



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](mailto:SAIC8BJ00C@ISTRUZIONE.IT) - sito internet: [www.iccampagnacapoluogo.gov.it](http://www.iccampagnacapoluogo.gov.it)

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

## SCHEDA DI PRESENTAZIONE DEL MENU'

**CLASSE 2A**

**SCUOLA** *Secondaria primo grado "Giuseppe Mazzini" Campagna.*

**Referente:** *Prof.<sup>ssa</sup> Giuseppina Rocco*

### ANTIPASTO

"Parmigianina destrutturata su pesto di basilico con coccinelle"

### PRIMO PIATTO

"Matassa con fagioli borlotti e peperoni cruschi"

### SECONDO PIATTO

"Filetto di maiale su letto di patate al rosmarino"

### DESSERT

"Mousse con sfoglia croccante, fragole e miele"

# SCHEDE TECNICHE DETTAGLIATE DELLE RICETTE

## ANTIPASTO

“Parmigianina destrutturata su pesto di basilico con coccinelle”

Ingredienti:



- Melanzane
- Pomodori
- Mozzarella
- Basilico
- Olive nere denocciolate
- Glassa d'aceto balsamico

-Pesto di basilico fatto in casa

Modalità di preparazione

Prima di tutto bisogna lavare le melanzane e i pomodori e tagliarli a fette; metterli sulla piastra e farli grigliare. Prendere la mozzarella e tagliarla a fette. Per assemblare la parmigianina bisogna prendere le melanzane grigliate e sistemarle sulle pareti dello stampo, prendere le fette di mozzarella e di pomodoro e sistemarle alternando gli strati. Tenere da parte. Nel frattempo sistemare il pesto al centro del piatto utilizzando una formina quadrata. Per le coccinelle bisogna tagliare un pomodoro ciliegino in due parti e praticare un taglio senza dividerlo del tutto a metà per dare l'idea delle alette; per la testa occorre un'oliva nera denocciolata tagliata a metà. Per finire, delle gocce di aceto balsamico sui pomodorini per fare l'effetto dei pois. Posizionare la parmigianina sul pesto. Ecco il piatto pronto per essere gustato.

Qualità ambientale

Per l'antipasto abbiamo utilizzato melanzane e pomodori a Km 0 coltivati nei nostri terreni, senza consumare energia per trasportarli, salvaguardando così il sapore e la qualità. Le mozzarelle sono un prodotto tipico della tradizione della nostra regione e sono state acquistate presso caseifici in cui viene lavorato il latte fresco proveniente da allevamenti distanti pochi chilometri dal nostro paese. Per questo motivo tutti gli ingredienti necessari alla realizzazione del piatto non contengono GES.

Calorie ingredienti

gr.20 Melanzane =

Kcal 3

Potassio 230mg

Fibre alimentari 0,52g

Calcio 2,80mg

Acqua 18,54g

gr.30 Pomodori =

Kcal 5

Carboidrati 1,05g

Vitamina C 7,50mg

Potassio 89,10mg

Acqua 28,20g

gr.20 Mozzarella di bufala =

Kcal 57

Grassi 4,88g

Calcio 42mg

Acqua 11,10g

Proteine 3,34g

gr.10 Pesto di basilico =

Kcal 80

Grassi 7,51g

Proteine 2,71g

Carboidrati 0,76g

Colesterolo 6mg

Sodio 105mg

Potassio 30mg

BILANCIO ENERGETICO IN CUCINA

Conservazione/Refrigerazione

Gli ingredienti utilizzati sono prodotti appena raccolti nei nostri campi che, quindi, non hanno bisogno di energia né per il trasporto, né per la conservazione in frigo. Il basilico per la preparazione del pesto è sempre prodotto localmente e anche l'olio extravergine d'oliva è ricavato dalle nostre piantagioni, in quanto Campagna rientra nella produzione di olio DOP-Colline Salernitane. Lo stesso discorso vale per la mozzarella prodotta quotidianamente con latte fresco e subito pronto per l'utilizzo data la vicinanza dei numerosi caseifici presenti nel nostro Comune.

