

Spett.le  
Comune di Zanica

Via Roma 35  
24050 Zanica (BG)

**Oggetto:** Informativa all'utenza scolastica

La Punto Ristorazione ha redatto questa informativa con lo scopo di comunicare agli utenti le variazioni applicate al menù in vigore presso la mensa scolastica e di definirne le caratteristiche.

A seguito della revisione delle "Linee guida per l'elaborazione dei menù per la ristorazione scolastica" dell'ATS (ex Asl) di Bergamo, presentate questa estate dal Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria (DIPS) – U.O.S. Igiene della Nutrizione, si sono rese necessarie modifiche nella composizione dei menù scolastici.

La revisione delle Linee guida da parte dell'ATS è conseguenza delle recenti evidenze scientifiche, le quali concordano nel ritenere che l'alimentazione dei paesi occidentali sia troppo ricca in proteine e grassi animali, zuccheri semplici e calorie. Pertanto, l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS/WHO) e il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (WCRF) promuovono la riduzione del consumo delle carni rosse e/o processate e invitano ad un consumo maggiore di alimenti protettivi quali legumi, cereali integrali, verdura e frutta.

La revisione dei menù consiste, in particolare, in una riduzione della frequenza di consumo settimanale di carne e un riequilibrio delle proposte di pesce, legumi, uova e formaggi.

La tabella dietetica è strutturata su 8 settimane ed è differenziata per la stagione estiva e invernale, così da proporre una più ampia varietà di alimenti.

Nello specifico le nuove tabelle prevedono:

- **Una volta a settimana un secondo piatto a base di carne.**  
L'ATS ha privilegiato carne non trasformata, poiché qualitativamente superiore, rispetto alle carni lavorate (salumi e insaccati), ad alto contenuto di grassi saturi, nitriti, nitrati e sale.
- **Una volta a settimana un secondo piatto a base di pesce**  
Il pesce apporta proteine di valore biologico paragonabile a quelle presenti nella carne, ma si

differenza per la quantità e qualità dei grassi. Sono da preferire i prodotti della pesca dei mari nordici (es. merluzzo) che hanno una minor possibilità di essere contaminati da residui di metalli pesanti.

- **Una volta a settimana un secondo piatto a base di uova.**

L'uovo è l'alimento con il più alto valore biologico perché le proteine presenti nell'albume contengono tutti gli 8 amminoacidi essenziali di cui abbiamo bisogno e che il nostro corpo non può produrre da solo.

- **Una volta a settimana un secondo piatto a base di formaggio**

Viene proposto sia il formaggio fresco, con un minor contenuto di grassi, che il formaggio stagionato, maggiormente digeribile e accettabile per le persone intolleranti al lattosio.

- **Una volta a settimana un secondo piatto a base di legumi.**

Presentati in associazione ai cereali (pasta, riso, pane, orzo, farro, ecc...), i legumi rappresentano un'ottima fonte di proteine alternativa agli alimenti di origine animale. Poiché sono alimenti notoriamente poco graditi ai bambini, sono state sperimentate ricette gustose ed appetibili, poi inserite in menù. Sempre per questo motivo i piatti a base di legumi sono stati associati a primi piatti come pasta al pomodoro, al pesto, in bianco, riso all'olio, ecc., ad un contorno e un frutto generalmente gradito. Le nuove proposte, inoltre, potranno subire variazioni nella preparazione o nella tipologia del legume, al fine di incontrare il gradimento dei bambini.

In questo contesto è importante la collaborazione delle famiglie volta a implementare il ruolo educativo proposto dall'azienda di ristorazione. Quest'ultima ha anche il compito di promuovere un'alimentazione corretta e abituare i bambini a nutrirsi in modo sano ed equilibrato, considerando che l'alimentazione in età scolare è determinante nel condizionare lo stato di salute nella vita adulta.

Certi che l'obiettivo prefissato possa essere da tutti condiviso, stiamo monitorando in particolare i piatti a base di legumi, al fine di trovare un punto d'incontro tra i gusti dei bambini e le nuove Linee guida. A tal proposito, alleghiamo alla presente alcuni esempi di ricette a base di legumi (presenti nelle Linee guida dell'ATS di Bergamo) da poter proporre anche a casa.

Cordiali saluti

Punto Ristorazione srl  
PUNTO RISTORAZIONE S.r.l.  
Via Roma, 16  
Tel. 302444  
GORLE (BG)



## **RICETTARIO PREPARAZIONI A BASE DI LEGUMI**

### **CREPES DI CECI**

INGREDIENTI: Farina di ceci, acqua, olio extravergine d'oliva.

