

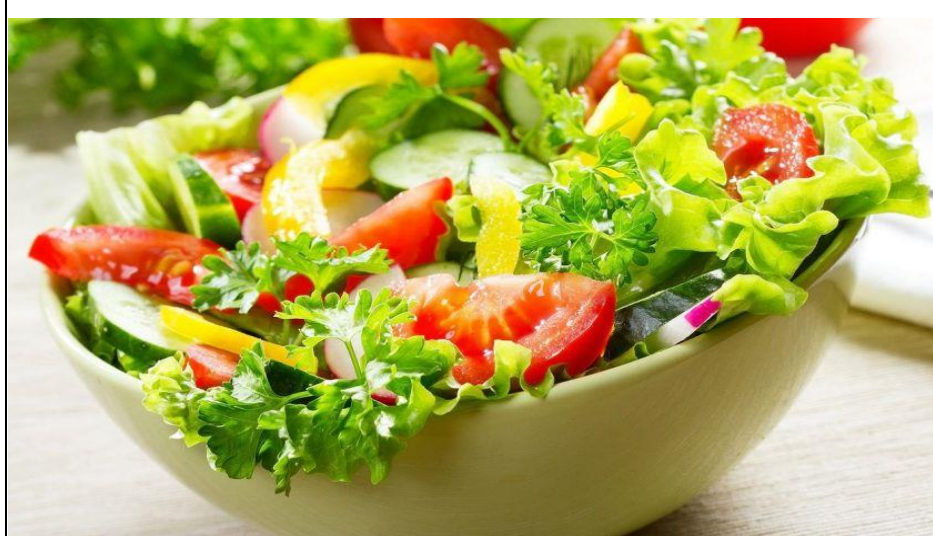
Sistema Socio Sanitario



ATS Val Padana

Linee di indirizzo per la ristorazione collettiva negli Asili Nido

CONTORNI: RICETTARIO ESTIVO



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
<ol style="list-style-type: none"> 1. Insalata di carote e fagiolini 2. Finocchio e insalata 3. Verdure gratinate al forno 4. Insalata <i>“mille colori” (insalata mista)</i> 5. Insalata di pomodori 6. Insalata di spinaci freschi con uvetta e pinoli 7. Pinimonio di verdure estive 8. Carote al tegame 9. Carote grattugiate 10. Fagiolini in umido 11. Fagiolini freschi lessati 12. Melanzane con pomodori e prezzemolo (<i>“ a funghetto”</i>) 13. Zucchine trifolate 	<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 dei contorni devono essere riportate nella tabella del menù che verrà adottato.</p>
<p>PREPARAZIONI CON PATATE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Patate gratinate al forno • Patate al prezzemolo • Patate con pomodorini freschi • 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• Sale iodato	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 EVO cospargendole di rosmarino tritato e aggiungendo pochissimo sale solo alla fine.

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, sale e prezzemolo fresco, lavato e sminuzzato.

Patate con pomodorini freschi

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Patate• Aglio• Pomodorini freschi• Olive verdi denocciolate• Olio EVO• Sale iodato	Sbucciare e lavare le patate, tagliarle a dadini e metterle in un tegame con olio EVO ed aglio schiacciato. Lasciare rosolare ed aggiungere pomodorini freschi tagliati a spicchi. Coprire e cuocere a fuoco basso. Quasi al termine di cottura aggiungere olive verdi denocciolate ed aggiustare di sale.

Purè di patate

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Patate lesse• Latte vaccino• 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 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 di verdure

1) Insalata di carote crude e fagiolini

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Carote• Fagiolini• Olio EVO• Sale iodato• Aromi: menta fresca• Aceto di mele (se gradito)	<p>Dopo aver mondato e lavato le carote, tagliarle a julienne. Lessare i fagiolini in acqua e sale. Scolarli. Condire le carote crude insieme ai fagiolini lessati con olio EVO ed aceto di mele (se gradito) aromatizzando con foglie di menta fresca.</p>

2) Finocchio ed insalata

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Finocchio• Insalata verde• Olio EVO• Sale iodato• Aceto di mele (se gradito)	<p>Mondare e lavare l'insalata. Mondare e lavare il finocchio che andrà tagliato a fettine sottili. Condire l'insalata insieme al finocchio con olio EVO ed aceto di mele (se gradito)</p>

3) Verdure gratinate al forno

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Ortaggi freschi di stagione : zucchine, peperoni, melanzane, pomodorini• Olio EVO• Pan grattato• Capperi sotto sale• Aglio• Prezzemolo fresco• Basilico fresco	<p>Mondare e lavare con cura e le verdure. Tagliare le zucchine a rondelle, i peperoni a listarelle, le melanzane a cubetti e i pomodorini a spicchi. Mettere le verdure (formando uno strato sottile) in una teglia foderata di carta forno oliata con olio EVO. Versare sulle verdure del pangrattato mescolato a capperi dissalati tritati con aglio, prezzemolo e basilico freschi. Condire con olio EVO ed infornare in forno caldo (180° C) per 25-30 minuti fino a cottura ultimata.</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

4) Insalata “mille colori” (vedi foto copertina)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Lattuga• Scarola• Gentilina• Valeriana• Rucola <p>(almeno tre tipologie)</p> <ul style="list-style-type: none">• Pomodori freschi• Cetriolo• Ravanelli• Olive nere denocciolate• Olio EVO• Sale iodato.	<p>Mondare e lavare le diverse tipologie di insalata scelte, pelare ed affettare il cetriolo, affettare i pomodori ed i ravanelli dopo averli ben lavati.</p> <p>Mescolare gli ingredienti unendo alcune olive nere denocciolate e condire con olio EVO e poco sale iodato.</p>

5) Insalata di pomodori freschi

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Pomodori freschi• Olio EVO• Sale iodato• Origano	<p>Meglio utilizzare pomodori <i>cuore di bue</i> o pomodorini <i>cilieginio</i> maturi e sodi.</p> <p>Lavare i pomodori e tagliarli poco prima di servirli in modo da evitare ossidazione del prodotto.</p> <p>Condire con olio EVO, sale ed origano.</p>

6) Insalata di spinaci freschi con uvetta e pinoli

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Spinaci freschi in foglia piccola da insalata• Uvetta sultanina• Pinoli• Olio EVO• Sale iodato• Aceto di mele	<p>Lavare molto bene gli spinaci da insalata ed asciugarli.</p> <p>Mettere a mollo in acqua tiepida l'uvetta sultanina per alcuni minuti e poi asciugarla.</p> <p>Mescolare gli spinaci con l'uvetta aggiungendo anche i pinoli.</p> <p>Condire con olio EVO, sale iodato ed aceto di mele.</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

7) Pinzimonio di verdure estive

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Carote• Finocchio• Ravanelli• Peperoni gialli dolci• Olio EVO• Sale iodato	<p>Mondare e lavare accuratamente le carote (possibilmente di piccola dimensione, tenere e croccanti). Pulire e lavare i finocchi e tagliarli a spicchi.</p> <p>Lavare molto bene i ravanelli. Mondare, lavare e tagliare a liste i peperoni.</p> <p>Servire le verdure in pinzimonio con accompagnamento di olio EVO e sale iodato.</p>

8) Carote al tegame

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Carote• Olio EVO• Sale iodato• Alloro secco in foglie	<p>Mondare e lavare le carote. Tagliarle a rondelle o cubetti e porle in un tegame con olio EVO e qualche foglia di alloro secco.</p> <p>Lasciar stufare a fuoco basso fino a cottura terminata. Salare con poco sale iodato</p>

9) Carote grattugiate

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Carote• Olio EVO• Sale iodato• Succo di limone fresco	<p>Mondare e lavare le carote. Grattugiare le carote poco prima di servire e condire con olio EVO e succo di limone fresco.</p> <p>Salare con poco sale iodato</p>

10) Fagiolini in umido

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Fagiolini• Cipollotto fresco• Aglio• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Basilico fresco• Brodo vegetale (acqua, carota, cipolla, sedano, sale iodato)	<p>Pulire e lavare i fagiolini. In un tegame rosolare il cipollotto tagliato a striscioline (o tritato) unendo aglio in spicchio. Mettere nel tegame i fagiolini con i pomodori pelati passati.</p> <p>Far cuocere aggiungendo, se necessario, del brodo vegetale.</p> <p>Aggiustare di sale ed aromatizzare con foglie di basilico fresco.</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

11) Fagiolini freschi lessati

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Fagiolini freschi• Olio EVO• Sale iodato• Menta fresca	<p>Pulire e lavare i fagiolini. Lessare in acqua leggermente. Scolare e condire con olio EVO e qualche foglia tritata di menta fresca</p>

12) Melanzane con pomodori e prezzemolo (“a funghetto”)

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Melanzane• Aglio• Prezzemolo• Pomodori pelati passati• Olio EVO• Sale iodato	<p>Tagliare le melanzane a cubetti e farle stufare in un tegame con olio EVO, aglio e prezzemolo tritato. Aggiungere pomodori pelati passati e portare a termine la cottura aggiustando con sale iodato.</p> <p><i>La preparazione può essere allestita anche senza aggiunta di pomodoro, utilizzando un po' di brodo vegetale per portare a cottura le melanzane.</i></p>

13) Zucchine trifolate

Ingredienti	Preparazione
<ul style="list-style-type: none">• Zucchine• Cipollotto fresco• Aglio• Prezzemolo fresco• Timo• Olio EVO• Sale iodato	<p>Tagliare finemente il cipollotto fresco e metterlo a stufare in un tegame con olio EVO e spicchio d'aglio. Aggiungere le zucchine tagliate a rondelle e farle rosolare. Aggiungere il prezzemolo fresco tritato ed il timo e lasciar cuocere. A fine cottura salare con sale iodato.</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