

Il Ricettario

Questo lavoro nasce da un'invitante proposta fatta dai rappresentanti dei genitori del nido. Il loro interesse partiva dall'ottimo appetito dimostrato dai loro bambini al nido paragonato a quello incostante di casa. Una delle risposte era certamente da ricercare nella condivisione del pranzo con gli amici del nido, un forte momento di convivialità che certamente aggancia il piacere del cibo e dello stare a tavola. Ma forse la cuoca del nido aveva qualche segreto per avere un menù così magico? Da qui l'idea di far entrare i genitori nella cucina del nido e condividere le ricette con la nostra cuoca Carmen.

Per le famiglie sono state dunque organizzate cinque serate di incontro:

"I Cereali"	28 febbraio 2012,	dalle 18.00 alle 20.30
"I Legumi"	13 marzo 2012,	dalle 18.00 alle 20.30
"Il Pesce"	27 marzo 2012,	dalle 18.00 alle 20.30
"Le Verdure"	12 aprile 2012,	dalle 18.00 alle 20.30
"Condivisione e confronto"	17 aprile 2012,	dalle 20.30 alle 23.00

Ad ogni incontro sono state proposte ricette che rispettano in pieno le esigenze di essere appetitose, semplici, veloci, salutari e gustose. TROPPE cose? Dalla documentazione degli incontri sembra proprio che gli obiettivi siano stati raggiunti e riguardando le foto si capisce che regnava anche l'allegria. Anche i bambini, durante le attività didattiche del mattino, hanno partecipato attivamente con miscele, impasti ed assaggi. La programmazione educativa partiva dunque dai laboratori dove i bimbi hanno preparato pizzette e dolcetti e si allargava fino alle uscite didattiche al mercato dove i piccoli hanno comperato le pietanze che i loro genitori hanno alla sera cucinato. Fondamentale è stata la supervisione della dottoressa Marina Mariot che da anni segue questa struttura come pediatra di comunità e che ci ha dato la possibilità di condividere molte nozioni, dalle proprietà nutrizionali di ogni alimento per una sana e corretta alimentazione, fino alla quantità delle porzioni ed alla qualità dei prodotti di origine. Le mamme ed i papà sono stati non solo protagonisti nella preparazione dei piatti ma anche interpreti della documentazione scritta e fotografica in un lavoro in rete propositivo ed affiatato. Non ultimo l'obiettivo del motto "condividiamo saperi e sapori" che è stato pienamente realizzato con grande soddisfazione di tutto il gruppo di lavoro. Grazie infinite a tutti i partecipanti.

le educatrici



Perché i bambini all'asilo nido mangiano tutto?

Dopo anni di frequentazione dell'asilo nido di Ponzano Veneto – siamo una famiglia numerosa! – il perché di questo fatto continuava a non essermi chiaro.

Da qui l'idea di un nuovo “esperimento”, a metà tra un laboratorio ed un corso vero e proprio, che mi permettesse di entrare e capire il *magico mondo* di Carmen (che poi è anche un po' quello dei miei figli) e con l'occasione imparare qualche nuova tecnica in cucina per risolvere bene e in velocità il problema dell'approvvigionamento della “truppa”.

Ne è nata un'esperienza che, ben lontana dalla cucina ‘spettacolo’ che ci viene solitamente proposta, prendendo come punto di partenza l'attenzione al nostro territorio e il rispetto per la stagionalità, mi ha portato a conoscere pietanze semplici e gustose, leggere ma nutrienti e complete, veloci di preparazione ma innovative per ingredienti e cotture.

Ma è stata anche, e forse soprattutto, un'occasione divertente per conoscere nuove persone, con cui ho mille argomenti di conversazione, ma che non ho opportunità di conoscere se non nei limiti di una chiacchiera frettolosa nei brevi momenti di passaggio al nido.

E così, facendo qualcosa di diverso e stimolante, un po' cucinando, un po' chiacchierando, alla fine anche condividendo assieme le nostre varie creazioni, ho potuto assaporare, per qualche ora, quel senso di convivialità che vivono i nostri bambini all'interno della struttura, e che, al di là dell'indubbia bontà dei piatti di Carmen, è il segreto del grande successo delle ‘pappe’ del nido.

Ringrazio i genitori che mi hanno seguita in questo progetto, investendo il loro tempo libero, sempre così scarso, il gruppo di lavoro dell'asilo nido, sempre disponibile quanto ad organizzazione e preparazione degli incontri, la dott.ssa Mariot, grazie alla quale ogni serata è stata così ricca di contenuti e di informazioni, nonché, la vera protagonista, la nostra Carmen, che ci ha accolto a braccia aperte nel suo regno.



La rappresentante dei genitori
Silvia Zeminian

Fra pentole, vapori, mamme e papà volenterosi ed indaffarati, ceci, riso, lenticchie, Marina che spiegava le meravigliose proprietà di ogni cibo, scambi di informazioni, dolci a sorpresa, pesce che si trasforma magicamente in polpettine e non solo, appetitose verdure che si sposano le une con le altre per arricchire torte salate o altri gustosi piatti, scatti di immagini pronti ad afferrare ciò che è stato, abbiamo così trascorso quattro serate di laboriosa ed allegra cucina, svelando alcune alchimie della “magica cucina di Carmen”, la mia. Trovandomi ad essere maestra, io che sono sempre stata scolara di eccellenti cuochi, mi auguro di cuore che ciò che ho potuto “insegnare”, venga apprezzato nella sua semplicità e genuinità e che ogni genitore possa fare del cibo, oltre che un buono e sano nutrimento, anche un momento di unione serena in famiglia.

Dedicato a tutti i genitori dei “miei” bambini.

Cuoca Carmen



Carissimi genitori, è con grande gioia e soddisfazione che, insieme al gruppo di lavoro che si è costituito per portare avanti questo progetto, partecipo alla presentazione del ricettario che raccoglie tutte le idee nate e sperimentate durante il corso di cucina che si è svolto all'interno del vostro Asilo Nido.

Quando la vostra rappresentante e la coordinatrice dell'Asilo mi hanno chiesto di partecipare a questo percorso, ho accettato con gioia perché, nonostante le possibili incognite, in cuor mio sapevo che avrei vissuto un'esperienza ricca ed entusiasmante, perché tale era lo stato d'animo di chi me l'aveva proposta.

Devo dire che l'impegno e la voglia di crescere, uniti alla capacità di mettersi sempre in gioco, sono da sempre caratteristiche fondamentali degli educatori che quotidianamente stanno con i vostri bambini.