### Preparazione/Cottura

Le verdure grigliate non richiedono una lunga preparazione e quindi non vi è eccessivo utilizzo di combustibile.

### Rifiuti( Avanzi,imballaggi )

Per questo piatto non ci sono stati molti avanzi, l'imballaggio è solo il sacchetto che conteneva le mozzarelle.

QUALITA', BENESSERE, SALUTE DELLA RICETTA.

E' un piatto molto genuino, ricco di nutrienti utili per una dieta equilibrata e per la nostra salute perché è leggero, nutriente e gustoso. La scelta è stata effettuata da noi ragazzi dopo la lezione degli esperti che ci hanno fornito informazioni utili su una corretta alimentazione e sull'utilizzo dell'energia. Inoltre abbiamo fatto molti lavori sull'alimentazione da vari punti di vista (delle calorie, dei nutrienti, dell'impatto ambientale), valorizzando e riscoprendo prodotti della tradizione locale.

PRIMO PIATTO

## “Matassa con fagioli borlotti e peperoni cruschi”



### Ingredienti:

- Farina rimacinata di semola
- Acqua
- Olio
- Aglio
- Fagioli borlotti
- Peperoni cruschi
- Sale

### Modalità di preparazione

Mettere la farina a fontana sul piano da lavoro, versare l'acqua, aggiungere un po' di sale e iniziare ad impastare fino ad ottenere un composto omogeneo. Dopodichè , formare un filoncino dello spessore di un dito con l'intero panetto di pasta. Stenderlo in modo da ottenere un filoncino sempre più sottile e

raggomitolarlo su se stesso con le mani; man mano che si allunga, avvolgerlo più volte sulla mano e poi stringerlo aggiungendo tanta farina per non fare attaccare i fili formati e sempre più assottigliati. In una padella, poi, mettere l'olio, l'aglio sminuzzato, i peperoni cruschi tagliati e far soffriggere per qualche minuto. Aggiungere i fagioli borlotti cotti e far amalgamare ancora per qualche minuto. Nel frattempo versare la matassa nell'acqua giunta ad ebollizione, salare e far cuocere fino a quando sale a galla. Una volta pronta, unirli al condimento e impiattarli.



Qualita' Ambientale

Abbiamo utilizzato la farina rimacinata di semola prodotta nei mulini del nostro paese e quindi a Km 0. Per dare un tocco di sapore e di colore in più, abbiamo aggiunto i peperoni cruschi prodotti nelle nostre terre, essiccati e conservati in un luogo asciutto. Per condire la matassa abbiamo aggiunto i fagioli borlotti e l'olio provenienti da produzioni locali.

Calorie ingredienti

gr.20 Fagioli borlotti =

Kcal 13

Proteine 1,14g

Carboidrati 2,24g

Fibra 0,84g

Acqua 15,78g

gr. 50 Pasta =

Kcal 148

Acqua 3,96g

Carboidrati 29,87g

Proteine 5,22g

Fibre 1,28g

gr.5 Olio =

Kcal 44

Grassi 4,995g

Vitamina E 1,12mg

## BILANCIO ENERGETICO IN CUCINA

### Conservazione/Refrigerazione

La matassa non ha bisogno di essere conservata perché è preparata al momento del consumo. Durante le altre fasi di preparazione, la pasta va lasciata riposare coperta con un canovaccio appena inumidito. I fagioli provenienti da coltivazioni biologiche sono freschi e appena raccolti.

### Preparazione/cottura

La pasta richiede un lavoro manuale per essere lavorata e preparata, per cui c'è il solo utilizzo dell'energia fisica. Per la cottura bastano pochissimi minuti dall'ebollizione dell'acqua. I fagioli richiedono una cottura non molto lunga. Tutto ciò nell'assoluto rispetto per l'ambiente.

### Rifiuti (avanzi ,imballaggi)

Questo piatto non ha presentatoavanzi, poiché tutti gli ingredienti necessari,essendo freschi, non necessitano di alcun imballaggio.



QUALITA', BENESSERE, SALUTE DELLA RICETTA.

