

# Semplici ricette tra scuola e casa



## TORTINO DI CANNELLINI

### INGREDIENTI

100 g patate  
40 g fagioli cannellini  
Latte, prezzemolo, sale,  
salvia e rosmarino qb  
Olio EVO,  
pane grattugiato  
per la teglia

### COME SI PREPARA

Lessare le patate. Cuocere i fagioli, precedentemente ammollati per tutta la notte, in abbondante acqua per 50 minuti. Schiacciare le patate, frullare i fagioli e amalgamare tutti gli ingredienti. Per rendere più morbido l'impasto aggiungere un cucchiaino di latte. Spennellare una teglia di olio e spolverarla con il pane grattugiato, disporre quindi il composto



## CROCCHETTE DI PISELLI

### INGREDIENTI

100 g patate  
40 g piselli  
Sale, uovo,  
parmigiano grattugiato qb

### COME SI PREPARA

Lessare le patate e i piselli e tritare tutto. Amalgamare il composto aggiungendo un po' di uovo per legare, sale e parmigiano grattugiato qb. Formare delle palline con un dosatore da gelato e disporle su una teglia ricoperta da carta forno. Cuocere in forno ben caldo fino a doratura.



## FARINATA DI CECI

### INGREDIENTI PER UNA TEGLIA

170 g farina di ceci  
510 ml acqua  
1 cucchiaino di sale  
2 cucchiai di olio EVO

### COME SI PREPARA

In una ciotola stemperare con una frusta la farina di ceci con l'acqua a temperatura ambiente, versandola un po' alla volta, evitando la formazione di grumi. Il composto deve essere liquido e omogeneo. Lasciare riposare per 2-3 ore, quindi eliminare eventuale schiuma dalla superficie. Aggiungere un cucchiaino di olio, il sale e disporre il composto, in uno strato sottile, in una teglia ben oliata. Portare il forno a 220°C e cuocere per circa 15 minuti o comunque fino a che si sia formata una crosticina dorata in superficie.



## RAGÙ DI LENTICCHIE

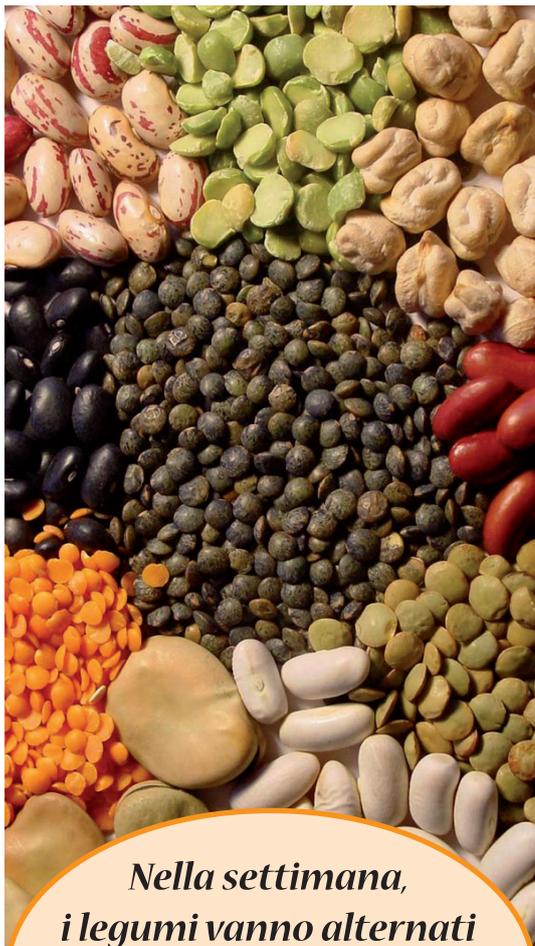
### INGREDIENTI

130 g lenticchie  
50 g pomodori pelati  
Sedano, carota, cipolla  
olio EVO, sale

### COME SI PREPARA

Per la preparazione del ragù di lenticchie procedere come per un normale ragù di carne soffriggendo un battuto di abbondante sedano, carota e cipolla in olio extravergine d'oliva e aggiungendo quindi le lenticchie, precedentemente ammollate, e i pomodori pelati. Cuocere lentamente fino a portare a cottura le lenticchie, regolare di sale. Il ragù così preparato può essere utilizzato per condire una pasta o per comporre una "lasagna vegetariana" utilizzando pasta all'uovo per lasagne, besciamella e componendola a strati come una lasagne tradizionale.

# ii legumi



I legumi sono un'ottima fonte di **PROTEINE**:  
 quelli secchi ne contengono dal 20 al 40%,  
 il doppio dei cereali  
 e pari a quelle di molti prodotti di origine animale.  
 Inoltre hanno **POCHI GRASSI**  
 e un elevato contenuto di **FIBRE**,  
 che regolano il funzionamento dell'intestino  
 e contribuiscono a controllare i livelli di zucchero  
 e di colesterolo nel sangue.  
 L'abbinamento legumi e cereali porta  
 a un piatto unico completo ed equilibrato,  
 che ci fornisce tutte le proteine che ci sono necessarie  
 e che rappresenta una valida alternativa alla carne.

**Non dimentichiamoci allora di inserire  
 nella nostra alimentazione  
 un buon piatto di pasta e fagioli, riso e piselli  
 o polenta con le lenticchie!**

*Nella settimana,  
 i legumi vanno alternati  
 alle altre fonti proteiche  
 quali carni, pesce  
 e uova.*



COMUNE DI BERGAMO  
 ASSESSORATO ISTRUZIONE,  
 FORMAZIONE, UNIVERSITÀ, SPORT

**MOVIMENTO**

**ALIMENTAZIONE**



- Fai quel che dico faccio
- Segui il mio esempio
- Dare importanza alla scuola
- Fare musica, ballare e cantare
- Leggere nel tempo libero
- Coltivare interessi extra scolastici
- Dormire circa 10 ore

## APPROCCIO MENTALE