Quello che mi ha stupito piacevolmente è ciò che voi genitori, con la vostra curiosità, con la vostra ironia e anche con la vostra generosità, avete portato all'interno di queste serate. Ed è con lo stesso spirito che vi immagino ora vivere il momento del pasto in compagnia dei vostri bambini.

Sappiamo quanto sia importante per lo sviluppo dei bambini un'alimentazione salutare fatta di una scelta corretta degli alimenti e di una presentazione adatta all'età, sia per tipologia di cibi che per quantità. Oltre a questo, durante il nostro corso di cucina, abbiamo voluto però trasmettere l'importanza del cibo nel suo aspetto conviviale, comunicativo e culturale. Ogni cibo è buono se preparato con cura e consumato con le persone con cui stiamo bene.

Ecco che allora l'esperienza vissuta all'interno della cucina di Carmen ha permesso a noi, ma anche a voi genitori, di riconoscere nel momento del pasto un momento di gioia, curiosità e sana comunicazione.

Un grazie allora a Carmen che con la sua generosità ci ha accolto nella sua cucina, ha messo a nostra disposizione la sua esperienza e ha permesso a tutti noi di percepire quel clima di serenità trasmesso quotidianamente ai vostri bambini.

E ora... buon appetito!



D.ssa Marina Mariot

La patata e la carota
 son le prime nella nota,
 poi seguite, scrive il saggio,
 dalle creme e dal formaggio
 che, per un disegno arcano
 essere deve il parmigiano.
 Va poi aggiunta alla mistura,
 purché scelta con gran cura,
 ma chi mai l'avrebbe detto,
 carne bianca dal vasetto.
 Segue ancor, ma con cautela,
 frutta fresca, o pera o mela.



I bambini son persone e
 sarà l'imitazione della
 mamma e del papà che poi
 grandi li farà.
 Quel che sta nel loro piatto
 il bambino afferra ratto,
 e se il cibo è salutare
 non devi altro consigliare.
 Tu rispetta ogni contesto e il
 buon senso farà il resto.
 Viva la diversità
 e mangiare in libertà."

di Lucio Piermarini
 Pediatra di Comunità ASL 4 Terni



I cereali

ORZOTTO al RADICCHIO e MONTASIO



INGREDIENTI per 4 persone (per 7 bambini)

Brodo vegetale	1 litro
Orzo	200 g.
Cipolla	60 g.
Radicchio	300 g.
Montasio	100 g.
Ricotta	50 g.
Parmigiano Regg.	40 g.
Olio extrav. di oliva	20 g.
Sale e pepe	q.b.
Vino Rosso	100 g.

PER PORZIONE: bambini

Calorie 225
Proteine 10,9 g.
Lipidi 9,9 g.
Glucidi 21,6g.

PER PORZIONE adulti

Calorie 393
Proteine 19 g.
Lipidi 17,4 g.
Glucidi 37,85 g.

PREPARAZIONE:

Tritate finemente la cipolla e fatela appassire con un po' di acqua; aggiungete il radicchio tagliato a listarelle sottili, sfumate con il vino rosso e fatelo appassire con un po' di brodo vegetale. Aggiungete l'orzo, coprite con il restante brodo e portate a fine cottura.

Al termine della cottura, circa 30 minuti, mantecate con la ricotta e il parmigiano. Servite l'orzotto ben morbido con dei cubetti di montasio.



VELLUTATA di MIGLIO e ZUCCA



INGREDIENTI per 4 persone: (per 7 bambini)

Brodo vegetale	1 litro
Miglio	300 g.
Cipolla	1
Zucca	400g.
Rosmarino	1 rametto
Olio extrav. di oliva	20 g.
Sale , prezzemolo	q.b.
Panna (facoltativa)	2 cucchiari

PER PORZIONE: bambini

Calorie 211
Proteine 5,6 g.
Lipidi 5,9 g.
Glucidi 38,3 g.

PER PORZIONE: adulti

Calorie 369,7
Proteine 10 g.
Lipidi 10,2g.
Glucidi 67,13 g.

PREPARAZIONE:

Affettate la cipolla e fatela appassire con un po' di acqua per pochi minuti. Pulite e tagliate la zucca a dadini e aggiungetela alla cipolla. A parte lavate molto bene il miglio e scolatelo. Aggiungetelo alle verdure e tostatelo un po' prima di aggiungere il brodo vegetale. Portate ad ebollizione, salate, quindi coprite con un coperchio e cuocete a fuoco lento per 20 min. A termine cottura spolverizzate con del prezzemolo tritato e, a piacere, aggiungete due cucchiari di panna da cucina.

Più ricco degli altri
cereali in sali minerali,
buono nelle zuppe,
nei ripieni di verdure,
prima dell'arrivo del mais,
veniva usato per la
preparazione della polenta.

TORTA di POLENTA e RICOTTA



INGREDIENTI: per 10 persone

Farina fine di mais	250g.
Uova	3
Ricotta	400g.
Zucchero	3 cucchiaini
Uva passa	150g.
Buccia grattugiata di 1/2 limone	
Sale	1 pizzico
Pinoli (facoltativi)	50g



PREPARAZIONE:

Sbattete le uova con lo zucchero. A parte lavorate la ricotta fino a scioglierla, unite la scorza grattugiata di mezzo limone. Quindi aggiungete mescolando la farina, le uova sbattute con lo zucchero, l'uva passa, precedentemente lavata e ammorbidita in un po' di acqua tiepida.

Versate il composto così preparato in uno stampo precedentemente imburrato. Lasciate la superficie e se si desidera cospargetela di pinoli. Infornare a 160° per 40 min. circa.





Annotazioni

La base di partenza per tutte e tre le pietanze è il brodo vegetale. Si fa bollire una cipolla rossa con la sua buccia, per rendere il brodo più gustoso; sedano e carote (tagliati per lungo) per un'ora circa, senza aggiunta di sale. Per entrambe le pietanze si fa appassire la cipolla in un po' di acqua. L'olio va aggiunto solo a fine cottura.

L'Orzotto di radicchio e montasio

L'orzo perlato è un cereale ricco in carboidrati e di gusto gradevole. Va utilizzato in alternativa a pasta e riso. Inserito regolarmente nell'alimentazione aiuta a ridurre il colesterolo e migliora il transito intestinale. Possiede inoltre proprietà antinfiammatorie.

