

COMUNE DI CETONA

Da lunedì 28 Settembre i bambini della Scuola dell'Infanzia e della Scuola Primaria di Cetona possono ritrovare nei menù settimanali tante ricette familiari e sapori noti grazie all'avvio del progetto "Sapori di casa".

Il progetto promosso dall'Amministrazione Comunale in collaborazione con l'Istituto Comprensivo e l'Azienda USL 7 si pone l'obiettivo di valorizzare il territorio e la cucina tradizionale.

L'attuale menù è stato completamente rinnovato nel corso dell'anno scolastico 2013-2014 e viene verificato costantemente affinché incontri il gusto dei bambini rispettando però criteri di equilibrio nutrizionale. Nel corso dell'a.s. 2014-2015 è stato chiesto alle famiglie di proporre ed inviare in Comune le ricette di casa che i loro bimbi erano soliti apprezzare e di partecipare attivamente alla costruzione del menù. Queste ricette, vagliate e opportunamente corrette dalla dietista, Dott.ssa Gloria Turi, sono entrate a far parte del menù settimanale con riportato il nome della famiglia che ha proposto il piatto.

La Scuola dell'Infanzia di Cetona può vantare una cucina interna a gestione diretta. Gli alimenti vengono forniti giornalmente, senza che vi sia conservazione, la verdura e la frutta sono rigorosamente di produzione biologica e tutta la carne acquistata possiede la certificazione di provenienza.

SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

MENU' INVERNALE

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Pasta al pomodoro Roast beef Spinaci alla parmigiana	Pasta al ragù Hamburger di ceci di casa Bozzini Insalata mista	Ravioli burro e salvia Prosciutto crudo o cotto Carote al prezzemolo	Minestra di verdure Roast beef Purea di patate
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Passato di verdure con crostini Gateau di patate di casa Scucchi o di casa Rossi	Risotto con verdure Frittata Finocchi al prezzemolo	Pasta all'olio e parmigiano Polpette al pomodoro Pisellini	Pasta al pomodoro Merluzzo gratinato Carote julienne
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Risotto alla parmigiana Platessa alla mugnaia Insalata mista	Passato di verdure con crostini Polpettone al latte di casa Patrizi e Rubenni Patate al prezzemolo	Passato di verdure con crostini Pollo e patate arrosto	Pasta al pesto Frittata al formaggio Zucchine e pomodoro
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Pasta gratinata Prosciutto crudo o cotto Insalata di fagiolini e carote	Gnocchi al pomodoro Arista di maiale al forno Pisellini	Risotto al ragù Frittata Insalata	Gnocchi verdi di casa Neri Caciotta o pecorino fresco Insalata mista
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Pasta e ceci Filetto di pesce gratinato di casa Baccelli Carote al prezzemolo	Pasta al tonno Polpettine di pesce di casa Morellini Carote all'olio	Pasta al pomodoro Platessa alla mugnaia Bietola all'agro	Minestra di verdure, legumi e cereali Cotoletta di pollo al forno Patate e carote al prezzemolo

MENU' ESTIVO

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lunedì'	Lunedì'	Lunedì	Lunedì
Pasta al pomodoro Roast beef Pisellini	Insalata di pasta Mozzarella o robiola o raveggiolo o pecorino fresco Verdure grigliate	Ravioli burro e salvia Prosciutto crudo o cotto Fagiolini all'agro	Minestrone estivo Roast beef Patate arrosto
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Minestrone estivo Gateau di patate di casa Scucchi o Rossi	Riso con verdure Frittata Insalata mista	Pasta all'olio e parmigiano Insalata caprese	Pasta al pomodoro Merluzzo gratinato Carote julienne
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Riso alla parmigiana Polpettine di pesce di casa Morellini Insalata di pomodori	Minestrone estivo Polpettone al latte di casa Patrizi Rubenni Patate al prezzemolo	Pasta alla crudaiola di casa Lodi Pollo e patate arrosto	Pasta fredda con ceci e sedano Uovo sodo Zucchine al pomodoro
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Pasta gratinata Prosciutto crudo o cotto Insalata di pomodori, carote e cetrioli	Gnocchi al pomodoro Prosciutto crudo o cotto Insalata di lattuga	Riso al pomodoro Hamburger di ceci di casa Bozzini Insalata di pomodori e cetrioli	Gnocchi verdi di casa Neri Caciotta o pecorino fresco Insalata mista
Venerdì'	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Panzanella Omelette al formaggio Zucchine alla menta	Pasta al tonno Filetto di pesce gratinato di casa Baccelli Carote all'olio	Pasta al pomodoro Platessa alla mugnaia Bietola all'agro	Pasta con parmigiano e basilico Cotoletta alla milanese Patate e carote al prezzemolo

