



Spighetto &
IL PIATTO UNICO ONE COURSE MEAL



L'EQUILIBRIO MEDITERRANEO PER BAMBINI - MEDITERRANEAN STYLE FOR KIDS

N. 1



IL PROGETTO THE PROJECT

LA MOLISANA, nell'ambito del suo progetto rivolto alle scuole, intende promuovere un programma di educazione alimentare, secondo il modello della dieta mediterranea, nominata nel 2010 dall'UNESCO Patrimonio immateriale dell'umanità.

Tra le fondamentali caratteristiche della tradizione nutrizionale mediterranea, spicca l'abbondante ricorso ai derivati dei cereali, tra questi il ruolo principale spetta alla pasta, *BASE DELLA PIRAMIDE ALIMENTARE*. Un altro importante requisito degli alimenti privilegiati dalla dieta mediterranea è la loro adattabilità a formare piatti unici. Per piatto unico intendiamo una portata capace di assicurare tutti gli apporti nutritivi, forniti da un primo ed un secondo, sostituendoli in maniera efficace ed economica con un'unica pietanza, come ad esempio pasta e legumi. Dunque, la pasta rappresenta un alimento ideale per formare un pasto completo, poichè la semplice aggiunta di verdure, formaggio o carne ne esalta le caratteristiche organolettiche e garantisce un apporto equilibrato di carboidrati, proteine, vitamine e sali minerali.

LA MOLISANA is working with schools to promote food education according to the Mediterranean tradition, which was recognized in 2010 by UNESCO as an Intangible Cultural Heritage.

A fundamental characteristic of the traditional Mediterranean diet is the abundance of whole grains, *THE BASE OF THE FOOD PYRAMID*. Pasta plays a principle role in this food group, and contributes to another important prerequisite of the Mediterranean foods: their ability to compose a one-dish meal. A one-dish meal is an excellent time and cost efficient manner to provide a balanced meal that provides all the dietary nutrients needed. Pasta is the star ingredient for any meal, because with the simple addition of vegetables, cheese or meat you not only add character and flavor, but also guarantee a balanced consumption of carbohydrates, protein, vitamins and minerals.



LA MOLISANA rivolge il suo progetto a tutti i bambini nell'età compresa tra i 6 e i 13 anni per i quali ha realizzato delle ricette di *PIATTI UNICI EQUILIBRATI E GUSTOSI* in collaborazione con la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi del Molise, Cattedra di Alimentazione e Nutrizione.

LO SAPEVI CHE:

I bambini tendono a saziarsi con un solo cibo, il primo che gli si pone davanti. Questo accade perché i bambini, evidentemente istintivi, non hanno ancora imparato la tecnica della sazietà a comando che consiste nel limitarsi nel consumo dei singoli piatti, conservando un po' di appetito per le portate successive.

DID YOU KNOW:

Children tend to fill up on one thing, the first food that is put in front of them. This is because children, being naturally impulsive, still lack the trait of delayed gratification which involves consuming a limited amount of a first serving to save room for following courses.

LA MOLISANA has geared this project towards school children between the ages of 6 and 13. Together with the faculty of Medicine and Surgery in the University of Molise's Food and Nutrition Program they have created *ONE-DISH MEAL RECIPES THAT ARE BOTH BALANCED AND DELICIOUS.*



COME E' STATA CONDOTTA LA RICERCA

I bambini sono stati suddivisi in 4 gruppi, poiché il fabbisogno di energia e nutrienti differisce per età e per genere, così come riportato dai Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana (LARN) elaborati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana.

Gruppo 1: maschi di età tra i 6 e i 9 anni

Gruppo 2: femmine di età tra i 6 e i 9 anni

Gruppo 3: maschi di età tra i 10 e i 13 anni

Gruppo 4: femmine di età tra i 10 e i 13 anni

I valori nutrizionali sono stati attinti dalle Tabelle di composizione degli alimenti e da un database di ricette dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN). Nell'ambito di un regime alimentare che prevede cinque pasti giornalieri (colazione, due spuntini, pranzo e cena) il piatto unico, se accompagnato da un frutto e dal consumo di almeno 2 bicchieri di acqua, è in grado di garantire la copertura del fabbisogno energetico di uno dei due pasti principali.

HOW THE RESEARCH WAS DONE

The children were divided into 4 groups, based on their particular calories and nutrient needs as determined by their age and sex, in accordance with the Dietary Reference Intake for the Italian population (LARN) elaborated by the Italian Society for Human Nutrition.

Group 1: boys aged 6 - 9

Group 2: girls aged 6 - 9

Group 3: boys aged 10 - 13

Group 4: girls aged 10 - 13

The nutritional values have been determined by the National Institute of Research for Food and Nutrition (INRAN), based on a 5 meals a day regime (breakfast, two snacks, lunch and supper.) A one-dish meal, if accompanied by one fruit and at least 2 glasses of water, adequately provides for the energy needs of one of the two main meals.



DI QUESTO PRODOTTO CONOSCO TUTTO,
SO RICONOSCERNE LA QUALITA' E SO
CHE E' UN ALIMENTO TIPICO DELLA
DIETA MEDITERRANEA. LA DIETA MEDITERRANEA E' UN REGIME ALIMENTARE
CHE PREDILIGE I DERIVATI DEI CEREALI, COME PANE, PASTA E RISO.
TRA QUESTI IL PIU' COMPLETO E' **LA PASTA**.

I KNOW ALL THERE IS TO KNOW ABOUT PASTA, THE FAVORITE DISH OF THE **MEDITERRANEAN**! I CAN RECOGNIZE
QUALITY WHEN I SEE IT. THE MEDITERRANEAN DIET IS ALL ABOUT EATING A LOT OF WHOLE GRAINS INCLUDING
BREAD, PASTA AND RICE. OF THESE, **PASTA** IS THE MOST COMPLETE CARBOHYDRATE!

LA PASTA, SECONDO STUDI RECENTI,
E' UN ALIMENTO DI GRANDE IMPORTANZA PER UNA DIETA SANA ED EQUILIBRATA,
INFATTI E' **VERSATILE**, OVVERO SI PRESTA A MOLTISSIME PREPARAZIONI,
HA UN ALTO **VALORE NUTRITIVO**, E' ESTREMAMENTE **DIGERIBILE**,
ED E' CAPACE DI SAZIARE SENZA AVERE MOLTE CALORIE (**NON FA INGRASSARE**).
INOLTRE E' PERFETTA PER LA REALIZZAZIONE DI **PIATTI UNICI**.

