



*Ministero dell'Istruzione
dell'Università e Ricerca*

Istituto Comprensivo “Campagna Capoluogo”
Scuola Infanzia - Primaria e Secondaria di 1° grado Via Provinciale per
Acerno - 84022 CAMPAGNA (SA)

e-mail: SAIC8BJ00C@ISTRUZIONE.IT - sito internet:
www.iccampagnacapoluogo.gov.it

Tel/Fax: 0828/241258 - Cod. Meccanografico: SAIC8BJ00C– C.F.
91053340658

Scuola secondaria di I grado **Anno scolastico 2014/2015**

CLASSE 2° SEZ. B

**INSEGNANTE REFERENTE
ROSANNA BERNARDI**

CONCORSO
L'ENERGIA DEGLI CHEF
INDETTO DA
GDF SUEZ



PRESENTAZIONE

Viviamo in un piccolo paese della provincia di Salerno. Siamo fortunati perchè la nostra è una realtà rurale e la maggior parte di noi ha la possibilità di avere un piccolo orto dietro casa. Siamo, quindi, abituati a consumare verdure coltivate in maniera biologica e sicuramente non coltivate sotto serra. Il nostro paese è conosciuto per la produzione di olio d'oliva per cui questo elemento è preferito nelle preparazioni culinarie al posto dei grassi di origine animale o grassi vegetali idrogenati. Siamo abituati a consumare molte verdure e siamo anche golosi di latticini, considerando che il nostro territorio (Battipaglia, Piana del Sele) è famoso nel mondo per la produzione di latticini di bufala. La nostra, quindi, è una dieta mediterranea: proprio quella che ha fatto innamorare della nostra Regione ANACLETO KEYES, il famoso teorico della dieta mediterranea. Abbiamo creato un menù tipico della nostra alimentazione, però abbiamo tenuto conto anche delle informazioni sull'energia e dei preziosi consigli che ci hanno dato gli esperti che sono venuti a farci lezione. Abbiamo capito tante cose: l'importanza della frutta e verdura, la necessità del risparmio energetico, l'importanza dell'associazione dei cibi nel modo giusto, la bellezza dei colori degli alimenti, il fabbisogno calorico giornaliero per la nostra età e la corretta suddivisione dei pasti e delle calorie nell'arco della giornata. Tutto quanto quello che abbiamo imparato ci ha ispirato questo menù. Grazie all'aiuto delle nostre mamme, per altro felici che siamo riusciti a capire come si mangia, abbiamo realizzato il nostro menù nella cucina di una piccola trattoria della zona. I prodotti utilizzati sono tutti coltivati nel nostro territorio e a portata di mano. Molte delle cose usate provengono dall'albero dietro casa o dall'orto della zia. Quelli che abbiamo comprato vengono tutti prodotti e distribuiti da consorzi di agricoltori del nostro territorio e sono rigorosamente biologici e non contengono GES. Abbiamo cercato di rendere i nostri piatti anche belli usando la nostra fantasia e creatività. Speriamo di aver fatto un buon lavoro! Intanto di sicuro abbiamo imparato delle cose importanti e ci siamo divertiti!!!



DOCUMENTO 1

SCHEDA DI PRESENTAZIONE DEL MENU'

CLASSE 2° SEZ. B SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

ISTITUTO COMPRENSIVO CAMPAGNA CAPOLUOGO

ANTIPASTO

COLORI DI PRIMAVERA

PRIMO PIATTO

FIORI NEL PIATTO

SECONDO PIATTO

FANTASIA DI LATTICINI

INVOLTINI DI MELENZANE

ZUCCHINE ALLA SCAPECE

DESSERT

FRAGOLE IN FESTA

DOCUMENTO 2

SCHEDA TECNICA DETTAGLIATA DELLA RICETTA

ANTIPASTO

COLORI DI PRIMAVERA

Ingredienti per 20 persone

1,5 kg di spinaci in foglia tenera

250g di gherigli di noce;

il succo di 2 limoni;

250g di parmigiano;

1kg di zucca fresca;

olio d'oliva q.b.;

sale q.b.;

aceto di vino bianco;

foglie di menta;

uno spicchio d'aglio;

PREPARAZIONE

Tagliare il gambo da ogni foglia di spinacio, lavarli e asciugarli. Disponli su un piatto di portata e condirli con olio, sale e succo di limone. Mettere i gherigli di noci grossolanamente sminuzzati con le scaglie di parmigiano.

