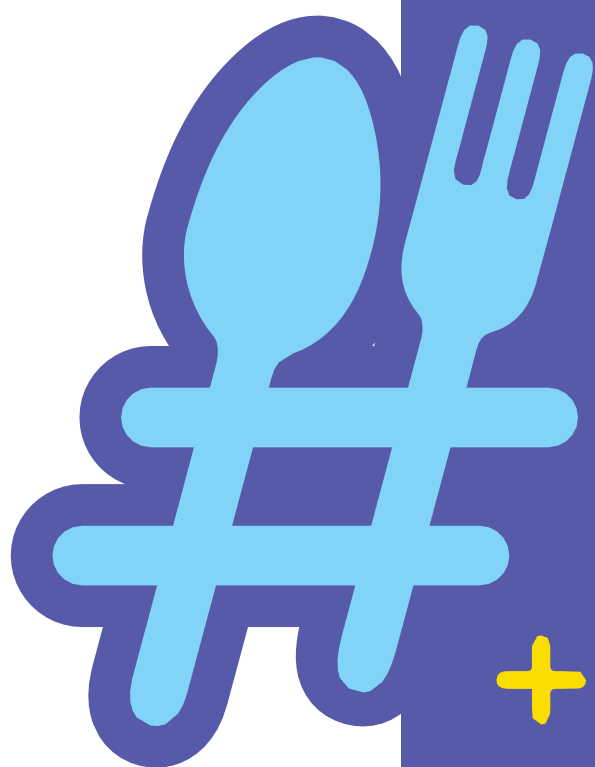




LeRicettePer LaSalute

+ IODIO – SALE

**Percorso didattico per
la promozione di una
adeguata nutrizione
iodica e la riduzione del
consumo di sale.**



SALUTE LAZIO
SISTEMA SANITARIO REGIONALE



**REGIONE
LAZIO**





IO DO IL MEGLIO!

Un ringraziamento particolare ai dirigenti scolastici e agli insegnanti: il loro contributo è stato determinante per la buona riuscita del lavoro; un ringraziamento anche alle famiglie e agli alunni che hanno preso parte all'iniziativa, condividendo le tradizioni culinarie e le ricette presentate in questo volume.

A cura di

Elena Alonzo - UOC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, ASP Catania

Giulia Cairella - UOSD Promozione della Salute, Piani di Prevenzione e Medicina dello Sport, ASL Roma 2

Hanno contribuito alla realizzazione del volume:

Gruppo di Coordinamento Nazionale per la Iodoprofilassi

Giuseppe Plutino, Roberto Copparoni, Nunzia Liguori, Antonella Olivieri, Paolo Stacchini, Massimo Tonacchera, Francesco Vermiglio, Mohamad Maghnie, Marcello Bagnasco, Elena Alonzo, Annamaria Biancifiori, Paolo Rosi, Andrea Ticali, Giulia Cairella

Coordinamento Regione Lazio

Per il Lazio il Coordinamento regionale è stato curato da:

- Giulia Cairella e Francesca Caretta - UOSD Promozione della Salute, Piani di Prevenzione e Medicina dello Sport, ASL Roma 2; Silvia Cappellano - UOC SIAN, ASL Roma 4
- Lilia Biscaglia, Flavia Serio, Paola Barni - Area Promozione della Salute e Prevenzione - Direzione Regionale Salute e Integrazione Sociosanitaria

A livello aziendale

- ASL Roma 1 - UOC SIAN: Maria Teresa Pancallo (Referente e Referente TaRSIN), Sara Colonnelli
- ASL Roma 2 - UOSD Promozione della Salute, Piani di Prevenzione e Medicina dello Sport: Giulia Cairella (Referente e Referente TaRSIN), Francesca Caretta, Daniela Quagliozzi
- ASL Roma 3 - UOSD SIAN: Federico Nigro (Referente), Rita Massimino, Claudia Onori
- ASL Roma 4 - UOC SIAN: Valeria Covacci (Referente e Referente TaRSIN), Silvia Cappellano, Alessia Coronati, Ambra De Giovanni
- ASL Roma 5 - UOSD SIAN: Laura Petrone (Referente), Antonio Di Felice, Anna Maria Longo, Marco Pascali, Alessandra Piedimonte, Anna Riccardi, Vito Ruscio, Simona Tiano, Debora Sorbara
- ASL Latina - UOSD SIAN: Vincenza Galante (Referente)
- ASL Rieti - UOSD SIAN: Romina Ciani (Referente), Federica Mari