ACCORDING TO RECENT STUDIES, PASTA IS AN IMPORTANT FOOD FOR A HEALTHY
AND BALANCED DIET. IT IS VERY **VERSATILE**, IN THAT IT CAN BE PREPARED IN A
MULTITUDE OF WAYS, HAS A HIGH **NUTRITIONAL VALUE**, IS VERY EASILY **DIGESTED**,
AND IS CAPABLE OF FILLING US UP **WITHOUT A LOT OF EXCESS CALORIES**.
IT IS ALSO THE PERFECT INGREDIENT FOR PREPARING A **ONE-DISH MEAL**!

CHE COS' E' IL
PIATTO UNICO?

What is a one-dish meal?



PIATTO UNICO

PASTO COMPLETO CHE GARANTISCE UN APPORTO EQUILIBRATO DI CARBOIDRATI, PROTEINE, VITAMINE, SALI MINERALI E GRASSI.

ONE-DISH MEAL

A BALANCED MEAL THAT PROVIDES THE PERFECT AMOUNT OF CALORIES, PROTEIN, VITAMINS, MINERALS AND FATS.

ESEMPIO (AN EXAMPLE): PASTA + POMODORO (TOMATOE) + CARNE (MEAT) + OLIO (OIL)

IL BOCCONE PERFETTO:
RISCOPRIRE L'EQUILIBRIO MEDITERRANEO.
TUTTO CIO' CHE CI NUTRE NON FA INGRASSARE.

The perfect mix: Let's learn and appreciate the Mediterranean lifestyle.
Satisfying not fattening.



GNOCCHI PACIOCCONI Chubby Gnocchi

Formato/Type: Gnocchi di Patate La Molisana

Tipologia/Pasta shape: corta / short

Famiglia/Product line: Le Specialissime

2 min
cottura

INGREDIENTI ingredients

	GRUPPO 1 - GROUP 1 maschi 6-9 anni boys aged 6-9	GRUPPO 2 - GROUP 2 femmine 6-9 anni girls aged 6-9	GRUPPO 3 - GROUP 3 maschi 10-13 anni boys aged 10-13	GRUPPO 4 - GROUP 4 femmine 10-13 anni girls aged 10-13
Gnocchi di Patate La Molisana La Molisana Potato Gnocchi	170g	150g	170g	150g
Ceci secchi Dried chickpeas	50g	40g	50g	50g
Polpa di maiale Sliced pork	40g	40g	40g	40g
Pomodorini Cherry tomatoes	50g	50g	70g	50g
Olio extravergine d'oliva Extra-virgin olive oil	5g	5g	10g	5g
Aglie / Garlic	uno spicchio/one clove	uno spicchio/one clove	uno spicchio/one clove	uno spicchio/one clove
Rosmarino Fresh rosemary	un rametto/one sprig	un rametto/one sprig	un rametto/one sprig	un rametto/one sprig
Sale / Salt	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste
ENERGIA / Calories	512 kcal	454 kcal	560 kcal	485 kcal
PROTEINE / Protein	20%	20%	18%	20%
CARBOIDRATI / Carbohydrates	56%	55%	52%	55%
LIPIDI / Total Fat	24%	25%	30%	25%
COLESTEROLO / Cholesterol	35 mg	35 mg	35 mg	35 mg
FIBRA ALIMENTARE / Fiber	10,7g	9g	10g	10g

PROCEDIMENTO

Mettere a bagno i ceci secchi la sera prima. Lessarli tenendo un pò d'acqua di cottura e metterli da parte. Tagliare la polpa di maiale a cubetti e rosolare in una padella con l'olio, l'aglio e un rametto di rosmarino. Unire i pomodorini lavati e tagliati in 4 spicchi, regolare di sale. Versare nel composto i ceci ed un mestolino della loro acqua di cottura e lasciare insaporire per altri 5 minuti. Cucinare gli Gnocchi di Patate in abbondante acqua salata e scolare appena vengono a galla. Versarli in una padella con la salsa di bocconcini di maiale e ceci, amalgamare per qualche minuto prima di servire.

PROCEDURE

Soak the chickpeas overnight. Boil until tender then set aside, saving some of the cooking liquid. Dice the pork into small cubes and sauté it in a frying pan with oil, garlic and rosemary. Add the cherry tomatoes, previously washed and cut into fourths. Combine the boiled chickpeas along with a cup of their cooking liquid. Simmer 5 minutes and season with salt. Cook the Potato Gnocchi in plenty of boiling salted water and drain them as soon as they rise to the surface. Add the Potato Gnocchi into the frying pan with the sauce and heat thoroughly for a few minutes before serving.



VARIA
SPESSO LE TUE
SCELTE A TAVOLA.
Vary your food choices

Non esiste in natura l'alimento "completo" o "perfetto" che contenga tutte le sostanze in grado di soddisfare da solo le nostre necessità nutritive. Quindi per garantire al nostro organismo ciò di cui ha bisogno è bene variare il più possibile ciò che mangiamo.

In nature there is no one food "complete" or "perfect" that contains all the substances in their necessary amounts to satisfy our every nutritional needs. Therefore, the easiest way to guarantee to our body what it requires is to eat a varied diet, combining different foods.



LINGUINE DEL CAPITANO The Captain's Linguine

Formato/Type: Linguine 6B La Molisana

Famiglia/Product line: Le Quotidiane

Tipologia/Pasta shape: lunga/long

Trafilatura/Die: bronzo/bronze

12 min
cottura

INGREDIENTI ingredients

GRUPPO 1 - GROUP 1
maschi 6-9 anni
boys aged 6-9

GRUPPO 2 - GROUP 2
femmine 6-9 anni
girls aged 6-9

GRUPPO 3 - GROUP 3
maschi 10-13 anni
boys aged 10-13

GRUPPO 4 - GROUP 4
femmine 10-13 anni
girls aged 10-13

Linguine 6B La Molisana La Molisana Linguine 6B	90g	80g	100g	90g
Olive verdi denocciolate Pitted olives	20g	20g	20g	20g
Tonno sott'olio sgocciolato Tuna in oil, drained	50g	40g	60g	40g
Passata di pomodoro Tomato sauce	100g	80g	100g	80g
Olio extravergine d'oliva Extra-virgin olive oil	5g	5g	5g	5g
Aglia / Garlic	uno spicchio/one clove	uno spicchio/one clove	uno spicchio/one clove	uno spicchio/one clove
Sale / Salt	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste
ENERGIA / Calories	506 kcal	447 kcal	560 kcal	483 kcal
PROTEINE / Protein	18%	17%	19%	17%
CARBOIDRATI / Carbohydrates	56%	56%	56%	58%
LIPIDI / Total Fat	26%	27%	25%	25%
COLESTEROLO / Cholesterol	32,5 mg	26 mg	39 mg	26 mg
FIBRA ALIMENTARE / Fiber	5,3g	4,3g	5,3g	4,6g

PROCEDIMENTO

In una padella rosolare l'aglio nell'olio extravergine d'oliva, aggiungere il tonno sgocciolato e le olive denocciolate, lasciare insaporire qualche minuto e unire la passata di pomodoro. Regolare di sale e portare a cottura. In abbondante acqua salata cucinare le Linguine, scolarle al dente e versarle nella salsa di tonno e olive. Mantecare bene e servire.

