



# COLAZIONE

CON **SUPER**CHEF

La colazione è il primo pasto della giornata e per questo è molto importante. Infatti, dopo ore di digiuno notturno in cui il nostro corpo ha continuato a “lavorare”, quindi a consumare energia, finalmente è ora di una “ricarica”!

Al risveglio è necessario quindi fare il pieno di energia per poter affrontare tutte le sfide della giornata a scuola e a casa, in palestra o al parco.

## Com'è una buona colazione?

1. Può essere dolce o salata, secondo i vostri gusti.
2. Include del latte o un prodotto a base di latte (yogurt o formaggio, per esempio), uno a base di cereali (pane, magari integrale, con un sottile strato di marmellata, prodotti da forno semplici, biscotti, cereali da colazione, meglio se non zuccherati) e una porzione di frutta o a volte una spremuta.
3. Occasionalmente sono ammessi alimenti come prosciutto o uova, specialmente per chi preferisce una colazione salata.
4. Ogni tanto si può aggiungere anche una manciata di frutta secca a guscio.



## ! **Attenzione**

Per frutta secca a guscio ci si riferisce a mandorle, noci, nocciole, pistacchi, noci di pecan, anacardi, noci macadamia e noci brasiliane. Non confonderla con la frutta essiccata: fichi secchi, prugne, albicocche, uva passa...

Puoi mangiarne un pugno (circa 30 g) 3 volte a settimana a colazione o a merenda, da sola, in uno yogurt, o come più ti piace. Occhio a cosa scegli, però! La frutta secca non deve essere né salata né ricoperta di zucchero (glassata).



### **Esempi di colazioni equilibrate sono\*:**

- una tazza di latte con un po' di cacao, 3/4 biscotti e un frutto.
- uno yogurt bianco con della frutta tagliata e un pezzetto di ciambellone (della grandezza del palmo della mano del bambino) o un plumcake.
- una tazza di latte con una manciata di cereali e un frutto.
- una tazza di latte con una fetta di pane e un sottile strato di marmellata e un frutto.
- uno yogurt con una manciata di frutta secca a guscio e un frutto.
- una spremuta di arancia e un toast al formaggio.
- un uovo, una fetta di pane e un frutto.

E non dimenticare che una buona colazione si fa sempre in allegra compagnia!

## Alcune ricette da provare a colazione



### 7 MUESLI SUPERENERGETICO

Il muesli è un modo croccante per iniziare la giornata con un carico di energia!

#### Ti servono:

- 150 g di fiocchi d'avena.
- 200 g di frutta secca (quella che ti piace di più)
- da frantumare a pezzetti con un supermatterello.
- 80 g di uva passa.
- 60 g di acqua.
- 20 g di miele.
- 30 g di olio di girasole.

Queste quantità si riferiscono alla preparazione di diverse porzioni di muesli per tutta la famiglia che, una volta freddo, potrai conservare in un barattolo per diversi giorni.

#### Pronto per la magia alla Superchef (con l'aiuto di mamma o papà)?

- mescola in una ciotola i cereali e la frutta secca.
- prendi una padella e versaci dentro acqua, olio e miele.
- scalda tutto a fuoco basso per 5 minuti finché non vedi uno sciroppo.
- togli la padella dal fuoco, versaci dentro il mix della ciotola e mischia finché lo sciroppo non sarà ben amalgamato.

#### Poi:

- stendi per bene il mix appiccicoso e profumato in una teglia con cartaforno.
- riscalda il forno a 160° e infilaci la teglia.
- fai tostare tutto per 30 minuti, girando di tanto in tanto.
- 5 minuti prima di spegnere, aggiungi l'uvetta e gira.

Il muesli è pronto quando è ben dorato (ATTENZIONE: non bruciato!). Come si mangia? Aggiungine un pugno allo yogurt bianco e cospargi tutto di frutta fresca: fettine di banana, fragole, lamponi, pezzetti di mela o chicchi d'uva – a ognuno il suo frutto preferito! Per i più golosi, ogni tanto sono consentite alcune gocce di cioccolato fondente.

## 2 PANCAKE FRUTTOLOSI

I pancake sono un modo molto dolce per cominciare la giornata e sono facilissimi da preparare... serve solo un superfrullino!



### Ti servono (per 4-6 persone):

- 1 uovo medio.
- 1 cucchiaino di lievito per dolci.
- 1 cucchiaio di zucchero.
- 125 ml di latte intero.
- 100 g di farina.
- un pizzico di sale.
- un goccio d'olio di semi.
- frutta a piacere (fragole, uva, frutti di bosco, mela, banana).

### Pronto per la magia alla Superchef (con l'aiuto di un adulto)?

- metti in una ciotola la farina, lievito, il sale e lo zucchero.
- a parte, sbatti solo i rossi delle uova con cura e unisci il latte (ma non buttare l'albume).
- mescola tutto insieme in un'unica ciotola per ottenere la pastella.
- monta a neve l'albume... con un superfrullino o con tanto olio di gomito!
- unisci la "neve" alla pastella e mescola per bene.

### Poi:

- prendi una padella e ungilala con il goccio d'olio di semi (per non fare "attaccare" il pancake).
- mettila sul fuoco e, quando è ben calda, versaci un mestolo di pastella.
- appena il "cerchio" di pastella si è gonfiato e solidificato, gira il pancake dall'altro lato con una paletta e fallo cuocere un altro po'.
- toglilo dalla padella.

Una porzione per bambini di 6/11 anni corrisponde a un pancake di 40 g circa.

Servi allora i pancake con della frutta, per dare più gusto e colore!

## BIBLIOGRAFIA

1. [documento SINU-SISA per la prima colazione](#)

2. [Spunti\(ni\) CREAtivi antispreco](#)

3. [Linee guida per una sana alimentazione 2018](#)