Disporre la farina di ceci in una ciotola e unire un pizzico di sale e l'acqua a filo. Amalgamare con una frusta da cucina per evitare che si formino i grumi. Si deve ottenere una pastella che dovrà risultare tipo quella delle crêpes. Aggiungere l'olio evo e mescolare. Coprire e mettere la pastella in frigo a riposare per 30 minuti.

Preriscaldare una padella leggermente oleata (si può utilizzare un foglio di scottex unto di olio) e poi versare con un mestolo l'impasto nella parte centrale della padella calda ed estendere, roteando. Cuocere l'impasto per 2-3 minuti, poi capovolgere e cuocere dall'altro lato per altrettanti minuti. A fine cottura le crepes devono restare morbide per poterle arrotolare.

### **CROCCHETTE DI LEGUMI**

INGREDIENTI: Legumi secchi, patate, pangrattato, aromi, olive (facoltative), olio extravergine.

Cuocere i legumi secchi (precedentemente lasciati in ammollo) per 50-60 minuti in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate precedentemente lessate, lo scalogno tagliato finemente, e qualche cucchiaino di pane grattugiato. Formare delle crocchette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia spennellata di olio e farle dorare per 2-3 minuti per lato nel forno ben caldo.

Si possono anche servire le crocchette calde aggiunte alla salsa di pomodoro (tipo alla pizzaiola).

### **FARINATA DI CECI CON VERDURA**

INGREDIENTI: Farina di ceci, verdura a piacere, cipolla, pepe, sale

Stemperare l'acqua e la farina di ceci in una ciotola capiente con la frusta per evitare la formazione di grumi. Il consiglio è di aggiungere a poco a poco l'acqua alla farina. Lasciare riposare il composto per almeno 4 ore. Trascorso il tempo di riposo eliminare la schiuma eventualmente presente in superficie.

Nel frattempo porre la verdura e la cipolla con poco olio EVO in una pentola e terminata la cottura unire la verdura all'impasto, porlo in una teglia precedentemente oliata e mescolare, in modo che l'olio venga assorbito.

La cottura della farinata di ceci con verdura avviene in modo ottimale quando il forno viene portato a temperatura prima di inserire la teglia.

La farinata è pronta quando sulla superficie si sarà formata la classica crosticina dorata.

## GNOCCHI DI CECI

INGREDIENTI: Farina di ceci, farina bianca, acqua.

Mettere le due farine in una ciotola, aggiungere acqua calda e amalgamare sino ad ottenere un composto omogeneo e liscio. Formare dei salsicciotti e tagliare gli gnocchi della dimensione gradita. Mano a mano che gli gnocchi sono pronti sistemarli su un vassoio con un canovaccio leggermente infarinato.

Cuocere in acqua salata bollente con un cucchiaino di sale e di olio, toglierli quando vengono a galla e condirli con il sugo previsto.

## HAMBURGER DI LENTICCHIE

INGREDIENTI: lenticchie secche, verdure, patate, sale, pepe, aromi, olio extravergine.

Lessare le lenticchie. Una volta cotte frullarle con la carota, la patata, il curry, l'olio extra vergine d'oliva, i capperi, il sale e il pepe.

Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo e formare degli hamburger. Farli dorare per 2-3 minuti per lato in una padella antiaderente con un po' di olio extra-vergine di oliva fino a formare una crosticina croccante. Servire con una spruzzatina di limone.

## PATÈ DI CANNELLINI E PISELLI

INGREDIENTI: cannellini secchi, piselli secchi, olio extravergine.

Lessare cannellini e piselli, precedentemente ammollati, con cipolla, sedano, carote, aromi e frullarli. Aggiungere olio EVO, succo di limone, prezzemolo e aggiustare di sale e pepe

## PIADINA INTEGRALE CON HUMMUS DI CANNELLINI E POMODORINI

INGREDIENTI: farina, acqua, cannellini secchi, limone, cipolle, pomodorini, prezzemolo, olio extravergine, sale.

**Piadina:** mettere in una ciotola la farina integrale, possibilmente setacciata, aggiungere al centro poco alla volta l'acqua e l'olio di oliva ed infine un pizzico di sale. Impastare fino ad amalgamare tutti gli ingredienti ed ottenere un panetto morbido e non appiccicoso.

Dividerlo per il numero delle piadine che si vogliono preparare e aiutandosi con il matterello stenderle formando un disco non troppo sottile. Scaldare, nel frattempo, una padella antiaderente e quando è ben calda adagiarvi la piadina.

Quando cominciano a formarsi le bolle in superficie, senza romperle, girare la piadina con molta attenzione e, se necessario, forarla con una forchetta.

**Hummus:** mettere i cannellini in un mixer insieme all'olio extra vergine di oliva, al limone spremuto, al sale, al prezzemolo e frullare fino ad ottenere una crema liscia.