PROCEDURE

Sauté the garlic in a frying pan with the extra-virgin olive oil. Add the drained tuna and olives and allow to simmer for a few minutes before combining it with the passata. Season with salt and keep on cooking the sauce. Cook the Linguine in plenty of boiling salted water, then drain "al dente" and add to the tuna and olive sauce. Mix well and serve.



La sedentarietà abituale procura molti danni al nostro corpo: i bambini che praticano attività per tutto il periodo di crescita avranno da adulti uno scheletro più robusto e presenteranno meno probabilità di sviluppare obesità e altre malattie importanti, come quelle cardiovascolari.

A sedentary lifestyle leads to many damages in our body. Children who are active throughout their time of physical growth will have a stronger skeleton and are less likely of developing obesity and other diseases, including cardiovascular disease.



TUBETTI MORDI E FUGGI Tubetti in a Hurry

Formato/Type: Tubetti 48 La Molisana

Tipologia/Pasta shape: corta/short

Famiglia/Product line: Le Quotidiane

Trafilatura/Die: classica/classic

8 min
cottura

INGREDIENTI ingredients

GRUPPO 1 - GROUP 1
maschi 6-9 anni
boys aged 6-9

GRUPPO 2 - GROUP 2
femmine 6-9 anni
girls aged 6-9

GRUPPO 3 - GROUP 3
maschi 10-13 anni
boys aged 10-13

GRUPPO 4 - GROUP 4
femmine 10-13 anni
girls aged 10-13

Tubetti 48 La Molisana La Molisana Tubetti 48	95g	80g	100g	90g
Prosciutto cotto Cooked ham	30g	25g	30g	30g
Piselli freschi già puliti Fresh peas	50g	50g	70g	50g
Burro Butter	10g	10g	15g	10g
Cipolla Onion	30g	30g	30g	30g
Sale / Salt	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste
ENERGIA / Calories	499 kcal	454 kcal	567 kcal	482 kcal
PROTEINE / Protein	15%	15%	15%	15%
CARBOIDRATI / Carbohydrates	60%	58%	55%	58%
LIPIDI / Total Fat	25%	27%	30%	27%
COLESTEROLO / Cholesterol	43 mg	40 mg	55 mg	43 mg
FIBRA ALIMENTARE / Fiber	5,7g	5g	3g	5,6g

PROCEDIMENTO

Pulire la cipolla e tagliarla a striscioline sottili. In una padella sciogliere il burro, lasciando appassire la cipolla. Aggiungere i piselli freschi e un mestolo di acqua, regolare di sale e lasciar cuocere per circa 10 minuti.

A parte tagliare il prosciutto cotto a listarelle, unirlo ai piselli e continuare la cottura per alcuni minuti. Cuocere i Tubetti in abbondante acqua salata, scolarli al dente ed unire alla salsa di piselli e prosciutto, amalgamare e servire.

PROCEDURE

Clean and chop the onion into thin slices. Melt the butter in a pan and add the onion to soften followed by the fresh peas and a cup of water. Season it with salt and simmer for about 10 minutes. Cut the sliced ham into strips and combine with the peas, heating through. Cook the pasta Tubetti in plenty of boiling salted water, then drain "al dente" and mix with the peas and ham; then serve.

GRASSI: SCEGLI LA
QUALITA' E LIMITA LA
QUANTITA' (OMEGA 3)

Fats: choose quality and limit the
quantity



Per stare bene è necessario introdurre una certa quantità di grassi, ma è opportuno non esagerare.

I grassi, oltre a fornire energia in maniera concentrata, apportano acidi grassi essenziali (omega-6 e omega-3) e favoriscono l'assorbimento di diverse vitamine. Un eccessivo consumo di grassi rappresenta invece un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità, malattie cardiovascolari e tumori.

To be healthy it is necessary to consume a certain amount of fat, but it is important not to overdose it. Fats provide concentrated energy, as well as providing essential fatty acids (omega-6 and omega-3) which aid the absorption of many vitamins. An excessive consumption of fats can result in obesity, cardiovascular diseases and tumors.

FANTASIA CAMPAGNOLA Country Fantasia

Formato/Type: Pasta Fantasia 72 La Molisana Famiglia/Product line: Le Quotidiane
Tipologia/Pasta shape: corta/short Trafilatura/Die: classica/classic

9 min
cottura

INGREDIENTI ingredients

GRUPPO 1 - GROUP 1
maschi 6-9 anni
boys aged 6-9

GRUPPO 2 - GROUP 2
femmine 6-9 anni
girls aged 6-9

GRUPPO 3 - GROUP 3
maschi 10-13 anni
boys aged 10-13

GRUPPO 4 - GROUP 4
femmine 10-13 anni
girls aged 10-13

Pasta Fantasia 72 La Molisana La Molisana Pasta Fantasia 72	70g	55g	70g	60g
Fagioli borlotti secchi Dried borlotti beans	40g	40g	50g	40g
Salsiccia Sausage	30g	30g	40g	30g
Pomodorini Cherry tomatoes	50g	50g	50g	100g
Olio extravergine d'oliva Extra-virgin olive oil	5g	5g	5g	5g
Cipolla Onion	20g	20g	20g	20g
Sale / Salt	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste
ENERGIA / Calories	504 kcal	451 kcal	562 kcal	478 kcal
PROTEINE / Protein	16%	17%	17%	17%
CARBOIDRATI / Carbohydrates	57%	54%	55%	55%
LIPIDI / Total Fat	27%	29%	28%	28%
COLESTEROLO / Cholesterol	18,6 mg	18,6 mg	24,8 mg	18,6 mg
FIBRA ALIMENTARE / Fiber	9,8g	10g	11,5g	11g

PROCEDIMENTO

Mettere a bagno i fagioli borlotti secchi la sera prima. Lessarli e dopo averli scolati, conservare un po' d'acqua di cottura e metterli da parte. In una padella rosolare nell'olio extravergine d'oliva la cipolla tagliata a striscioline, unire la salsiccia tagliata a rondelle, lasciarla rosolare per 5 minuti circa. Lavare e tagliare i pomodorini in 4 spicchi, versarli nella padella, regolare di sale e continuare la cottura per altri 10 minuti. Aggiungere i fagioli lessati con un mestolino della loro acqua di cottura e lasciar cuocere ancora 3 minuti. Cuocere la Pasta Fantasia in abbondante acqua salata, scolare al dente, mantecare nella salsa di salsiccia e fagioli. Servire.

