EVO e pochissimo sale.</p>

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Rape rosse e cipolle stufate

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Rape rosse cotte• Cipolle• Olio EVO• Sale iodato• Succo di limone fresco	Stufare con olio EVO, un po' di sale ed acqua le cipolle già tagliate a listarelle. Tagliare a listarelle anche le rape rosse cotte. Servire le verdure (unite o separate) condite con olio EVO ed eventualmente qualche goccia di limone fresco.

Verdura al vapore (spinaci, biette, rape rosse, carciofi, asparagi....)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Verdura di stagione• Sale iodato• Olio EVO	Pulite la verdura. Cuocetela a vapore (secondo le caratteristiche della verdura) in acqua bollente leggermente salata. Scolatela e conditela con olio EVO.

Purè di zucca

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Zucca• Olio EVO• Brodo vegetale (carota, cipolla, sedano, finocchio, acqua, sale iodato)	Stufare in una pentola un cipollotto/porro finemente tritato con olio EVO. Aggiungere la zucca mondata e tagliata a cubetti e brodo vegetale a coprire. A cottura ultimata frullare la zucca. Servire la purea tiepida e condita con un filo di olio EVO a crudo.