Solitamente non serve, ma per ridurre i tempi di cottura piuttosto lunghi (30-40 min.) può essere messo in ammollo una o due ore prima e poi sciacquato per tre volte. Anche altri cereali come il farro e il grano saraceno hanno lunghe cotture.

Le verdure fresche vanno lavate velocemente e intere. Poiché la cottura in acqua favorisce la dispersione di parte delle vitamine idrosolubili e dei sali minerali usate poca acqua bollente, tempi di cottura brevi e mantenete i pezzi interi o con la buccia. Il radicchio cotto può essere proposto anche ai bambini di 7-8 mesi.

In sostituzione del burro per mantecare il risotto o "l'orzotto" si può usare la ricotta morbida o, a piacere, un cucchiaino di panna da cucina.

Una particolare attenzione va posta alla somministrazione di formaggi di pasta filante cotti, a bambini di età inferiore ai tre anni. L'imatura capacità masticatoria li pone a rischio nell'assunzione di tali preparazioni.

La velluta di miglio e zucca

Il miglio è un cereale che ha origini culinarie molto antiche; infatti, prima dell'arrivo del mais, nell'Italia settentrionale era la base per la preparazione della polenta. È un cereale con una buona quota di proteine, contiene vitamine e sali minerali come ferro, selenio e acido salicilico; quest'ultimo molto utile per la salute di unghie e capelli. Può essere utilizzato per preparare torte dolci e salate, sformati, crocchette, biscotti o semplicemente nelle minestre come qualunque altro cereale. Può essere utilizzato in sostituzione delle uova nella preparazione delle polpette, per il suo ottimo potere legante. Se vogliamo servirlo asciutto va prima tostato in padella.

Va sempre utilizzato previo lavaggio in acqua fredda. Ricordate che durante la cottura aumenta molto il suo volume iniziale.

Il miglio non contiene glutine pertanto è adatto all'alimentazione delle persone affette da celiachia.

Questa zuppa può essere proposta anche nelle varianti con gli spinaci o il pomodoro. L'importante è seguire la stagionalità delle verdure (vedi tabella)

Per tagliare la zucca più facilmente mettetela in forno venti 20-30 minuti a 180°-200°. Per la preparazione della vellutata la zucca va frullata. Per dare un colore più arancione alla zuppa, a piacere, potete frullare qualche pezzo di carota del brodo vegetale.

Per dare sapore alle pietanze evitate di utilizzare i dadi che contengono il glutammato, perché quest'ultimo copre i sapori e appiattisce i gusti. Potete, in alternativa, utilizzare come insaporitore il brodo vegetale oppure le spezie e le erbe aromatiche.

Torta di polenta e ricotta

Il mais è un cereale molto usato per preparare la polenta, ma provate questo dolce, è molto semplice, contiene pochissimi grassi, e può essere mangiato da tutti. Per non trovare l'uvetta tutta nel fondo del dolce prima di metterla nell'impasto lavatela, poi asciugatela, ed infine passatela su un po' di farina.

Dolce ottimo per la merenda o la colazione, è un'alternativa a quelli, la maggior parte, preparati con la farina 00. Anche il dolce può essere consumato da chi è affetto da celiachia perché il mais è privo di glutine.



I legumi

CREMA di LENTICCHIE ROSSE con RISO



INGREDIENTI per 4 persone
(per 7 bambini)

Brodo vegetale	1 litro
Lenticchie rosse decorticate	200 g.
Riso	160 g.
Cipolla	1
Sedano	2 coste
Carote	2
Aglione	1 spicchio
Parmigiano Regg.	40 g.
Olio extravergine di oliva	40 g.
Sale e pepe	q.b.



PER PORZIONE: bambini	PER PORZIONE adulti
Calorie 252	Calorie 442
Proteine 11 g.	Proteine 19,3 g.
Lipidi 8 g.	Lipidi 14 g.
Glucidi 36,3g.	Glucidi 63,5 g.

PREPARAZIONE:

Lavate accuratamente le lenticchie e lasciatele in ammollo. Nel frattempo tritate grossolanamente la cipolla, il sedano e le carote. In una pentola stufate le verdure tritate con due mestoli di brodo vegetale. Dopo circa 10 minuti di cottura aggiungete le lenticchie, coprite con il brodo vegetale e lasciate cuocere per 30 minuti. A cottura ultimata frullate il tutto con il mixer ad immersione. A parte portate ad ebollizione il restante brodo vegetale a fate cuocere il riso, che sarà poi aggiunto alla crema di lenticchie.

Completare la cottura per 5 minuti e servire con un filo d'olio e una cucchiata di parmigiano reggiano.

Il riso può essere sostituito con altri cereali come il farro, la pasta o l'orzo, ottenendo così un piatto dal sapore sempre nuovo!

PASTA e CECI



INGREDIENTI per 4 persone (per 7 bambini)

Ceci secchi	200g.
Pasta	160g.
Cipolla	1
Salsa di pomodoro	200g.
Rosmarino	1 rametto
Aglione	2 spicchi
Parmigiano Regg.	40g.
Olio extravergine di oliva	40g.
Sale e pepe	q.b.

PER PORZIONE: bambini

Calorie 257
Proteine 11,1 g.
Lipidi 8,8 g.
Glucidi 35,6 g.

PER PORZIONE adulti

Calorie 449
Proteine 19,5 g.
Lipidi 15,4 g.
Glucidi 62,3 g.

PREPARAZIONE:

Mettete i ceci a bagno in acqua la sera prima. Dopo averli lavati accuratamente, lessateli in 2 litri di acqua. Dopo circa 40 min. di cottura prelevate alcune cucchiainate di ceci e metteteli da parte. Passate il resto dei ceci insieme al brodo di cottura con un passaverdura. Durante la cottura dei ceci preparate un trito molto sottile con l'aglio, la cipolla ed il rametto di rosmarino e fateli appassire con un po' di acqua di cottura in un tegame capiente, quindi unite la salsa di pomodoro. A parte fate bollire dell'abbondante acqua e fate cuocere la pasta al dente.

Versate nel tegame contenente il sugo tutti i ceci interi e quelli passati, aggiungete la pasta e fatele saltare. Servitela con un po' d'olio extravergine di oliva e il parmigiano grattugiato.