Abbiamo scelto di presentare questo piatto per far conoscere la tradizione gastronomica campagnese che è basata su prodotti di stagione, biologici e di qualità. I nutrienti contenuti apportano il giusto quantitativo calorico di cui abbiamo bisogno nella nostra razione giornaliera per garantire una corretta ed equilibrata alimentazione.

SECONDO PIATTO

**"Filetto di maiale su letto di patate al rosmarino"**



Ingredienti:

- Filetto di maiale
- Olio
- Burro
- Farina
- Grani di pepe rosa
- Prezzemolo secco
- Glassa d'aceto balsamico
- Pancetta tesa

Modalità di preparazione

Tagliare il filetto, avvolgerlo in una fettina di pancetta tesa, legare con lo spago e infarinare. Versare l'olio nella padella insieme al burro. Far rosolare ambedue le parti del filetto e poi passarlo in forno per alcuni minuti. Dopo aver lessato le patate, schiacciarle e condirle con sale, olio, rosmarino e saltarle in padella. Per la composizione, sistemare le patate al rosmarino al

centro del piatto aiutandosi con uno stampo. Prendere il filetto ormai pronto e adagiarlo sulle patate. Decorare il tutto con glassa d'aceto balsamico, grani di pepe rosa e prezzemolo secco.

### Qualità ambientale

Abbiamo preferito il filetto di maiale perché è magro e non molto calorico. Poiché proviene da allevamenti locali, non si consuma molta energia per arrivare sulle nostre tavole. Per accompagnare il nostro filetto abbiamo inserito le patate, raccolte nei nostri terreni e quindi a km 0. Anche la pancetta è preparata artigianalmente e grazie al lavoro sapiente di allevatori e produttori locali.



### Calorie ingredienti

gr.100 Filetto di maiale =

Kcal 109

Grassi 2,17g

Acqua 76g

Proteine 20,95g

gr.50 Patate =

Kcal 38,5

Carboidrati 8,74g

Acqua 39,67g

Potassio 210mg

Calcio 6mg

Ferro 0,39mg

gr.10 Olio=

Kcal 89

Grassi 9,99g

Vitamina E 2,24mg

gr.10 Burro=

Kcal 71,7

Proteine 0,09g

Grassi 8,11g

Acqua 1,59g

gr.10 Pancetta tesa=

Kcal 33

Acqua 4,53g

Proteine 2,09g

Grassi 2,81g

Sodio 101,60mg

Potassio 14,90mg

BILANCIO ENERGETICO IN CUCINA

## Conservazione/Refrigerazione

Gli ingredienti utilizzati non richiedono un grande consumo di energia. Nel nostro paese viene praticato l'allevamento suino, per questo motivo il filetto e la pancetta utilizzati per fare il secondo piatto sono a km 0. La refrigerazione non è durata molto, la carne è stata acquistata il giorno stesso della preparazione. Inoltre, a Campagna, vi è una zona dov'è molto fiorente l'agricoltura biologica; si coltivano tutti i tipi di alberi da frutta, verdure, ortaggi e quindi anche le patate che abbiamo utilizzato provengono dal nostro territorio.

## Preparazione /Cottura

La cottura del filetto e delle patate non ha richiesto un eccessivo consumo di energia.

## Rifiuti (Avanzi, Imballaggi )

Gli avanzi sono ridotti solo alle bucce delle patate che utilizziamo per creare il compost.



## QUALITA', BENESSERE, SALUTE DELLA RICETTA

Questo piatto contiene alimenti di qualità a partire dalla carne, che proviene da allevamenti locali. La pratica dell'allevamento locale è molto più naturale rispetto a quella intensiva, in quanto per l'alimentazione suina vengono usati prodotti specifici naturali (zucca, ghiande, farinacei) oltre agli avanzi organici derivati dalle nostre preparazioni gastronomiche giornaliere. La carne e le patate forniscono proteine e carboidrati che sono indispensabili per la nostra

crescita. In definitiva questo è un piatto completo e saporito, molto gradito da noi adolescenti.