PROCEDURE

Soak the beans overnight. Boil them until tender then set aside, saving some of the cooking liquid. Heat the extra-virgin olive oil in a frying pan and sauté the thinly sliced onion until it get soft. Slice the sausage and fry with the onion for another 5 minutes. Add the cherry tomatoes, previously washed and cut into fourths. Season with salt and cook for 10 more minutes. Add the boiled beans with a cup of their cooking liquid and heat through. Cook the Pasta Fantasia in plenty of boiling salted water, then drain "al dente" and combine with the sauce. Serve.

PIU' CEREALI, LEGUMI,
ORTAGGI E FRUTTA
More whole grains, legumes,
vegetables and fruits.



Gli alimenti vegetali (cereali, legumi, ortaggi e frutta) sono molto importanti nella nostra alimentazione, perché contengono amido, fibra, vitamine, minerali e altre sostanze preziose per la salute. Cereali e legumi contengono anche proteine. L'ideale è ricordarci di consumare tutti i giorni diverse porzioni di frutta e verdura (almeno 5 porzioni). Ogni giorno dovremmo mangiare anche pane, pasta o altri prodotti a base di cereali, meglio se integrali.

Plant foods (grains, legumes, vegetables, and fruits) are invaluable in our diet because they contain starch, fiber, vitamins, minerals, and other nutrients that are vital to our wellbeing. Whole grains and legumes also contain necessary proteins. Ideally we should remember to consume five portions of fruits and vegetables every day. Along with this we also need bread, pasta, and other cereals, preferably whole grain.



PENNE ZITI LE DUE TORRI Bolognese Penne Ziti

Formato/Type: Penne Ziti Corte Rigate 194

Tipologia/Pasta shape: corta/short

Famiglia/Product line: Le Quotidiane

Trafilatura/Die: classica/classic

9 min
cottura

INGREDIENTI ingredients

GRUPPO 1 - GROUP 1
maschi 6-9 anni
boys aged 6-9

GRUPPO 2 - GROUP 2
femmine 6-9 anni
girls aged 6-9

GRUPPO 3 - GROUP 3
maschi 10-13 anni
boys aged 10-13

GRUPPO 4 - GROUP 4
femmine 10-13 anni
girls aged 10-13

Penne Ziti Corte Rigate 194 Penne Ziti Corte Rigate 194	100g	80g	100g	90g
Passata di pomodoro Tomato passata	70g	70g	100g	100g
Carne macinata di bovino Minced beef	40g	40g	70g	40g
Carote Carrot	20g	20g	20g	20g
Sedano / Celery	10g	10g	10g	10g
Olio extravergine d'oliva Extra-virgin olive oil	10g	10g	10g	10g
Cipolla Onion	20g	20g	20g	20g
Sale / Salt	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste
ENERGIA / Calories	511 kcal	440 kcal	571 kcal	481 kcal
PROTEINE / Protein	16%	17%	19%	17%
CARBOIDRATI / Carbohydrates	60%	57%	55%	59%
LIPIDI / Total Fat	24%	26%	26%	24%
COLESTEROLO / Cholesterol	20,8 mg	20,8 mg	36,4 mg	20,8 mg
FIBRA ALIMENTARE / Fiber	4,5g	4g	5g	4,7g

PROCEDIMENTO

Pulire il sedano, la carota e la cipolla e tritarli finemente. In un pentolino scaldare l'olio extravergine d'oliva e rosolare il trito di sedano, carote e cipolle, aggiungere la carne macinata, continuare la rosolatura per alcuni minuti. Unire la passata di pomodoro, regolare di sale e portare a cottura a fuoco basso. In una pentola, con abbondante acqua salata, cuocere le Penne Ziti Corte Rigate. Scolare al dente e tuffarle nella salsa alla bolognese.

PROCEDURE

Clean and finely chop the celery, the carrot and the onion. Heat the extra-virgin olive oil in a frying pan and sauté the vegetables until softened. Add the minced beef followed by the tomato passata. Season with salt and simmer. Cook the Penne Ziti Corte Rigate in plenty of boiling salted water. Drain "al dente", combine with the sauce and serve.



Il digiuno del mattino non fa affatto dimagrire, né fa bene alla salute. La prima colazione è il momento più importante della giornata, perché ci ricarica dopo il digiuno notturno, ci fornisce l'energia necessaria ad affrontare la giornata e ci aiuta a non arrivare all'ora di pranzo "affamati".

Skipping breakfast does not help you lose weight and neither is good for your health. Breakfast is the most important meal of the day! After a night of fasting, it provides the necessary energy to face the day and make it until lunchtime without being absolutely starved.

RADIATORI CUCUTIA E SPECK Cucutia and Speck Radiatori

Formato/Type: Radiatori 73 La Molisana

Tipologia/Pasta shape: corta/short

Famiglia/Product line: Le Quotidiane

Trafilatura/Die: classica/classic

9 min
cottura

INGREDIENTI ingredients

	GRUPPO 1 - GROUP 1 maschi 6-9 anni boys aged 6-9	GRUPPO 2 - GROUP 2 femmine 6-9 anni girls aged 6-9	GRUPPO 3 - GROUP 3 maschi 10-13 anni boys aged 10-13	GRUPPO 4 - GROUP 4 femmine 10-13 anni girls aged 10-13
Radiatori 73 La Molisana La Molisana Radiatori 73	90g	80g	100g	85g
Zucca Pumpkin	100g	150g	100g	100g
Speck Speck (smoked ham)	40g	30g	50g	40g
Olio extravergine d'oliva Extra-virgin olive oil	5g	5g	5g	5g
Aglio Garlic	uno spicchio/one clove	uno spicchio/one clove	uno spicchio/one clove	uno spicchio/one clove
Sale / Salt	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste
ENERGIA / Calories	502 kcal	445 kcal	567 kcal	484 kcal
PROTEINE / Protein	18%	17%	18%	16%
CARBOIDRATI / Carbohydrates	56%	58%	55%	57%
LIPIDI / Total Fat	26%	25%	27%	27%
COLESTEROLO / Cholesterol	36 mg	27 mg	36 mg	36 mg
FIBRA ALIMENTARE / Fiber	3g	3g	3,2g	2,3g

PROCEDIMENTO

Pulire la zucca gialla privandola della buccia e tagliarla a cubetti regolari. In una padella scaldare l'olio extravergine d'oliva, rosolare l'aglio e versare la zucca tagliata a cubetti, lasciare insaporire, salare, coprire con un coperchio e continuare la cottura a fuoco basso. A parte tagliare a striscioline lo speck e rosolarlo in una padella antiaderente con un filo d'olio. A cottura della zucca unire lo speck rosolato e lasciare insaporire per qualche minuto. In abbondante acqua salata cucinare i Radiatori, scolare al dente, amalgamare alla salsa di zucca e speck e servire.