Per fare in modo che
anche i più piccini
possano gustare questo piatto
possiamo eliminare le
fastidiose bucce dei ceci
utilizzando il
vecchio passaverdure



Annotazioni

Vi suggeriamo di inserire i legumi nella dieta almeno due volte a settimana per il loro alto potere nutritivo; per la presenza di elevate quantità di proteine e di amido. L'associazione cereali-legumi fornisce un apporto di proteine di buona qualità come quelle della carne, ma con il vantaggio di essere di origine vegetale. La fibra in essi contenuta contribuisce a ridurre il tasso di colesterolo nel sangue.

I piselli secchi spezzati e le lenticchie decorticate sono legumi di "veloce" cottura; per gli altri legumi secchi (fagioli, ceci e soia), la cottura è più lunga perciò è previsto l'ammollo per circa un giorno.

L'ammollo preventivo dei legumi non serve solo ad abbreviare i tempi di cottura, a contatto con l'acqua i semi si rivitalizzano e si trasformano: le sostanze indesiderabili si riducono (come i carboidrati responsabili di quei fastidiosi disturbi intestinali), aumenta il contenuto vitaminico e anche le proteine si modificano, migliorando la digeribilità. I legumi vanno sciacquati bene per almeno tre volte e fino a quando l'acqua non diventa limpida.

Per ridurre la produzione di aria e altri disturbi intestinali potete eliminare parte delle bucce e soprattutto mangiarli più spesso e con regolarità.

Crema di lenticchie rosse con riso

Le lenticchie sono legumi secchi con alto potere nutritivo; hanno un contenuto proteico del 23% circa e sono particolarmente ricche di calcio e ferro. Quelle decorticate, da noi utilizzate, hanno un valore nutritivo inferiore, ma hanno il vantaggio di una cottura più breve. Non necessitano di ammollo.

Il trito di cipolla, carote ecc. va sempre preparato con l'aggiunta di un po' di acqua.

Potete utilizzare altri cereali in sostituzione del riso; come la pasta, l'orzo perlato o il miglio; oppure altri ancora, come il farro o il grano saraceno che hanno, però, lo svantaggio di una cottura piuttosto lunga.

In commercio potete trovare il tritello di farro (farro sminuzzato che ha subito una parziale cottura), che ha un tempo di cottura di 10-15 min.

Pasta e ceci

Per la preparazione di questa pietanza far cuocere i ceci in abbondante acqua fredda. Si può rendere necessaria la schiumatura, per eliminare eventuali impurità.

Per rendere i ceci più morbidi e più digeribili possiamo aggiungere qualche fogliolina di alloro nell'acqua di cottura, non è consigliabile invece aggiungere del bicarbonato in quanto, contrariamente a ciò che si crede, tende a raggrinzire e staccare la buccia dal legume. Per lo stesso motivo il sale va aggiunto solo al termine della cottura.

La pasta con i ceci va proposta anche ai bambini più piccoli a partire dai sette mesi di età. Potrete scegliere una pastina di un formato piccolo e, fino all'anno di età, eliminare le bucce dei ceci utilizzando un passaverdure.

Le pietanze proposte sono piatti unici, comprensivi quindi di primo e secondo. Per completare il pasto associamo un contorno di verdure crude o cotte a piacere, del pane e della frutta.

Alcune idee in libertà su come proporre i legumi.

Ragù di lenticchie: si prepara come un normale ragù, utilizzando le lenticchie in sostituzione della carne.

Lasagne al forno: si utilizza il ragù di lenticchie e per seguire una dieta rigorosamente sana potete preparare la besciamella senza burro.

Zuppa di ceci con pane raffermo e salsiccia: una squisita proposta che appartiene alla nostra tradizione rurale. L'abbinamento dal punto di vista nutrizionale non è proprio corretto, ma lo riserviamo agli adulti.



Il pesce

POLPETTINE di PESCE al FORNO



INGREDIENTI per 4 persone (per 7 bambini)

Filetto di platessa	250 g.
Filetto di merluzzo	250 g.
Pane in cassetta	4 fette
Uova	1 uovo
Latte	50 ml
Pangrattato	q.b.
Timo, prezzemolo e sale	q.b.

PER PORZIONE: bambini

Calorie 151,3
Proteine 15 g.
Lipidi 8,1 g.
Glucidi 4,8 g.

PER PORZIONE adulti

Calorie 264,7
Proteine 26,4 g.
Lipidi 14,1 g.
Glucidi 8,5 g.

PREPARAZIONE:

Cuocere il pesce a vapore per 15 min., lasciatelo intiepidire e quindi sminuzzatelo finemente. Metterlo in una ciotola e mescolarlo con prezzemolo e timo tritati. Mettete il pane in ammollo nel latte per circa 10 minuti; quindi strizzatelo e mescolatelo nella ciotola con il pesce, le uova e poco sale. Impastate e formate delle polpettine, passatele nel pangrattato, quindi disponetele in una teglia rivestita di carta da forno. Cuocete per 30 min. nel forno caldo a 180°.



Ecco una buona idea
per proporre il pesce anche
ai più diffidenti.
Le polpettine sono sempre
apprezzate
da grandi e piccini!

FILETTI di NASELLO alla MEDITERRANEA



INGREDIENTI per 4 persone (per 7 bambini)

Filetti di nasello	450 g.
Olive verdi	150 g.
Olive nere	100 g.
Salsa di pomodoro	10g.
Cipolla	1
Origano e prezzemolo	q.b.
Aglione	1 spicchio
Olio extravergine di oliva.	40 g.
Sale	q.b.

PER PORZIONE: bambini

Calorie 123
Proteine 12,1g.
Lipidi 7,3 g.
Glucidi 2,4 g.

PER PORZIONE adulti

Calorie 216
Proteine 21,2 g.
Lipidi 12,8 g.
Glucidi 4 g.

PREPARAZIONE:

Mettete nel mixer la salsa di pomodoro, 100 g. di olive verdi denocciolate, le olive nere denocciolate, l'origano, il prezzemolo, la cipolla a pezzi, l'aglio e un pizzico di sale.

Frullare il tutto in modo da ottenere un bel composto e farlo asciugare in una padella per qualche minuto. Adagiate sopra i filetti di nasello rigirandoli delicatamente. Lasciar cuocere per circa 15 min. Aggiungete il resto delle olive e i pomodorini tagliati a metà, lasciar cuocere per altri 5 min. Poi servire.