Il ricettario dei *Sapori di Casa*

1. Gateau di patate di casa Scucchi

INGREDIENTI per 6 persone

- 1 kg di patate
- 150 g di prosciutto cotto
- 100 g di mozzarella
- 80 g di parmigiano
- 2 uova
- sale q.b.
- 100 g di scamorza affumicata
- 2 cucchiai di pane grattato

PREPARAZIONE

Lessare le patate e passarle allo schiacciapatate, incorporarvi le uova, il parmigiano, il prosciutto cotto a dadini.

Usare carta da forno, spolverizzarla con il pane grattato e versare uno strato di impasto. Fare poi uno strato di mozzarella e scamorza e ricoprire con l'ultimo strato di patate e infine spolverare con il resto di parmigiano. Infornare a 180° per 30 minuti.

Terminata la cottura lasciare intiepidire per almeno 10/15 minuti e servire ancora tiepido.

2. Gateau di patate di casa Rossi

INGREDIENTI (per 6 persone)

- 1 kg di patate
- 50 g di parmigiano + 30 g per la gratinatura
- 100 g di scamorza affumicata
- 120 g di prosciutto cotto
- 2 uova
- noce moscata
- 100 g di mozzarella
- sale q.b

PREPARAZIONE:

Lessare le patate con la buccia per circa 40 minuti, passarle al passaverdura o allo schiacciapatate. Unire poi a queste il parmigiano, le uova, il sale e la noce moscata. Mescolare e poi aggiungere il prosciutto cotto tagliato a listerelle, la scamorza e la mozzarella tagliate a dadini. Versare quindi il composto in una pirofila ricoperta di carta da forno cosparsa di pane grattato e spolverizzare la superficie con il parmigiano e quindi infornare.

3. Polpettine di pesce di casa Morellini

INGREDIENTI

- filetto di pesce (nasello, merluzzo, platessa)
- limone
- fette pancarrè o mollica di pane
- cucchiaio prezzemolo tritato
- noce moscata
- uovo
- farina
- sale

PREPARAZIONE:

Lessare in acqua bollente salata i filetti di pesce ben puliti ed il succo di limone.

Scolarli, frullarli e metterli in una terrina con la mollica di pane bagnata nel latte, il prezzemolo tritato, un po' di noce moscata e l'uovo sbattuto.

Amalgamare, aggiungere il sale e, se necessario, assodare con un po' di farina. Preparare le polpettine, passarle nella farina bianca o pangrattato e metterle in una pirofila foderata di carta da forno; infornare fino a doratura avvenuta.

4. Polpettone al latte di Denise

INGREDIENTI

- 1 petto di pollo
- 1 uovo
- 1 etto e mezzo di ricotta
- formaggio grattato
- pane grattato
- prosciutto crudo
- 2 bicchieri di latte
- sale
- olio

PREPARAZIONE

Tritare il petto di pollo. Fare un composto con il petto macinato, la ricotta, l'uovo, il formaggio grattato, il pane grattato e il sale. Amalgamare bene e fasciare con qualche fetta di prosciutto crudo o cotto. Metterlo in una pirofila con olio e farlo cuocere aggiungendo il latte e portarlo a cottura.