Mondare eettare la zucca in mezzelune sottili(max 0,5cm di spessore) salarle e lasciarle riposare per un' ora. Lavarle asciugarle e arrostarle. Metterle in una teglia ovale e condirle con olio d'oliva, aglio,aceto e menta.

LA QUALITA' AMBIENTALE DELLA NOSTRA RICETTA

Per questa ricetta sono stati utilizzati principalmente spinaci e zucca.Gli spinaci sono prodotti nei terreni del nostro territorio e sono coltivati come erbe da taglio non in serra e in modo biologico. Questo è il periodo di raccolta e i consorzi degli agricoltori riforniscono quotidianamente i punti vendita della zona, per cui sono a chilometro zero e non viene consumata energia per la conservazione perché vengono consumati subito ed inoltre crudi. Vengono venduti a peso e non preconfezionati.

La zucca è colorata ed è un prodotto che da noi si conserva , senza particolare modalità, cioè al buio in posto non riscaldato per l'intero anno. Una volta aperta va consumata. E' sempre presente nei negozi di frutta e verdura. Anch'essa a chilometro zero.

Le noci ugualmente vengono raccolte a settembre e conservate per l'intero anno senza consumo energetico.

Gli aglio utilizzati sono quelli freschi di questo periodo in cui crescono rigogliosi nelle nostre campagne.

L'unico prodotto non locale è il parmigiano .

BILANCIO ENERGETICO DEI PRODOTTI

Insalata di spinaci,noci e parmigiano : totale Kcal 2858

Zucca marinata : totale Kcal 520

A porzione :168 Kcal



DOCUMENTO 2

SCHEDA TECNICA DETTAGLIATA DELLA RICETTA

PRIMO PIATTO

FIORI NEL PIATTO

INGREDIENTI PER 20 PERSONE

1,5kg di fiori di zucca;

5 filetti di alici sott'olio;

3 patate;

2 spicchi d'aglio;

1kg di paccheri di Gragnano;

olio q.b.;

sale q.b.;

250 g di pecorino locale stagionato grattugiato;

PREPARAZIONE

Mondare i fiori di zucca, facendo bene attenzione a lavarli per bene senza maltrattarli perchè sono delicati e scolarli.

Mettere in un tegame non molto alto ,ma capiente, due agli ad imbiondire nell'olio a fuoco vivo. Aggiungere i filetti di alici e le patate tagliate a cubetti piccolissimi. Aggiungere i fiori di zucca, salare, coprire e lasciar cuocere a fuoco lento per circa 30'.Nel frattempo mettere sul fuoco una pentola con 3lt d'acqua salata e aspettare che bolla. Calare la pasta e lasciar cuocere per il tempo indicato sulla confezione. Scolare e mantecare in una padella con i fiori di zucca e cospargere di formaggio grattugiato.Servire caldo!

LA QUALITA' AMBIENTALE DELLA NOSTRA RICETTA

I fiori di zucca sono molto apprezzati nel nostro territorio, ma poco conosciuti fuori dai confini campani. Vengono prodotti in pieno campo e raccolti rigorosamente al mattino presto e consumati in giornata. Spesso si trovano in strada gentili vecchiette che vendono i fiori raccolti a mazzetti. Prodotto locale fresco , che non abbisogna di molto tempo di cottura. Non possono essere conservati a lungo (durano un giorno), spesso vengono raccolti quando sono attaccati ad un tenero zucchini appena cresciuto (come nel nostro caso).