*Il suo sapore delicato,
viene valorizzato
dall'aggiunta di
erbe aromatiche.
Venduto in filetti privi
di spine, è indicato
nell'alimentazione dei
più piccoli.*

SEPPIOLINE in UMIDO

con POLENTA



Costo €€

Tempo

Difficoltà

INGREDIENTI per 4 persone (per 7 bambini)

Seppioline	500 g.
Farina gialla	400 g.
Salsa di pomodoro	100 g.
Prezzemolo	q.b.
Cipolla	1
Vino bianco	1/2 bicchiere
Olio extravergine di oliva	40g.
Sale	q.b.

PER PORZIONE: bambini

Calorie 322
Proteine 15 g.
Lipidi 8,5 g.
Glucidi 48 g.

PER PORZIONE adulti

Calorie 564
Proteine 26,8 g.
Lipidi 14,8 g.
Glucidi 83,9 g.

PREPARAZIONE:

Spellate e pulite le seppie dalle interiora, eliminate l'osso e tagliatele a striscioline, sciacquatele bene sotto l'acqua corrente, fate soffriggere la cipolla finemente tritata in poca acqua. Versate nel tegame le seppioline, il prezzemolo, il sale; bagnate con il vino bianco e lasciate cuocere per circa 5 minuti per far evaporare il vino. Aggiungete la salsa di pomodoro e lasciate cuocere a tegame coperto e a fuoco lento per 20 minuti mescolando di tanto in tanto. A parte cuocete la polenta. Fate bollire abbondante acqua (quattro volte il peso della farina) aggiungete la farina di mais a pioggia, poco sale e mescolate perché non attacchi. Quando si arriva ad una buona consistenza, spegnete il fuoco, versate un paio di mestoli di polenta nel piatto da portata, adagiatevi sopra le seppioline e buon appetito !!

Se proprio non avete
tempo di recarvi in pescheria
o per pulire le seppie,
potete acquistare
quelle surgelate e non perdervi
questo gustoso piatto!



Annotazioni

Per preparare qualsiasi pietanza a base di pesce possiamo scegliere di utilizzare quello fresco o quello surgelato. Certamente il risultato culinario sarà un po' diverso. Il pesce fresco deve essere scelto con cura e acquistato da un negoziante di fiducia, deve naturalmente presentare tutte le caratteristiche di freschezza e va consumato possibilmente in giornata.

Il pesce surgelato offre garanzie di conservazione e di igienicità (noi preferiamo usare questo all'asilo) ma può risultare meno gustoso. Per entrambi i prodotti è importante conoscerne la qualità, la provenienza e la rintracciabilità.

Per l'età dei vostri bambini proponiamo il merluzzo, la sogliola, l'asià, la coda di rospo. Evitate invece di acquistare il pangasio perché è un pesce che viene pescato nelle foci di fiumi melmosi del Vietnam o dell'India.

Per la conservazione e l'uso dei cibi surgelati è importante seguire alcuni accorgimenti:

- acquistate i prodotti surgelati per ultimi e riponeteli in una borsa termica.
- non acquistate mai i prodotti che presentano brina in superficie, significa che è già avvenuto un iniziale scongelamento.
- non acquistate mai i prodotti al di sopra della linea rossa o blu dei congelatori a cielo aperto dove la temperatura è più elevata.
- scongelate i prodotti di grande pezzatura in frigorifero, e consumateli entro le 24 ore; cuocete direttamente in pentola quelli di piccola pezzatura (es. piselli, spinaci, gamberetti).

Polpettine di pesce al forno

Per la preparazione delle polpette possiamo utilizzare sia il pane in cassetta come da ricetta, che le patate lessate, queste ultime daranno maggiore morbidezza.

Filetti di nasello alla mediterranea

La preparazione di questo piatto non prevede l'utilizzo del sale. Gli aromi e le olive utilizzate per la preparazione della pietanza sono già in grado di esaltarne il sapore.

In generale è importante ridurre il consumo di sale nella dieta. Molti cibi ne contengono già. Inoltre non va mai proposto ai bambini sotto l'anno di età.

Quando accederanno ai vostri cibi potranno assumerne, ma sempre in quantità limitata, ecco che allora ridurre il quantitativo di sale nei piatti che voi stessi consumate diventa importante.

D'altra parte il salato, così come il dolce sono sapori di adattamento. Significa che il palato è in grado di abituarsi al quantitativo proposto.

Allora, consumiamone meno! L'importante è iniziare, poi il palato si adatterà.

In molti panifici dei nostri comuni viene venduto il pane "mezzo sale", che ne contiene un quantitativo ridotto. Esiste una lista offerta anche dal Dipartimento di Prevenzione.

Seppioline in umido con polenta

Sostituiamo l'operazione del soffritto in olio appassendo la cipolla in acqua o nel brodo vegetale, a fuoco vivo. Eviteremo la produzione, da parte dell'olio sottoposto ad alte e prolungate temperature, di sostanze ossidanti e tossiche.

Usate l'olio extravergine di oliva a crudo e solo a fine cottura, il sapore ci guadagnerà!

Il quantitativo di seppie da dare al bambino di 2-3 anni è di 50g. (naturalmente pesate a crudo, al netto degli scarti).

Le seppie possono anche essere servite, oltre che con la polenta anche con il riso. Aggiungendo inoltre un giusta porzione di verdure e frutta possiamo ottenere un pasto completo.

Anche per la preparazione di questo piatto è meglio non aggiungere sale. Le seppie ne possiedono già in buona quantità.



Le verdure

PORRI GRATINATI al PROSCIUTTO COTTO



INGREDIENTI per 4 persone
(per 7 bambini)

Porri	3
Prosciutto cotto	150 g.
Ricotta	200 g.
Latte	150 ml
Parmigiano	50 g.
Prezzemolo e sale	q.b.

PER PORZIONE: bambini

Calorie 107,6
Proteine 11,7 g.
Lipidi 5,39 g.
Glucidi 3,1 g.

PER PORZIONE Adulti

Calorie 188,25
Proteine 20,6g.
Lipidi 9,43 g.
Glucidi 5,55 g.

PREPARAZIONE:

Mondate le foglie esterne e lavate accuratamente i porri. lessateli in acqua bollente poco salata per 5-8 minuti.

Scolateli e lasciateli raffreddare un po'.

Preparate un composto con ricotta, latte, parmigiano e un battuto di prezzemolo.

Tagliate i porri a bastoncino e avvolgeteli nelle fette di prosciutto cotto.

In una teglia da forno, stendete un cucchiaino del preparato, adagiatevi sopra i porri così preparati e copriteli con il resto del composto. Infornate a 180° per 20 min.