Istituti Scolastici

ASL Roma 1

- Convitto Vittorio Emanuele II
- IC Borgoncini
- IC Capozzi
- IC Rizzo
- IC Trionfale
- IC Virgilio

ASL Roma 2

- IA Elis
- IA P. Artusi
- IA Tor Carbone
- IC Balabanoff
- IC Bassi
- IC Casal Bianco
- IC Da Vinci
- IC Dalla Chiesa
- IC De Cupis
- IC De Mauro
- IC Falcone
- IC Mastroianni
- IC Morvillo
- IC Pallavicini
- IC Poggiali Spizzichino
- IC Purificato
- IC Sesami
- Scuola Paritaria Piccolo uomo

ASL Roma 3

- IC Gramsci
- IC Via delle Azzorre
- IIS Baffi di Fiumicino
- IC Terracina

ASL Roma 4

- IC Alpi di Ladispoli
- IC Manziana
- IC Rizzo
- IC San Francesco di A. Sabazia
- IIS Stendhal di Civitavecchia
- ISIS Di Vittorio di Ladispoli

ASL Roma 5

- IA Convitto Nazionale di Tivoli
- IC San Cesareo di S. Cesareo

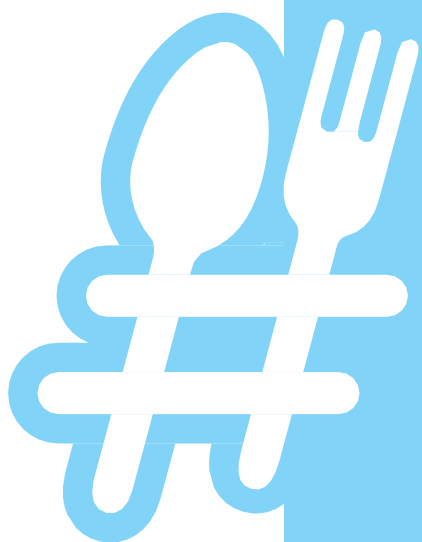
ASL Latina

- IC Amante di Fondi
- IC Aspri di Fondi
- IC Don Andrea Santoro di Priverno
- IC Flacco di Sezze
- IC Giovanni XXIII di Monte San Biagio - Lenola
- IC Itri di Itri
- IC Manuzio di Latina Scalo
- IC Montessori di Terracina
- IC Roccagorga - Maenza
- IC Scauro di Minturno
- IC Volta

ASL Rieti

- IC Marconi-Sacchetti Sassetti
- IC Merini
- IC Pascoli
- IC Ricci
- IC Ulivi di Poggio Moiano
- Rocca Sinibalda

Il documento risponde agli obiettivi del Tavolo Regionale della Sicurezza Nutrizionale (TaRSiN), istituito con Determinazione n. G00225 12/01/2024 e del Piano Regionale della Prevenzione 2021-2025 (DGR n.970/2021).



Sezioni

**Il progetto: contesto, evidenze
scientifiche e partecipanti. 13**

**Dalla teoria alla pratica: il racconto di
un percorso. 29**

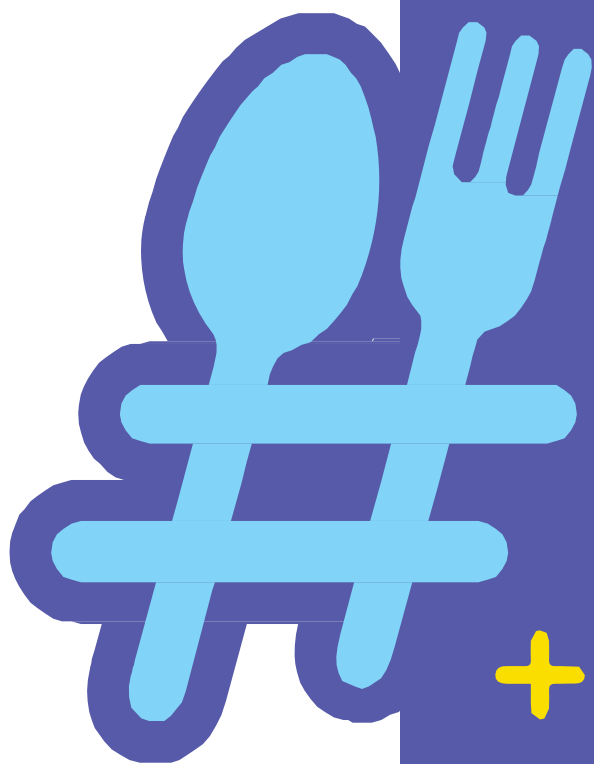
**Dalla scuola alla tavola: le ricette del
territorio. 37**

Prefazione

Il programma nazionale di iodoprofilassi, introdotto in Italia a seguito dell'approvazione della Legge n. 55 del 21 marzo 2005 "Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica", ha lo scopo di favorire un apporto adeguato di iodio nella popolazione. Lo iodio è un micronutriente essenziale per la produzione degli ormoni tiroidei, indispensabili per il corretto sviluppo neurologico, il metabolismo e il benessere generale. Nel caso di insufficiente assunzione di iodio, la tiroide non è in grado di produrre quantità sufficienti di ormoni tiroidei. Questo può portare, in tutte le fasi della vita, a manifestazioni cliniche note con il nome di disturbi da carenza iodica. Tali manifestazioni sono più o meno importanti a seconda della gravità della carenza di iodio e del periodo della vita in cui essa si verifica. In particolare gli effetti più gravi della carenza di iodio, sotto forma di ipotiroidismo congenito, si manifestano in gravidanza, allattamento e infanzia.

Nonostante i progressi compiuti in Italia grazie all'introduzione della legge sopracitata, che ha promosso la diffusione del sale iodato, permane la necessità di sensibilizzare la popolazione sull'importanza di un apporto adeguato di iodio nella dieta. Inoltre, la sfida attuale è conciliare la riduzione del consumo di sale, raccomandata per prevenire malattie cardiovascolari, con la necessità di mantenere un corretto apporto iodico.

In questo contesto, alcune Regioni pilota, in collaborazione con il Ministero della Salute, hanno aderito alla proposta di realizzare un focus sulla iodoprofilassi "Meno sale ma iodato", nell'ambito del programma PP1 Scuole che Promuovono Salute. A tale riguardo è stato realizzato il progetto "Più iodio meno sale", attraverso percorsi didattici, corsi di formazione e attività pratiche. Il coinvolgimento delle scuole, degli istituti alberghieri e delle aziende di ristorazione collettiva rappresenta un passo concreto per diffondere conoscenze e abitudini alimentari corrette, contribuendo così alla salute pubblica e alla prevenzione delle patologie tiroidee.



LeRicettePer
LaSalute

+ IODIO — SALE

**Il progetto: contesto,
evidenze scientifiche e
partecipanti.**

Introduzione

Nell'aprile 2022 il Ministero della Salute ha ricostituito il Gruppo di Coordinamento delle Attività di Iodoprofilassi - GCAI, al quale ha affidato il compito di monitorare l'efficacia della iodoprofilassi in Italia e promuovere azioni programmatiche per la formazione e informazione sulla iodoprofilassi, producendo materiale divulgativo destinato alla popolazione in generale, oltre che ai medici e al personale sanitario. Il GCAI, in collaborazione con il Tavolo Nazionale sulla Sicurezza Nazionale - TaSiN (istituito dal Ministero della Salute nel settembre 2017), le Regioni e Province Autonome e la Rete dei Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione - SIAN, ha ritenuto opportuno avviare una Campagna Nazionale di sensibilizzazione, rivolta, in particolare, alla popolazione scolastica (docenti, alunni e relative famiglie). La realizzazione della Campagna ha pertanto coinvolto numerosi partner e stakeholder che hanno operato in Rete:

- Ministero della Salute - Ufficio 5;
- Istituto Superiore di Sanità - ISS e OSNAMI;
- Regioni e Province Autonome;
- Rete dei SIAN, Servizi Promozione della Salute e referenti programma "Scuole che Promuovono Salute";
- Scuole aderenti alla rete "Scuole che Promuovono Salute";
- Ditte di Ristorazione Scolastica.

Tra i principali obiettivi della campagna di sensibilizzazione rientrano:

- La promozione dell'apporto di iodio con la dieta;
- L'utilizzo esclusivo del sale iodato (poco sale ma iodato);
- La promozione del consumo di alimenti naturalmente ricchi di iodio (pesce marino, il latte, le uova,) nella cornice di riferimento della dieta mediterranea.

Il Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) 2020 - 2025 ha previsto la realizzazione del Programma Predefinito "Scuole che Promuovono Salute" in base al quale le Scuole inseriscono nella loro programmazione ordinaria iniziative finalizzate alla promozione della salute di tutti i soggetti (studenti, docenti, personale non docente, dirigenza, famiglie, ecc.) così che benessere e salute diventino reale "esperienza" nella vita delle comunità scolastiche e che da queste possi-

bilmente si diffondano alle altre componenti sociali (in particolare le famiglie). A questo scopo avviano, con il supporto tecnico scientifico dei Servizi sanitari regionali preposti, un processo che, a partire da una analisi di contesto, definisce piani di miglioramento mirati alla promozione di competenze individuali e capacità d'azione (life skills, cfr PNP 2020-2025).

Per tale motivazione la campagna di sensibilizzazione "Più iodio meno sale: percorso didattico per la promozione di una adeguata nutrizione iodica e la riduzione del consumo di sale" è stata inserita all'interno del setting scolastico, nel quale i differenti Piani Regionali di Prevenzione prevedono la realizzazione di numerose linee di attività sulla promozione della sana alimentazione, quali, ad esempio, la Health Nutritional Literacy sul corretto utilizzo del sale e la promozione di life skills. La campagna di sensibilizzazione ha previsto, quale risultato di un percorso didattico nelle scuole di quattro Regioni italiane, la realizzazione di un ricettario "Le ricette per la salute: più iodio con meno sale!" realizzato con le ricette proposte dalle famiglie dei bambini delle scuole aderenti alla campagna.

La campagna di sensibilizzazione sulla Iodoprofilassi e gli attori coinvolti

La campagna nazionale "Più iodio meno sale: percorso didattico per la promozione di una adeguata nutrizione iodica e la riduzione del consumo di sale" ha voluto promuovere l'Health Nutritional Literacy e l'Empowerment delle famiglie, coinvolte attraverso il coinvolgimento degli alunni delle scuole primarie e secondarie, su temi riguardanti la iodoprofilassi e la riduzione dell'apporto di sale con la dieta. Un ruolo importante è stato svolto dalle Scuole, in particolar modo dagli Istituti Alberghieri, e dalle Ditte di Ristorazione Collettiva (ARC) aderenti all'iniziativa.

Si è proceduto ad elaborare a livello centrale il materiale informativo/formativo sulla iodoprofilassi (assunzione di iodio con la dieta, riduzione del consumo di sale, etc) e si è definito un format e i criteri per la elaborazione di ricette che contengano alimenti naturalmente ricchi di iodio (in particolar modo pesci di mare, latte e uova).

I SIAN in collaborazione con i servizi di Promozione della Salute ed i referenti sanitari "Scuole che Promuovono Salute" hanno quindi proposto alle Scuole la campagna di sensibilizzazione, procedendo alla formazione dei docenti delle scuole aderenti e realizzando due tipologie di corsi:

- Un corso di formazione per i docenti delle scuole primarie e secondarie di primo livello aderenti alla Campagna di sensibilizzazione;
- Un corso di formazione per i docenti e i Peer degli istituti alberghieri aderenti alla Campagna di sensibilizzazione.

Si riportano a seguire i principali contenuti delle due tipologie di corsi per le Scuole:

- Divulgare la Campagna Ministeriale "Poco Sale ma Iodato»;
- Far conoscere i principali alimenti ricchi in iodio;
- Illustrare le modalità di conservazione, utilizzo e cottura per preservare il contenuto in iodio (aggiunto tramite sale iodato o naturalmente presente negli alimenti);
- Lanciare la proposta della realizzazione di un ricettario contenente ricette realizzate con alimenti naturalmente ricchi in iodio, in collaborazione con gli studenti e le relative famiglie.

I docenti formati hanno ricevuto il materiale di supporto e di comunicazione realizzato ed hanno quindi coinvolto gli alunni e le famiglie nella ideazione di ricette salutari a basso contenuto di sodio e contenenti alimenti ricchi in iodio (pesci di mare, latte, etc), utilizzando l'apposito format predisposto.