DESSERT

“Sfoglia croccante con mousse di ricotta e fragole”



Ingredienti per la mousse:

-Panna

-Ricotta

-Miele

-Zucchero di canna

Ingredienti per la sfoglia:

-Farina 00

-Burro

-Acqua

## Modalità di preparazione

Per preparare la pasta sfoglia setacciamo la farina 00 e grattugiamo il burro precedentemente messo a congelare per 30m. Lavoriamo con un cucchiaio mescolando gli ingredienti e aggiungendo un po' d'acqua fredda fino a rendere il composto omogeneo. Mettiamo in un sacchetto di plastica e prima di stenderlo, facciamolo riposare in frigo per alcuni minuti. Una volta tirata la sfoglia aiutandoci con la farina e il matterello, ricavare tanti cerchi con il coppapasta, posizionarli su una teglia precedentemente imburrata e infarinata e infornarli dopo aver cosperso la superficie con lo zucchero di canna. Far cuocere finchè i dischetti si gonfiano. Preparare la mousse: montare la panna, aggiungere la ricotta, il miele e lo zucchero di canna. Amalgamare bene il tutto. Prendere una cialda di pasta sfoglia, adagiarla su un piatto e metterci sopra la mousse, continuare ad alternare gli strati per altre due volte concludendo con la mousse. Decorare con cubetti di fragole, due cialde di cioccolato e una fogliolina di menta. Per un'ulteriore guarnizione, posizionare sul piatto altre cialde di cioccolato e una fragola tagliata a ventaglio.



Calorie ingredienti

gr.10 Pasta sfoglia =

Kcal 55,8

Grassi 3,85g

Proteine 0,74g

Acqua 0,74g

Carboidrati 4,57g

gr.10Fragole=

Kcal 2

Acqua 9,05g

Carboidrati 0,53g

Vitamina C 5,40mg

gr.Panna montata =

Kcal 33,7

Grassi 3,5g

Proteine 0,23g

Acqua 5,85g

Carboidrati 0,34g

gr.10 Miele =

Kcal 30

Acqua 1,80g

Zuccheri 8,03g

Potassio 5,10mg

gr.70 Ricotta=

Kcal 87

Grassi 6,455g

Carboidrati 1,49g

Proteine 5,8g

Gr.10 Zuccheri di canna=

Kcal 38

Zuccheri 9,988g

Acqua 0,134g

## BILANCIO ENERGETICO IN CUCINA

### Conservazione/Refrigerazione

I prodotti da noi utilizzati per questa ricetta, non sprecano molta energia. La ricotta, la panna, il miele e le fragole sono prodotti localmente, ciò ne determina la convenienza anche sull'impatto ambientale, in quanto la conservazione è ridotta al minimo indispensabile. La ricotta e la panna vengono acquistate da caseifici locali che ne garantiscono la bontà e la freschezza. La pasta sfoglia è fatta al momento dell'utilizzo.

### Preparazione/Cottura

La cottura della pasta sfoglia dura poco e perciò non richiede un eccessivo spreco energetico. Tutto il resto della preparazione non necessita di cottura.

### Rifiuti ( Avanzi,imballaggi)

Per la realizzazione di questo dolce non c'è stata la produzione di avanzi.



## QUALITA', BENESSERE, SALUTE DELLA RICETTA

I latticini freschi, la frutta appena raccolta e il miele danno vita ad un piatto sano ed equilibrato che non comporta l'assunzione di molte calorie. Inoltre non sono presenti emissioni di gas serra. La ricotta e la panna vengono prese da un produttore locale così da non consumare energia per trasportarle e garantirne la qualità. Il miele viene prodotto da noi. Abbiamo scelto lo zucchero di canna perché contiene meno calorie rispetto allo zucchero semolato.



In cucina:

Apicella Anastasia, Avolio Raffaella, Busillo Assunta, Cardamone Martina,  
D'Alessandro Angela, De Novellis Alessio, De Stefano Ilenia, Guarnieri  
Serena, Iorio Dea, Izzo Daniele, Maglio Gennaro, Napoliello Lorena, Perna  
Giovanni, Piccirillo Maria, Sassonia Raffaella Pia, Solitro Asia, Valitutto  
Gabriella, Tommasiello Liberato