*Dal sapore molto simile
a quello della cipolla,
ma più delicato, il porro
esalta il sapore di molte
pietanze e risulta
maggiormente
gradito ai bambini*

CESTINI GUSTOSI di FONDI di CARCIOFI



INGREDIENTI per 4 persone (per 7 bambini)

Carciofi romani	4
Parmigiano	50 g.
Pangrattato	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Aglione	1 spicchio
Olio extravergine di oliva	20g.
Sale	q.b.
Limone	



PREPARAZIONE:

Togliete le foglie esterne e la barba all'interno dei carciofi in modo da formare un cestino. Mettete i fondi in una ciotola con acqua fredda e un po' di limone. Preparate un trito di prezzemolo e aglio, versatelo in un terrina insieme con il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e del pane grattugiato, mescolate tutti gli ingredienti con un cucchiaio di olio extravergine di oliva. Riempite i fondi con il composto e adagiateli in una pentola, aggiungete un po' di acqua per la cottura e lasciateli cuocere per circa 15-20min. Potete saggiare la consistenza utilizzando uno stecchino ed eventualmente proseguire la cottura per altri 5 min.



TORTINO di CARCIOFI e PORRI



INGREDIENTI per 8 persone

PER LA BASE:

Farina	200g.
Ricotta	350g.
Burro	70g.
Lievito	1 cucchiaino
Sale	q.b.
Noce moscata	1 pizzico

PER PORZIONE

Calorie 295,5
Proteine 13,85g.
Lipidi 17 g.
Glucidi 23 g.

PER LA FARCITURA:

Carciofi	2
Porri	1
Ricotta	200 g.
Parmigiano	50 g.
Aglione e prezzemolo	q.b.
Sale	q.b.

PREPARAZIONE:

Per la base, mescolare in una terrina tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo. Copritelo con un canovaccio e mettetelo in frigo per 10 minuti. A parte togliete le foglie esterne dei carciofi e del porro e dopo averli accuratamente lavati tagliateli a fettine.

Passateli in padella con un trito di aglio e prezzemolo, aggiungete poca acqua e fate cuocere per 3-4 min. In una ciotola abbastanza capiente lavorate la ricotta insieme al parmigiano grattugiato e al sale aggiungete i porri e i carciofi. Stendete la pasta con il mattarello portandola ad uno spessore di circa 3 mm. Rivestite uno stampo rotondo da 24 cm di diametro con un foglio di carta da forno e disponete la pasta. Versate quindi la farcitura e livellatela con un coltello. Infornate a 180° per 35-40 min..

POLPETTINE di RICOTTA e SPINACI



INGREDIENTI per 4 persone
(per 7 bambini)

Ricotta	400 g.
Spinaci	200 g.
Parmigiano	50 g.
Pangrattato	q. b.
Aglio	1 spicchio
Sale	q. b.
Olio extravergine di oliva	q. b.

PER PORZIONE:
bambini

Calorie 113,3
Proteine 10,5 g.
Lipidi 6,6 g.
Glucidi 3,1 g.

PER PORZIONE
adulti

Calorie 198
Proteine 18,4 g.
Lipidi 11,55 g.
Glucidi 5,5 g.

PREPARAZIONE:

Fate appassire lo spicchio d'aglio in una padella, aggiungete gli spinaci. Lasciate cuocere per circa 10 min. In una terrina mescolate la ricotta con il sale ed il parmigiano ed aggiungete gli spinaci strizzati e tritati. Preparate il pane grattugiato e versatelo su una superficie. Prendete il composto preparato e cominciate a formare delle palline che farete poi rotolare sul pangrattato. Preparate una teglia precedentemente unta con un po' di olio oppure foderata con della carta da forno. Disponete le polpettine ed infornate a 180° per 30 min.

CAROTE STUFATE



INGREDIENTI per 4 persone
(per 7 bambini)

Carote	500g.
Cipolle fresche	2
Olio extravergine di oliva	35g.
Sale	q. b.

Costo €

Tempo

Difficoltà

PER PORZIONE:
bambini

Calorie 68,5
Proteine 0,8 g.
Lipidi 5 g.
Glucidi 5,4 g.

PER PORZIONE
adulti

Calorie 120
Proteine 1,34 g.
Lipidi 8,75 g.
Glucidi 9,5 g.

PREPARAZIONE:

Lavate e spellate le carote. Tagliatele alla julienne ed adagiatele su una teglia da forno unta con un po' di olio. Sbucciate e lavate le cipolle, tagliatele a fettine sottili quindi aggiungetele alle carote. Aggiustate di sale.



Annotazioni

La scelta delle verdure prevede la conoscenza della loro stagionalità, il momento della raccolta e il momento della vendita.

Siamo ormai abituati a trovare nei negozi tutti i tipi di verdure in qualsiasi periodo dell'anno; molte di queste vengono coltivate nelle nostre serre e magari alcune sottoposte a qualche trattamento; altre provengono da paesi lontani. Sicuramente non potranno competere con il "giusto" sapore di quelle nate e cresciute all'aperto sotto i raggi del sole. Proporre le verdure e la frutta di stagione è motivo di sicurezza ma è anche un messaggio importante per i nostri bambini che stanno vivendo nuove esperienze. Ogni frutto ha la sua stagione, è bello che possano apprendere anche questo.

Acquistate le verdure e utilizzatele al più presto per evitare una naturale perdita di vitamine e sali minerali. Ecco alcune proposte culinarie.

Porri gratinati al prosciutto

I porri vanno puliti, togliendo le foglie esterne, e lavati sotto il getto dell'acqua aprendoli per togliere via eventuali residui di terra.

Questa pietanza a base di porri e prosciutto è, a tutti gli effetti, un secondo piatto. Possiamo aggiungere un primo piatto leggero; pane e frutta per ottenere un ottimo pranzo oppure una minestrina e un po' di pane per un pasto serale

Cestini gustosi di fondi di carciofi

La proposta è invitante anche se potrebbe non essere accettata da tutti i bambini, un po' per le dimensioni, un po' per il colore così scuro. Invitateli a tavola con voi il vostro esempio sarà fondamentale!

Tortino di carciofi e porri

Un altro modo di proporre le verdure, a pranzo, a cena, per un buffè tra amici, per grandi e piccini. La pasta base è molto semplice e con un quantitativo di grassi molto basso. Lo stampo da forno va rivestito con carta da forno, che bagnata e strizzata aderisce perfettamente alla stessa.