La pasta utilizzata viene rigorosamente prodotta con farine di grano duro, mantiene la cottura ed è di produzione regionale.

Le patate sono state raccolte da una settimana appena nell'orto della nonna di un'allieva .

I filetti di alici sono prodotte sulla Costiera Amalfitana o sulla Costiera Cilentana con il metodo che usavano i nostri nonni , che non prevede consumo energetico per la conservazione. Ancora oggi alcune famiglie usano acquistarle fresche , lavorate e conservate sott'olio o sotto sale come comuni conserve domestiche.

BILANCIO ENERGETICO DEI PRODOTTI

Primo piatto : totale Kcal 3725

A porzione 186,25 Kcal



DOCUMENTO 2

SCHEDA TECNICA DETTAGLIATA DELLA RICETTA

SECONDO PIATTO

Fantasia In Cucina:

Pinguini, smile, zucchini e involtini di melanzane;

Smile e pinguini

INGREDIENTI PER 20 PERSONE

2kg di bocconcini;

500g di provola affumicata;

olive nere grandi;

1,5g di pomodori;

foglie di basilico qb della qualità basilico lattuga

PREPARAZIONE

Lavare i pomodori e scolare i bocconcini del loro latte. Tagliare a rondelle i pomodori e disporre sopra i bocconcini tagliati a metà. Tagliare fette dalle olive nere e disporre nel piatto in modo da formare delle faccine (smile). Per fare i pinguini usare le fette di pomodoro da base ,mettere sopra il bocconcino e guarnirlo sui lati con fette di olive. Per fare il capo usare la parte terminale del pomodoro e un pezzo di bocconcino. Pezzetti di pomodoro serviranno a completare il viso del pinguino.

INVOLTINI DI MELENZANE

INGREDIENTI PER 20 PERSONE

1 kg di melanzane;

500g di passata di pomodori casalinga;

500g di provola affumicata;

olio q.b.;

sale q.b.;

PREPARAZIONE

Cuocere a fuoco lento la passata di pomodoro con un cucchiaio di olio d'oliva e salarla. Tagliare a fette le melanzane, cospargerle di sale e lasciarle riposare per 30'.Strizzarle, lavarle e asciugarle. Arrostarle. Arrotolare ogni fetta con un pezzo di scamorza all'interno e fermare l'involtino con uno stuzzicadenti. Mettere un cucchiaio di sugo su ogni involtino. Spolverare di formaggio grattugiato e passare in forno a 200° per 30'.

ZUCCHINE ALLA SCAPECE

INGREDIENTI PER 20 PERSONE

1,5kg di zucchine;

olio per friggere;

1 spicchio d'aglio;

sale q.b.;

Aceto di vino bianco;

foglie di menta;

PREPARAZIONE

Lavare ed asciugare le zucchine. Tagliare le zucchine a rondella, friggerle ad una ad una e condirle con sale, aglio sminuzzato e foglie di menta.

LA QUALITA' AMBIENTALE DELLA NOSTRA RICETTA

Per preparare questo secondo piatto abbiamo usato fondamentalmente i latticini di Battipaglia. I pomodori freschi usati rispettano sempre la stagionalità e la territorialità. Campagna è conosciuta come il paese dell'olio per cui le olive ogni anno vengono raccolte e non tutte sono trasformate in olio. A seconda della qualità delle stesse, alcune vengono trattate e curate in casa per poter essere conservate e consumate durante l'anno, soprattutto come arricchimento dei piatti.

Le zucchine sono quelle che sono state tolte alla base dei fiori di zucca quindi le rondelle risultano piccole e tenere e hanno la stessa provenienza dei fiori.

Le melanzane sono le prime della stagione, ma non vengono da coltivazioni in serra.