PROCEDURE

Clean and peel the pumpkin and dice it. Heat the extra-virgin olive oil in a pan and sauté the garlic. Add the pumpkin and season it with salt, then cover and cook over low heat. Thinly slice the speck and sauté it in a non-stick frying pan with a little bit extra-virgin olive oil. Once the pumpkin is cooked, combine it with the speck and heat through. Cook the pasta Radiatori in plenty of boiling salted water. Drain "al dente", combine with the sauce and serve.



IL SALE MEGLIO

POCO

As little salt as possible.



Ridurre la quantità di sale che si consuma giornalmente non è difficile, soprattutto se la riduzione avviene gradualmente. Infatti il nostro palato si adatta facilmente, ed è quindi possibile rieducarlo a cibi meno salati. Entro pochi mesi, o addirittura settimane, questi stessi cibi appariranno saporiti al punto giusto, mentre sembreranno troppo salati quelli conditi nel modo precedente. Le spezie e le erbe aromatiche possono sostituire il sale o almeno permettere di utilizzarne una quantità decisamente minore.

Reducing your daily salt intake is not difficult, especially if you go about it gradually. In fact our taste buds adapt quickly and so we can reeducate them to enjoy less salty foods. Within a few months, or even weeks, you will notice that your low-sodium foods taste perfectly seasoned while your previous amounts of salt are too much for your taste buds. Herbs and spices can often substitute salt, or at least allow you to use considerably less.

GNOCCHI SARDI BICOLORES Two Toned Gnocchi Sardi

Formato/Type: Gnocchi Sardi 27A La Molisana

Tipologia/Pasta shape: corta/short

Famiglia/Product line: Le Regionali

Trafilatura/Die: bronzo/bronze

12 min
cottura

INGREDIENTI ingredients

GRUPPO 1 - GROUP 1
maschi 6-9 anni
boys aged 6-9

GRUPPO 2 - GROUP 2
femmine 6-9 anni
girls aged 6-9

GRUPPO 3 - GROUP 3
maschi 10-13 anni
boys aged 10-13

GRUPPO 4 - GROUP 4
femmine 10-13 anni
girls aged 10-13

Gnocchi Sardi 27A La Molisana La Molisana Gnocchi Sardi 27A	90g	85g	100g	90g
Zucchine Courgettes	100g	100g	100g	100g
Prosciutto crudo Ham	40g	40g	50g	30g
Olio extravergine d'oliva Extra-virgin olive oil	10g	5g	10g	10g
Basilico Basil	2 foglie / 2 leaves	2 foglie / 2 leaves	2 foglie / 2 leaves	2 foglie / 2 leaves
Cipolla Onion	20g	20g	20g	20g
Sale / Salt	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste
ENERGIA / Calories	508 kcal	445 kcal	566 kcal	486 kcal
PROTEINE / Protein	17%	19%	18%	16%
CARBOIDRATI / Carbohydrates	54%	58%	54%	56%
LIPIDI / Total Fat	29%	23%	28%	28%
COLESTEROLO / Cholesterol	26,4 mg	26,4 mg	33 mg	19,8 mg
FIBRA ALIMENTARE / Fiber	3,6g	3,6g	4g	3,6g

PROCEDIMENTO

Lavare le zucchine e con l'aiuto di un coltello tagliarle in 4 spicchi, privarle delle estremità e della parte interna con i semi, quindi ridurle a striscioline sottili. In una padella rosolare la cipolla tagliata finemente in olio extra vergine di oliva, unire le zucchine, regolare di sale e continuare la cottura. Tagliare a listarelle il prosciutto crudo e versarlo nella padella 5 minuti prima del termine della cottura. Cuocere gli Gnocchi Sardi in abbondante acqua salata, scolarli al dente, saltarli in padella con la salsa di zucchine e prosciutto crudo aggiungendo le foglie di basilico.

PROCEDURE

Clean and trim the courgettes, cut into 4 pieces, and discard the inner pith. Cut into thin strips. Heat the extra-virgin olive oil in a frying pan and sauté the finely chopped onion until softened. Add the chopped courgettes, season, and continue to cook. Cut the ham into strips and add to the pan for the last 5 minutes of cooking time. Cook the Gnocchi Sardi in plenty of boiling salted water. Drain "al dente", add to the frying pan, and combine with the sauce and basil leaves. Serve.



Il nostro corpo consuma sempre energia, anche quando non ci muoviamo. L'energia di cui ha bisogno è contenuta nel cibo che mangiamo.

Se le calorie nei nostri pasti sono troppe, le accumuliamo e ingrassiamo. Più ci muoviamo, invece, più energia consumiamo. Per raggiungere e soprattutto mantenere il peso giusto bisogna intervenire sia sulle "uscite" energetiche (l'attività fisica) che sulle "entrate" (l'alimentazione).

Our body is constantly using energy, especially when we are moving. The energy it needs is found in the food we eat. If we consume more calories than we burn, they accumulate and transform into fat. The more we move, however, the more calories we burn. To reach and maintain a healthy weight we need to carefully monitor our intake and outtake of calories through physical activity.

LUMACHINE TRINACRIA Trinacria Lumachine

Formato/Type: Lumachine 54A La Molisana Famiglia/Product line: Le Quotidiane
Tipologia/Pasta shape: corta/short Trafilatura/Die: classica/classic

9 min
cottura

INGREDIENTI ingredients

	GRUPPO 1 - GROUP 1 maschi 6-9 anni boys aged 6-9	GRUPPO 2 - GROUP 2 femmine 6-9 anni girls aged 6-9	GRUPPO 3 - GROUP 3 maschi 10-13 anni boys aged 10-13	GRUPPO 4 - GROUP 4 femmine 10-13 anni girls aged 10-13
Lumachine 54A La Molisana La Molisana Lumachine 54A	95g	80g	100g	80g
Melanzane Aubergines	100g	70g	120g	150g
Pesce spada Sword fish	50g	50g	70g	50g
Pomodorini Cherry tomatoes	50g	50g	50g	100g
Olio extravergine d'oliva Extra-virgin olive oil	10g	10g	10g	10g
Aglio / Garlic	uno spicchio/one clove	uno spicchio/one clove	uno spicchio/one clove	uno spicchio/one clove
Timo Thyme	un rametto/one stem	un rametto/one stem	un rametto/one stem	un rametto/one stem
Sale / Salt	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste
Energia / Calories	507 kcal	448 kcal	561 kcal	473 kcal
Proteine / Protein	16%	16%	17%	17%
Carboidrati / Carbohydrates	60%	57%	56%	57%
Lipidi / Total Fat	24%	27%	27%	26%
Colesterolo / Cholesterol	35 mg	35 mg	49 mg	35 mg
Fibra alimentare / Fiber	6g	5g	7g	8g

PROCEDIMENTO

Con l'aiuto di un pelapatate, pelare le melanzane e tagliare la polpa a cubetti. In una padella antiaderente rosolare mezzo spicchio di aglio con olio extravergine di oliva, aggiungere le melanzane, regolare di sale e portare a cottura. Mettere da parte. Tagliare il trancio di pesce spada a cubetti, privandolo della pelle ed eventualmente dell'osso centrale. Lavare e tagliare in 4 spicchi i pomodorini. In una padella rosolare l'altra metà dello spicchio di aglio in un filo di olio, aggiungere i pomodorini ed il rametto di timo, lasciando cuocere per alcuni minuti. Unire i cubetti di pesce spada, salare e lasciar insaporire. Terminare la cottura coprendo con un coperchio. Cucinare le Lumachine in abbondante acqua salata, scolarle al dente e saltarle nella padella con il pesce spada unendo le melanzane cotte precedentemente. Amalgamare il tutto e servire.

PROCEDURE

Peel the aubergine and dice the flesh. Heat half of the extra-virgin olive oil in a frying pan and sauté half clove of garlic, then add the aubergine and season with salt. Cook thoroughly and set aside. Remove skin and bones from the sword fish and cut it into small cubes. Wash and cut the tomatoes in fourths. Heat the other half of the extra-virgin olive oil in another frying pan and sauté the other half clove of garlic, then add tomatoes and thyme and allow it to cook a few minutes. Add the fish and season with salt, then cover and allow to simmer. Cook the pasta Lumachine in plenty of boiling salted water. Drain "al dente", combine with the sauce and serve.



Per i bambini e i ragazzi è difficile coprire i propri fabbisogni con i soli tre pasti principali. È quindi opportuno fornire loro, anche due merende che non compromettano l'appetito del pasto successivo. Le abitudini alimentari acquisite dai giovani spesso persistono nel tempo: è perciò importante insegnare ai ragazzi fin dalla più tenera età come ottenere il meglio dai cibi che abbiamo a disposizione.

It is difficult for children to supply their energy needs with only three meals a day. For this reason it is helpful to provide them with two snacks, though these should not compromise their appetite for the coming meal. Habits formed in childhood often keep on into adulthood, so it is important to teach children from a tender age how to make the best use of the food available to them.

SPAGHETTI DEL SUB Diver's spaghetti

Formato/Type: Spaghetti 15C La Molisana Famiglia/Product line: Le Quotidiane
Tipologia/Pasta shape: lunga/long Trafilatura/Die: bronzo/bronze

13 min
cottura

INGREDIENTI ingredients

	GRUPPO 1 - GROUP 1 maschi 6-9 anni boys aged 6-9	GRUPPO 2 - GROUP 2 femmine 6-9 anni girls aged 6-9	GRUPPO 3 - GROUP 3 maschi 10-13 anni boys aged 10-13	GRUPPO 4 - GROUP 4 femmine 10-13 anni girls aged 10-13
Spaghetti 15C La Molisana La Molisana Spaghetti 15C	85g	80g	95g	95g
Asparagi Asparagus	90g	90g	90g	90g
Filetto di Cernia Fillet of grouper	50g	50g	80g	50g
Olio extravergine d'oliva Extra-virgin olive oil	15g	10g	15g	10g
Cipollotto Green onion	uno pezzo/one piece	uno pezzo/one piece	uno pezzo/one piece	uno pezzo/one piece
Sale / Salt	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste
ENERGIA / Calories	508 kcal	446 kcal	570 kcal	481 kcal
PROTEINE / Protein	16%	18%	19%	17%
CARBOIDRATI / Carbohydrates	54%	56%	55%	58%
LIPIDI / Total Fat	30%	26%	28%	25%
COLESTEROLO / Cholesterol	18,5 mg	18,5 mg	29 mg	18,5 mg
FIBRA ALIMENTARE / Fiber	4,6g	4,5g	5g	4,8g

PROCEDIMENTO

Pulire gli asparagi, spezzarli nel punto in cui sono ancora teneri e lavarli con cura. Tagliare le punte, lasciandole integre ed affettare il gambo a rondelle. Pulire il cipollotto fresco e tritarlo finemente. In una padella scaldare l'olio extravergine di oliva e rosolare il cipollotto, aggiungendo gli asparagi. Cucinare per circa 6/8 minuti coprendo con un coperchio. Nel frattempo tagliare il filetto di cernia a cubetti ed unire in padella con gli asparagi. Regolare di sale e portare a cottura. In abbondante acqua salata cucinare gli Spaghetti, scolarli al dente e mantecarli con salsa di asparagi e cernia. Servire ben caldo.

PROCEDURE

Clean the asparagus carefully and remove the tough ends. Cut off the tips, leaving them whole and slice the stem into pieces. Peel and finely chop the onion. Heat the extra-virgin olive oil in a frying pan and sauté the onion, then add the asparagus. Cook for 6/8 minutes covered. Dice the grouper and add it to the pan. Season with salt and cook through. Cook the Spaghetti in plenty of boiling salted water. Drain "al dente", combine with the sauce and serve.



I grassi "saturi" sono tipici dei prodotti di origine animale, pesce escluso (burro, panna, formaggi, latticini, carni grasse, insaccati), e causano l'aumento del colesterolo nel sangue (collegato al rischio di malattie cardiovascolari). Non per questo bisogna demonizzare gli alimenti che li contengono, ma è preferibile limitarne il consumo, soprattutto se si ha la tendenza ad avere per qualsiasi motivo valori di colesterolo elevati nel sangue. E' consigliabile quindi l'utilizzo abituale dell'olio extravergine di oliva e il ricorso saltuario al burro per condire i piatti.

Saturated fats are typically those of animal origin, excluding fish, such as butter, cream, cheese, milk products, and fatty meat which cause an increase in bad cholesterol, connected to the risk of cardiovascular diseases. This does not mean that we must totally avoid these foods, but we should limit our intake, especially if we have the tendency for high cholesterol. Extra virgin olive oil is recommended instead of butter for daily use in cooking.

RIGATONI DEL PASTORE Farmer's Rigatoni

Formato/Type: La Molisana Rigatoni 31B Famiglia/Product line: Le Quotidiane
Tipologia/Pasta shape: corta/short Trafilatura/Die: bronzo/bronze

13 min
cottura

INGREDIENTI ingredients

GRUPPO 1 - GROUP 1
maschi 6-9 anni
boys aged 6-9

GRUPPO 2 - GROUP 2
femmine 6-9 anni
girls aged 6-9

GRUPPO 3 - GROUP 3
maschi 10-13 anni
boys aged 10-13

GRUPPO 4 - GROUP 4
femmine 10-13 anni
girls aged 10-13

Rigatoni 31B La Molisana La Molisana Rigatoni 31B	90g	80g	100g	80g
Ricotta fresca vaccina Ricotta cheese	70g	60g	70g	70g
Melanzane Aubergines	70g	70g	70g	70g
Pomodori pelati Peeled tomatoes	50g	50g	100g	100g
Olio extravergine d'oliva Extra-virgin olive oil	5g	5g	5g	5g
Basilico Basil	2 foglie/2 leaves	2 foglie/2 leaves	2 foglie/2 leaves	2 foglie/2 leaves
Sale / Salt	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste
ENERGIA / Calories	502 kcal	437 kcal	546 kcal	475 kcal
PROTEINE / Protein	15%	14%	14%	14%
CARBOIDRATI / Carbohydrates	58%	60%	60%	60%
LIPIDI / Total Fat	27%	26%	26%	26%
COLESTEROLO / Cholesterol	45 mg	34 mg	45,6 mg	45 mg
FIBRA ALIMENTARE / Fiber	6g	5g	6,5g	6g

PROCEDIMENTO

In una padella rosolare l'aglio nell'olio extravergine di oliva, aggiungere i pomodori pelati, salare e portare a cottura. Con l'aiuto di un pelapatate pelare le melanzane, tagliare la polpa a cubetti e rosolare in una padella antiaderente con un filo d'olio, salare e portare a cottura. Cucinare i Rigatoni in abbondante acqua salata, scolarli al dente e mantecarli con la salsa di pomodoro, unire le melanzane e le foglie di basilico. Servire nei piatti, aggiungendo cubetti di ricotta fresca.

PROCEDURE

Heat a bit of extra-virgin olive oil in a frying pan and sauté the garlic, then add the tomatoes; season it and simmer. Peel the aubergine and cut the flesh into cubes. Heat the remaining extra-virgin olive oil in a non-stick frying pan and sauté the aubergine, season with salt and cook thoroughly. Cook the Rigatoni in plenty of boiling salted water. Drain "al dente", combine with the tomato sauce, aubergine, and basil leaves and serve with cubes of fresh ricotta cheese on top.



LA SICUREZZA
DEI CIBI DIPENDE ANCHE DA TE
Food security depends on you

Per ridurre il rischio di mangiare cibi contaminati dai microbi dobbiamo imparare a scegliere, consumare, preparare e conservare gli alimenti. Quindi adottiamo qualche piccola buona abitudine: frutta e verdura vanno lavate con attenzione, così come le mani ed il piano di lavoro, evitare il contatto tra alimenti crudi e cotti. Una volta cotti, inoltre, i cibi non devono rimanere a temperatura ambiente: o si consumano subito, oppure vanno messi in frigo entro una-due ore dalla cottura. Per scongelare i prodotti, è bene riporli in frigo e non lasciarli a temperatura ambiente.

Just as we apply rigid controls to assure the safety of our product, it is also your responsibility to limit the risk of food contamination by learning to choose, prepare, consume, and conserve foods properly. Bacterial contamination is a true danger! It is important to adapt these healthy habits: fruits and vegetables should be washed with care, as should our hands and work surfaces. Avoid contact between raw food and cooked food. Once cooked, food should not remain at room temperature. It should either be consumed immediately or put into the refrigerator within one to two hours after cooking. Defrost frozen food in the fridge and not at room temperature.



FUSILLI BRACCIO DI FERRO Popeye's Fusilli

Formato/Type: Fusilli 28C La Molisana

Tipologia/Pasta shape: corta/short

Famiglia/Product line: Le Quotidiane

Trafilatura/Die: bronzo/bronze

12 min
cottura

INGREDIENTI ingredients

GRUPPO 1 - GROUP 1

maschi 6-9 anni
boys aged 6-9

GRUPPO 2 - GROUP 2

femmine 6-9 anni
girls aged 6-9

GRUPPO 3 - GROUP 3

maschi 10-13 anni
boys aged 10-13

GRUPPO 4 - GROUP 4

femmine 10-13 anni
girls aged 10-13

Fusilli 28C La Molisana La Molisana Fusilli 28C	95g	85g	100g	80g
Ricotta di vacca fresca Ricotta cheese	60g	60g	80g	80g
Spinaci freschi in foglie Fresh spinach	120g	100g	150g	100g
Olio extravergine d'oliva Extra-virgin olive oil	5g	5g	5g	5g
Sale / Salt	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste
ENERGIA / Calories	505 kcal	446 kcal	561 kcal	475 kcal
PROTEINE / Protein	15%	16%	17%	16%
CARBOIDRATI / Carbohydrates	60%	57%	57%	55%
LIPIDI / Total Fat	25%	27%	26%	29%
COLESTEROLO / Cholesterol	34 mg	34 mg	45,6 mg	45 mg
FIBRA ALIMENTARE / Fiber	5g	4g	5,5g	4g

PROCEDIMENTO

Pulire gli spinaci, lavarli accuratamente, scottarli per 10 secondi in acqua bollente non salata, scolare ed immergerli in acqua fredda. Una volta scolati, metterli in un contenitore con i bordi alti, aggiungere un pizzico di sale ed un filo di olio e frullare con un mini-pimer. In una ciotola a parte stemperare la ricotta con l'aiuto di una frusta, aggiungere un filo d'olio e due cucchiaini di acqua bollente. Cucinare i Fusilli in abbondante acqua salata, scolarli al dente e versarli nella ciotola con la ricotta. Amalgamate bene e, se necessario, aggiungere ancora dell'acqua di cottura della pasta. Adagiare i Fusilli su un letto di purea di spinaci, precedentemente scaldata.

PROCEDURE

Clean the spinach thoroughly and blanch it for 10 seconds in non-salted boiling water. Drain and rinse in cold water. Drain the spinach well and transfer into a bowl. Season with salt and a little bit of extra-virgin olive oil and blend it with a stick-blender. In a separate bowl, beat the ricotta, season with salt and extra-virgin olive oil and 2 tablespoons of boiling water. Cook the Fusilli in plenty of boiling salted water. Drain "al dente" and combine with the ricotta, adding a few more tablespoons of boiling water if necessary. Serve the Fusilli on top of the creamed spinach, heated through if necessary.

BEVI OGNI GIORNO
ACQUA IN ABBONDANZA
Drink a lot of water every day



Per stare bene è importante bere molto - almeno 6-8 bicchieri d'acqua al giorno - e anche di più se fa caldo, se abbiamo fatto o stiamo facendo sport o se abbiamo la febbre. A volte capita che quando ci accorgiamo di avere sete le perdite di acqua sono già state abbondanti. È utile, allora, ricordarci di bere spesso, senza aspettare che ci venga il senso di sete: questo vale per tutti, ma soprattutto per gli anziani e i bambini.