Polpettine di ricotta e spinaci

Gli spinaci utilizzati anche da noi (per un problema di tempi) sono quelli surgelati, molto sicuri da un punto di vista igienico e qualitativo. Vanno cotti direttamente in padella.

Carote stufate

La cottura in forno è ottima anche per la preparazione delle verdure. Questa, associata alla preparazione alla julienne, permette di proporla già ai bambini più piccoli.

Se volete preparare delle buone verdure lessate, la cottura a vapore è da preferire, anche con l'utilizzo di un cestello in pentola a pressione. Le verdure mantengono il sapore inalterato e inoltre, mancando il contatto diretto con l'acqua, perdono poche vitamine idrosolubili.

Quando però vogliamo ottenere comunque delle verdure perfettamente bollite in acqua e mantenere il loro colore naturale brillante ed i loro elementi nutrizionali al meglio cuocete le verdure in poca acqua bollente e salata, immergete poche verdure alla volta per non abbassare la temperatura non coprire con il coperchio; togliete con una retina le verdure cotte al punto desiderato e raffreddatele velocemente passandole immediatamente in un recipiente su un fondo di acqua fredda o ghiaccio. Questo blocca la cottura e l'ossidazione superficiale che farebbe diventare le verdure di un brutto colore opaco. Cuocete le verdure al dente.



Torte e dolcetti

BISCOTTI ALLA RICOTTA

di CARMEN



INGREDIENTI per 10 persone

Maizena o farina 00	300 g.
Burro	200 g.
Ricotta	200 g.
Zucchero	1 cucchiaino
Lievito	1 bustina
Sale	un pizzico
Marmellata	a piacere

PREPARAZIONE:

Ammorbidire il burro in una terrina, poi aggiungere uno alla volta tutti gli ingredienti e mescolare. Lavorare l'impasto fino ad ottenere una palla di buona consistenza. Ricoprire una teglia con carta da forno. A piacere la pasta potrà essere lavorata per ottenere delle forme o adagiata aiutandosi con un cucchiaino. Infornare a 180° per 20 minuti circa.

Una variante meno calorica di questi biscotti, viene preparata sostituendo parte del burro con uguale quantitativo di ricotta.

DOLCETTI AL COCCO

di DANJA



INGREDIENTI:

Farina di cocco 250 g.
Latte condensato 400 g.

PREPARAZIONE:

In una ciotola mescolate il cocco disidratato(farina di cocco) insieme al latte con l'aiuto di una forchetta. Lavorare l'impasto ottenuto con le mani e formare delle palline. Adagiatele su una teglia rivestita di carta da forno. Infornate nel forno tradizionale già caldo a 140°-150° per circa 15-20 minuti. Giratele ogni tanto. Saranno cotte quando assumeranno un colore dorato.



CREMA PASTICCERA

di MARINA



INGREDIENTI

Latte 500 ml
Uovo 3 tuorli
Zucchero 125 g.
Maizena 45 g.
Vanillina 1 bustina
Marmellata a piacere



PREPARAZIONE:

Sbattete i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere una crema morbida, aggiungere la maizena mescolando bene affinché non faccia grumi. In una casseruola portate ad ebollizione il latte. Diluite con il latte il composto precedente con molta cura e sempre mescolando lasciate bollire per alcuni minuti. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare velocemente. Si può versare il tutto in una terrina e coprire con una pellicola tipo domopak per evitare che indurisca la superficie. Per raffreddare più velocemente, mettete la terrina in una bacinella di acqua.

TIRAMISU' con CREMA PASTICCERA di MARINA

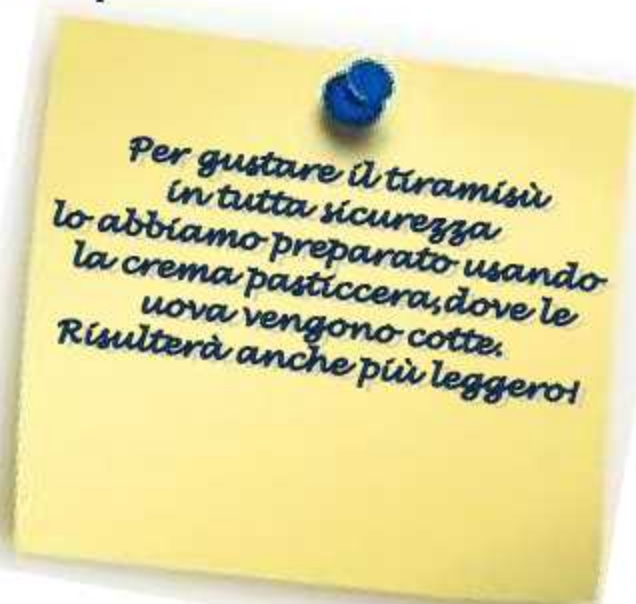


INGREDIENTI:

Crema pasticcera	500 g.
Mascarpone	250 g.
Biscotti savoiardi	400 g.
Caffè	8 tazzine circa
Cioccolato fondente in scaglie	q.b.
Cacao amaro	

PREPARAZIONE:

Mescolate la crema pasticcera con il mascarpone fino ad ottenere una crema omogenea. Inzuppate i biscotti savoiardi nel caffè e poneteli in una pirofila, formando uno strato uniforme. Stendete uno strato di crema, le scaglie di cioccolato poi nuovamente uno strato di savoiardi e uno strato di crema. Utilizzando un colino cospargete con il cacao a piacere. Mettete il dolce in frigorifero per almeno un paio d'ore.



IL TIRAMISU'

di LORIS



INGREDIENTI:

Uova	6
Mascarpone	500 gr.
Ricotta	250 gr.
Zucchero	12 cucchiari
Biscotti savoiardi	
Caffè	
Cacao	

PREPARAZIONE:

In una ciotola sbattere i tuorli con lo zucchero fino a che quest'ultimo non si sarà sciolto. Incorporare il mascarpone, la ricotta e le chiare montate a neve ferma. Inzuppate i biscotti savoiardi nel caffè e poneteli in una pirofila, formando uno strato uniforme su cui stenderete uno strato di crema, continuate a creare degli strati, lasciandone per ultimo uno alla crema. Cospargere con il cacao a piacere. Ponete il dolce in frigorifero per almeno un paio d'ore.