Ideale da abbinare con un contorno di piselli.

5. Filetti di pesce gratinato al forno di casa Baccelli

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 4 filetti di persico o tranci di salmone
- 200 g di pane grattugiato
- prezzemolo
- ½ spicchio d'aglio
- olio e sale q.b

PREPARAZIONE

Preparare il pane grattugiato con un trito di prezzemolo e aglio. Passare il pesce nel pane grattugiato avendo cura di farlo attaccare bene. Preparare una teglia da forno con un filo di olio. Mettere il pesce, salare, ed infine un filo di olio sopra.

Infornare il pesce in forno caldo ad una temperatura di 200° per circa 15 min.

6. Crudaiola di casa Lodi

INGREDIENTI (per 4 persone)

- una carota grande
- una costa di sedano
- un quarto di cipolla rossa
- tre fette di prosciutto crudo
- 250 ml di crema di latte
- una bustina di zafferano
- 320 g. pasta
- sale

PREPARAZIONE

Mentre si lessa la pasta in abbondante acqua salata, tritare nel mixer le verdure ed il prosciutto crudo in modo da ottenere un composto mediamente fine.

Nel frattempo far tirare sul fuoco la crema di latte ed unirvi lo zafferano. Una volta ritirata la crema, aggiungere il trito spegnendo il fuoco ed infine regolare di sale. Il sugo così ottenuto è pronto per condire la pasta. Servire con una spolverata di parmigiano.

7. Hamburger di ceci di casa Bozzini

INGREDIENTI

- 50 g di parmigiano
- 40 g di pan grattato
- 220 g di ceci
- cipolla
- 1 uovo
- 1 patata

PREPARAZIONE

Lessare i ceci e la patata, passarli e aggiungere gli altri ingredienti. Fare degli hamburger e passarli nel pan grattato; metterli in una teglia con della carta da forno e cuocere a 180° finché non sono dorati.

8. Gnocchi verdi di casa Neri

INGREDIENTI

- 500 g di spinaci
- 300 g di ricotta romana (o ricotta semplice)
- 50 g di pan grattato
- 80 g di farina
- 40 g di grana grattugiato
- 1 uovo intero
- 1 tuorlo
- una noce moscata grattata
- sale fino e sale grosso
- olio extra vergine di oliva

1) CONDIMENTO CON OLIO

- Versare gli gnocchi in una pirofila e condire con olio extravergine di oliva e parmigiano.

2) CONDIMENTO CON SALSINA DI POMODORO

- cuocere ½ cipolla tritata in due cucchiai d'olio
- unire 500 g di passata di pomodoro, sale
- cuocere 25 minuti a fuoco basso a tegame semicoperto

PREPARAZIONE

Eliminare le foglie sciupate e le radici degli spinaci, lavarli in abbondante acqua. Raccoglierli con le mani senza scolarli troppo, metterli in una pentola, spruzzarli con un pizzico di sale. Cuocere 2 min. su fiamma molto alta, mescolando. Far riprendere il bollore, cuocere gli spinaci altri 2 minuti. Scolarli, farli raffreddare, strizzarli molto bene, tritarli. Farli asciugare 2 min. in padella antiaderente senza nessun condimento. Mettere in una ciotola la ricotta, schiacciarla con una forchetta, aggiungete gli spinaci tritati, il pangrattato, 80 g. di farina e 40 di grana grattugiato. Mescolare, unire l'uovo intero ed il tuorlo appena sbattuti. Insaporire con la noce moscata e il sale, mettere il composto in frigo per 30 minuti. Portate a bollore 3 litri di acqua salata, raccogliere l'impasto a cucchiaiate, modellare con le mani a formare gli gnocchi. Cuocerli pochi per volta nell'acqua bollente. Toglieteli dalla pentola con il mestolo forato scolandoli bene. Padellare con il condimento facendoli insaporire.