Una menzione particolare va data alla passata di pomodoro: sono le tipiche "bottiglie" della nostra zona. Attualmente si trovano poco, ma prima erano molto diffuse perché ogni famiglia usava, a fine agosto, passare i pomodori maturi e imbottigliare il succo. Le bottiglie venivano ben tappate e bollite in un apposito pentolone con il fuoco della legna per tutto il tempo necessario alla sterilizzazione. Venivano poi consumate durante tutto l'anno, al posto dei pelati. Oggi sono alquanto rare, ma nei piccoli paesi ancora le famiglie hanno conservato questa costumanza.

Questo secondo ha come tema portante i latticini perché sono nostri, sono buoni e le proteine contenute si integrano bene con il primo piatto. Inoltre si prestano ad essere guarniti in modo appetitoso.

La preparazione è particolarmente veloce. Le zucchine vengono sempre consumate con piacere dai ragazzi perché condite con l'aceto sono gustose e soprattutto rappresentano una ricetta tradizionale.

BILANCIO ENERGETICO DEI PRODOTTI

Smile e pinguini :totale Kcal 7140

A porzione 357 Kcal

Involtini di melanzane: totale 1470 Kcal

A porzione 73,5

Zucchine alla scapece: totale 1800 Kcal

A porzione 90 Kcal







DOCUMENTO 2

SCHEDA TECNICA DETTAGLIATA DELLA RICETTA

DESSERT

FESTA DI FRAGOLE

INGREDIENTI PER 20 PERSONE

Per il Pan di Spagna

150g di farina;

150g di zucchero;

5 uova;

1 busta di lievito chimico;

Per La Crema

2 uova;

0,5 lt di latte;

100g di farina;

100g di zucchero;

1 buccia di limone non trattato;

Per Guarnire

1 busta di gelatina di frutta;

1kg di fragole;

foglie di menta;

Per la bagna:

Mettere sul fuoco circa 250 cc di acqua con 100gr di zucchero , una buccia di limone e delle fragole. Portare ad ebollizione e lasciar bollire per 10 minuti.

PREPARAZIONE

Separare i tuorli dall'albume e montare a neve densa quest'ultimi. A parte sciogliere lo zucchero nei tuorli. Aggiungere la farina setacciata e sbattere con le fruste, aggiungere il lievito e continuare a mescolare il tutto. Aggiungere gli albumi a neve e mescolarli dal basso verso l'alto dolcemente con il cucchiaino in modo da non smontarli. Imburrare una teglia di circa 26 cm di diametro ed infornare in forno caldo a 180° per 40'. Nel frattempo preparare la crema: unire lo zucchero alle uova e mescolare, unire la farina e aggiungere al latte precedentemente messo a riscaldare con la buccia di limone e continuare a mescolare a fuoco lento finchè non si rapprende. Metterla a raffreddare. Nel frattempo preparare la bagna. Quando il pan di Spagna si sarà raffreddato tagliarlo in due dischi e scavarlo un pò al centro. Bagnarlo delicatamente, avendo cura di togliere dalla bagna le bucce di limone e le fragole. Aggiungere la crema con la sacca a poche. Guarnire con le fragole e le foglie di menta ed aggiungere la gelatina di frutta per fissare il tutto.

LA QUALITA' AMBIENTALE DELLA NOSTRA RICETTA

Per fare questa torta abbiamo utilizzato uova fresche di produzione propria perché sono state offerte da un'allieva i cui nonni hanno un piccolo pollaio nel giardino di casa. La farina

è prodotta e commercializzata da un mulino del nostro comune. Il latte è quello della centrale di Salerno, ed abbiamo scelto di usare latte intero.

Lo zucchero è stato acquistato al supermercato, così come il lievito chimico e il preparato per la gelatina di frutta. Le fragole provengono da un consorzio di agricoltori del comune di Campagna e sono state prodotte in maniera biologica e on in serra. Questa ricetta fa in modo che possano essere prodotte due torte con il consumo energetico di una.

BILANCIO ENERGETICO DEI PRODOTTI

Le Kcal totali sono 3030

A porzione 151 Kcal