*Il tiramisù così preparato
è un dolce per adulti,
ma se vogliamo lasciarne
gustare un po' anche ai
nostri bambini
possiamo prepararne una
parte usando il caffè d'orzo.*

CIOCCOLATISSIMA alla MELA

di CARMEN



INGREDIENTI:

Cioccolato amaro	200 g
Farina 00	50 g.
Lievito	1 cucchiaino
Mela	1
Zucchero	1 cucchiaio
Succo di limone	1 cucchiaio e mezzo
Burro	100 g.
Uova	2
Zucchero	60 g.
Sale	un pizzico
Rum (facoltativo)	1 cucchiaio

PREPARAZIONE:

Sbucciate la mela e toglietele il torsolo, affettatela in pezzi di circa 1 cm, metteteli in un pentolino con un cucchiaio di zucchero ed il succo di limone. Cuocete su fuoco moderato finché l'acqua sarà del tutto evaporata. Tritate il cioccolato e mettetelo in una ciotola con il burro ammorbidito, fate sciogliere a bagnomaria mescolando con una spatola di gomma. Rompete le uova in una terrina a parte, sbattete le uova con i 60 grammi di zucchero ed il pizzico di sale, incorporate poi il cioccolato fuso, il Rum e mescolate bene. Setacciate assieme la farina ed il lievito ed incorporateli al composto mescolando bene, infine aggiungete al tutto i pezzetti di mela cotta e mescolate. Foderate la teglia con carta da forno.

Trasferiteci il composto ed infornate a 180° per circa 30 minuti".

*Vi rimangono delle uova
di Pasqua?
Potete utilizzarle
per preparare questo
gustosissimo dolce.
Ma per mangiarlo
insieme ai vostri bambini
non mettete il rum.*

MUFFIN ai MIRTILLI ROSSI

di ZSUZSANNA



INGREDIENTI:

Farina 00	250 g.
Latte	200 g.
Mirtilli rossi essiccati	75 g.
Burro	100 g.
Zucchero	120 g.
Uova	2
Lievito in polvere	1 bustina
Sale	un pizzico
Maraschino	(solo se si vuole)
Burro e farina per gli stampini	



PREPARAZIONE:

Mettete in ammollo i cranberries con un dito di maraschino. Raccogliete in una ciotola la farina e mescolatela con le uova intere, lo zucchero e un pizzico di sale. Stemperate l'impasto con il latte, unite il burro fuso freddo, la bustina di lievito e i cranberries scolati. Imburrate ed infarinate 12 stampini per muffin e versatevi l'impasto preparato, distribuendolo equamente. Passate in forno a 190° per 30' circa, quindi sfornate.

PANE INGLESE alla FRUTTA

di ZSUZSANNA



INGREDIENTI:

Farina bianca	250 g
Burro	125 g
Uova	2
Zucchero	100 g
Uvete	125 g
Albicocche secche (io l'ho preparato senza)	75 g
Latte	4 cucchiaini da tè
Zucchero vanigliato	1 bustina
Polvere lievitante	1 cucchiaino da tè
Sale	1 pizzico
Aroma rum	1 fialetta



PREPARAZIONE:

Mettere in ammollo le uvette, lavare le albicocche. Mescolare tutti gli ingredienti tranne le uvette e le albicocche secche. Per velocizzare i tempi, si può far sciogliere il burro sul fuoco bassissimo. Asciugare bene le uvette e le albicocche, poi tagliate le albicocche a pezzetti. Aggiungete la frutta all'impasto e mescolate bene. Versate tutto in uno stampo da plumcake imburrato.

Infernate nel forno elettrico già caldo a 180°/190° oppure nel forno ventilato a 160° per circa 50/55 minuti.

Si possono sostituire le albicocche con le uvette grandi oppure preparare il dolce solo con le uvette.

*Si possono sostituire le
albicocche con le
uvette grandi
oppure
preparare il dolce
solo con le uvette.*

TORTA di MELE

di MANOLA



Costo €
Tempo ⌚
Difficoltà 👨‍🍳

INGREDIENTI:

Mele	3-4
Farina 00	180 g.
Zucchero	150 g.
Uova tuorlo	2
Burro	50 g.
Latte	1/2 bicchiere
Lievito in polvere	1/2 cucchiaino
Sale	un pizzico

PREPARAZIONE:

Montate tuorli con lo zucchero. Fate fondere il burro e unitene la metà alle uova montate, aggiungere il latte, la farina, il lievito per dolci e un pizzico di sale. Mescolate bene gli ingredienti e l'impasto è pronto. Versatelo in una teglia foderata di carta da forno. Tagliate le mele a spicchi e poi a fettine sottili che infilerete in verticale nell'impasto, facendole sprofondare fino alla base della tortiera, una dietro l'altra, creando tante file fitte fitte, in modo da riempire completamente la torta. Prima di infornare versare sulla torta gli altri 25 g. di burro fuso e cospargere con 3-4 cucchiaini rasi di zucchero. Mettete in forno e cuocete a 180° per circa trenta minuti.



*Se non volete decorare
la torta con le mele
a fettine, potete tagliarle
a tocchetti e metterle
nell'impasto e cuocerla*

TABELLA STAGIONALE DELLA VERDURA

VERDURE	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
 Aglio												
 Asparagi												
 Barbabietole												
 Bietole												
 Broccoli												
 Carciofi												
 Cardi												
 Carote												
 Cavolfiori												
 Cavoletti di Bruxelles												
 Cavoli												
 Cetrioli												
 Cicoria												
 Cime di rapa												
 Cipolla												
 Fagioli freschi												
 Fagiolini												

VERDURE	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
 Fave												
 Finocchi												
 Insalate												
 Melanzane												
 Patate												
 Peperoni												
 Piselli												
 Pomodori												
 Porri												
 Radicchi												
 Rape												
 Ravanelli												
 Rucola												
 Sedano												
 Spinaci												
 Verza												
 Zucca												
 Zucchini												

TABELLA STAGIONALE DELLA FRUTTA

Frutta	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
 Albicocche												
 Anguria												
 Arance												
 Cachi												
 Castagne												
 Ciliegie												
 Clementine												
 Fichi												
 Fragole												
 Kiwi												
 Lamponi												
 Limoni												
 Mandaranci												
 Mandarini												
 Mele												
 Meloni												
 Mirtilli												
 More												
 Nespole												
 Pere												
 Pesche												

Frutta	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
 <i>Pompelmi</i>												
 <i>Prugne</i>												
 <i>Susine</i>												
 <i>Ribes</i>												
 <i>Uva</i>												

Fonti: "Sai quel che mangi, qualità e benessere a tavola" campagna promossa dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali.

"Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica" ed. 2008 dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali.