



Dopo molte ore passate a scuola, nonostante lo spuntino di metà mattina, c'è bisogno di una nuova carica di energia! Il pranzo è uno dei pasti principali della giornata sotto tutti i punti di vista; deve essere equilibrato, per rimetterti in moto per le attività del pomeriggio, ma non troppo pesante, altrimenti rischi di addormentarti!

Com'è un pranzo equilibrato?

Che si mangi a casa, a mensa o fuori, il pranzo dovrebbe essere composto da una base di cereali (pasta, riso, couscous, pane...), dei legumi oppure del pesce, della carne (preferibilmente bianca, come pollo o tacchino) e soprattutto tanta verdura cruda o cotta, cercando di variare anche i colori che si portano a tavola. Non deve poi mancare un frutto. Il tutto accompagnato da acqua.

E non dimenticare che a pranzo è bello parlare con i propri familiari o con i propri compagni; quindi, ricordatevi di spegnere televisioni, cellulari o tablet!



Alcune ricette da provare a pranzo



7 INSALATONE DI SUPERCHEF

Parola d'ordine: COLORE!

Quanti colori diversi si possono mettere in un'insalata?

Scopriamolo insieme!

Ti servono:

- insalata VERDE
- carote ARANCIONI
- pomodori ROSSI
- finocchi BIANCHI
- ravanelli FUCSIA
- radicchio VIOLA
- mais GIALLO

Puoi aggiungere, a scelta:

- un bocconcino di mozzarella o un po' di ricotta (circa 50/70 g).
- qualche scaglia di parmigiano (circa 30 g).
- 1 uovo, ad esempio sodo.
- una piccola scatoletta di tonno (80 g).
- un bel pugno di legumi (90 g di fagioli, ceci, piselli...).
- dei pezzettini di pollo (80 g) o qualche rondellina di wurstel.
- ma anche quello che preferisci, nelle giuste quantità!

Operazione colore approvata da Superchef:

Riempi un piatto fondo con delle foglie di insalata lavata, scegliendo tra le tante varietà diverse (più o meno dolce, più o meno saporita, più o meno croccante...). Aggiungi le altre verdure, dopo averle lavate accuratamente, tagliate a listarelle o a pezzetti.

Dai libero sfogo alla tua creatività e includi dei pezzetti di frutta per un tocco da chef: qualche dadino di mela o di pera, dei pezzetti di arancia o di pompelmo, dei chicchi di melograno...

Ed ecco qui: l'arcobaleno più gustoso che c'è, finalmente in tavola!

2 RATATOUILLE CON DOPPIO YUM

Quando metti in bocca una forchettata di ratatouille, fai YUM non una volta ma due! Non ci credi? Prova per credere!



Ti servono (per 4-6 persone):

- 280 g di melanzane.
- 150 g di peperoni verdi.
- 250 g di pomodori datterini.
- 200 g di zucchine.
- 150 g di peperoni gialli.
- una cipolla.
- uno spicchio d'aglio.
- del basilico.
- due padelle da Superchef.

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

- Prima mossa: lava tutte le verdure e tagliale a cubetti regolari. Sbuccia e taglia l'aglio in due. Superfacile, no?

Poi massima concentrazione per il doppio spadellamento:

- metti un po' d'olio in tutte e due le padelle.
- nella padella numero 1 metti a cuocere le melanzane e le zucchine per dieci minuti, mescolando ogni tanto.
- nella padella numero 2 rosola aglio e cipolla a fiamma media e aggiungi pomodori e peperoni insieme a un po' d'acqua per non farli attaccare.
- dopo dieci minuti di cottura della padella numero 2, versaci dentro il contenuto della padella numero 1 (zucchine e melanzane).
- mescola per bene e aggiungi il sale. Fai cucinare per altri dieci minuti. Aggiungi il basilico et voilà... sei pronto per il tuo doppio YUM!

BIBLIOGRAFIA

- [1. documento SINU-SISA per la prima colazione](#)
- [2. Spunti\(ni\) CREAtivi antispreco](#)
- [3. Linee guida per una sana alimentazione 2018](#)