To stay healthy it is important to drink a lot - at least 6 to 8 glasses of water a day, more if the weather is hot, if you are playing sports or if you have a fever. Often, by the time we feel thirsty we have already reached the point of dehydration. For this reason it is helpful to remember to drink often, without waiting for the sensation of thirst. This is valid for everyone, but especially children and the elderly.

ORECCHIETTE DEL PESCATORE Fisherman's orecchiette

Formato/Type: Gnocchi Sardi 27A La Molisana Famiglia/Product line: Le Regionali

Tipologia/Pasta shape: corta/short

Trafilatura/Die: bronzo/bronze

12 min
cottura

INGREDIENTI ingredients

	GRUPPO 1 - GROUP 1 maschi 6-9 anni boys aged 6-9	GRUPPO 2 - GROUP 2 femmine 6-9 anni girls aged 6-9	GRUPPO 3 - GROUP 3 maschi 10-13 anni boys aged 10-13	GRUPPO 4 - GROUP 4 femmine 10-13 anni girls aged 10-13
Orecchiette Pugliesi 305 La Molisana La Molisana Orecchiette Pugliesi 305	45g	80g	100g	80g
Salmon Salmon	60g	60g	50g	50g
Zucchine Courgettes	70g	70g	70g	70g
Panna da cucina Cream	20g	20g	30g	30g
Brodo vegetale Vegetable broth	100g	100g	100g	100g
Olio extravergine d'oliva Extra-virgin olive oil	5g	5g	5g	5g
Cipolla / Onion	20g	20g	20g	20g
Sale / Salt	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste	q.b./to taste
ENERGIA / Calories	504 kcal	450 kcal	554 kcal	483 kcal
PROTEINE / Protein	18%	17%	16%	16%
CARBOIDRATI / Carbohydrates	55%	55%	55%	52%
LIPIDI / Total Fat	27%	28%	29%	32%
COLESTEROLO / Cholesterol	38 mg	38 mg	49 mg	49 mg
FIBRA ALIMENTARE / Fiber	3,4g	4g	5g	4,5g

PROCEDIMENTO

Lavare le zucchine e tagliarle a pezzetti. In un pentolino rosolare 10g di cipolla in olio extravergine di oliva, unire le zucchine, lasciarle insaporire ed aggiustare di sale. Bagnare con brodo vegetale e portare a cottura. Frullare il tutto fino ad ottenere una purea. In una padella anti aderente scaldare l'olio e rosolare la restante cipolla tritata. Aggiungere il salmone, precedentemente privato di pelle e tagliato a bocconcini, salare e portare a cottura. Aggiungere la panna da cucina e lasciare insaporire per alcuni minuti. Cucinare in abbondante acqua salata le Orecchiette Pugliesi, scolarle al dente e saltarle con la salsa al salmone. Servire le orecchiette adagiate su un letto di purea di zucchine.

PROCEDURE

Wash the courgettes and finely chop them. Heat the extra-virgin olive oil in a frying pan and sauté 10 g of onion until softened, then add the chopped courgettes. Add the vegetable broth and cook thoroughly. Use a stick blender to cream the courgette mixture. In a non-stick pan heat some extra-virgin olive oil and sauté the remaining finely chopped onion. Add the salmon, cleaned of any skin and chopped into pieces, season it and simmer. Add the cream and simmer for a few more minutes. Cook the Orecchiette Pugliesi in plenty of boiling salted water. Drain "al dente", combine with the sauce and serve on top of the creamed courgettes.



ZUCCHERI, DOLCI
E BEVANDE ZUCCHERATE
NEI GIUSTI LIMITI
Limited sugars, desserts
and sweet drinks.



Gli zuccheri sono una fonte di energia molto importante, ma dovrebbero essere usati il meno possibile. Quando vogliamo qualcosa di dolce, meglio scegliere prodotti da forno senza creme (biscotti, fette biscottate, ciambelloni), che hanno meno zucchero e più amido e fibra. Prendiamo infatti dalla frutta, dal latte e da altri alimenti lo zucchero di cui abbiamo bisogno.

Sugars are an important source of energy, but they need to be used sparingly. The sugar that our bodies needs can be obtained through fruit, milk, and other carbohydrates. When we long for something sweet, it is best to choose something high in starch and fiber but low in sugar and saturated fats.

CARE MAMME,

SO BENE QUANTO POSSA ESSERE IMPEGNATIVO OCCUPARSI DELLA CUCINA PER I NOSTRI PICCOLI: PENSARE AL MENU* PER TUTTA LA SETTIMANA, INDIVIDUARE RICETTE CHE FACCIANO BENE ALLA SALUTE E GRATIFICHINO IL PALATO,

RENDERE I PASTI UN MOMENTO RILASSANTE! **CHE LAVORO!!**

MA IO VI HO PENSATO! QUESTE RICETTE HANNO IL DONO DI ESSERE VELOCI E FACILMENTE REALIZZABILI, POTETE ANCHE PREPARARLE CON I VOSTRI FIGLI E FAR SI CHE CUCINARE SIA SEMPRE PIACEVOLE!

DEAR MOTHERS,

I KNOW HOW MUCH WORK IS INVOLVED IN FEEDING THESE LITTLE GUYS! THINKING UP WITH A MENU FOR THE WEEK, CHOOSING RECIPES THAT ARE HEALTHY BUT STILL DELICIOUS, MAKING MEAL TIME ENJOYABLE... **IT'S A LOT OF WORK!** I HAVE MADE THESE RECIPES ESPECIALLY FOR YOU. THEY ARE QUICK AND EASY, AND YOU CAN EVEN PREPARE THEM WITH YOUR KIDS TO MAKE COOKING EXPERIENCE THAT MUCH MORE ENJOYABLE!

CARI BIMBI,

MA LO SAPETE QUANTA ENERGIA E' NECESSARIA PER DIVENTARE GRANDI? MANGIARE TUTTO E' IMPORTANTE, SE SIETE CURIOSI POTRETE SCOPRIRE CHE OGNI COSA HA UN SUO GUSTO, QUINDI ASSAGGIATE E SPERIMENTATE NUOVI SAPORI, PERCHE' **LA CURIOSITA' NUTRE L'INTELLIGENZA.**

DEAR CHILDREN,

DO YOU KNOW HOW MUCH ENERGY YOU NEED TO GROW UP? A LOT! YOUR BODY NEEDS ALL KINDS OF FOOD. AS YOU EXPLORE NEW SHAPES AND COLORS YOU WILL DISCOVER A WHOLE NEW WORLD OF FLAVOUR. **AND CURIOSITY MAKES YOU ONE INTELLIGENT KID!**





www.lamolisansa.it/spighetto