Si è inoltre realizzato un ulteriore corso di formazione dedicato alle ARC, centrato sulle seguenti tematiche:

- Divulgare la campagna Ministeriale "Poco Sale ma Iodato";
- Promuovere l'uso esclusivo del sale iodato;
- Far conoscere i principali alimenti ricchi in iodio;
- Illustrare le modalità di conservazione, utilizzo e cottura per preservare il contenuto in iodio (aggiunto tramite sale iodato o naturalmente presente negli alimenti), nel rispetto delle indicazioni fornite dalla letteratura internazionale in tema di metodologie di preparazione, cottura e conservazione degli alimenti arricchiti di iodio.

Ove possibile è stata richiesta la disponibilità delle ARC e degli Istituti Alberghieri per sperimentare alcune ricette realizzate dalle scuole e validate dai SIAN e inserirle ciclicamente (con cadenza da concordare tra le parti) all'interno dei Menù Scolastici. Ove possibile a fine anno scolastico si sono svolti degli eventi che hanno consentito la degustazione di alcune delle ricette proposte.

Si riportano in un successivo paragrafo i criteri per la presentazione delle "ricette per la salute: più iodio con meno sale!" forniti alle scuole e i metodi di valutazione nutrizionale e di integrazione delle ricette seguiti dagli operatori sanitari e in appendice i materiali formativi/informativi realizzati nel corso della campagna.

L'importanza di un'adeguata nutrizione iodica

Lo iodio è il costituente fondamentale degli ormoni tiroidei, la tiroxina (T4) e la triiodotironina (T3), i quali svolgono un ruolo determinante nelle fasi dello sviluppo e dell'accrescimento, come pure nel mantenimento dell'equilibrio metabolico dell'organismo adulto. Pertanto, la carenza nutrizionale di iodio si traduce in quadri morbosi che interessano tutte le fasi della vita, anche se gravidanza e infanzia rappresentano le fasi in cui gli effetti possono essere più gravi dal momento che gli ormoni tiroidei sono indispensabili per un adeguato sviluppo del sistema nervoso centrale che inizia durante la vita fetale e continua fino ai primi anni di vita.

La produzione di ormoni tiroidei richiede l'assunzione alimentare di adeguate quantità di iodio, nutriente presente in natura in quantità limitate. Lo iodio si trova principalmente nell'acqua del mare, mentre la quantità presente nell'aria è scarsamente disponibile ed influisce in maniera trascurabile sul nostro fabbisogno quotidiano: per questa ragione la fonte principale di iodio è rappresentata dall'alimentazione (lo iodio non si respira, si mangia!). Gli alimenti che contengono più iodio sono pesci, crostacei e molluschi di mare. Anche il latte e le uova contengono iodio, ma in misura inferiore rispetto al pesce di mare. I vegetali, come pure carne, cereali e frutta, contengono quantità di iodio trascurabili. Tuttavia sono oggi disponibili sul mercato alcuni vegetali fortificati con iodio (ad es patate iodate) che derivano

la loro maggiore quantità di iodio dal fatto che sono stati coltivati in terreni trattati con concimi arricchiti di iodio.

Per il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di iodio - oltre la dieta - è importante usare il sale iodato (poco sale ma iodato) e sottolineare che l'utilizzo di sale arricchito di iodio (30 mcg/g di sale) nelle quantità raccomandate (non più di 5 g al giorno) dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) non può avere effetti negativi perché aggiunge all'alimentazione la quantità di iodio fisiologica e necessaria a garantire una normale funzionalità della tiroide senza contrapporsi con le raccomandazioni per la riduzione del consumo di sale suggerite da professionisti del settore. Il sale iodato ha lo stesso sapore e le stesse caratteristiche del sale comune e non richiede particolari modalità d'uso. È importante ricordare che tutti possono usare il sale iodato, anche soggetti affetti da patologie tiroidee, così come raccomandato dal Position Statement sull'utilizzo del sale iodato in età adulta e in età pediatrica promosso dal Ministero della Salute e dall'Istituto Superiore di Sanità e siglato nel 2017 da 14 Società Scientifiche e Associazioni attive nel campo della endocrinologia, pediatria, ginecologia, nutrizione, medicina generale.

Per evitare la perdita di iodio durante i processi di cottura e conservazione degli alimenti è utile ricordare le seguenti indicazioni:

- Prestare attenzione alla conservazione del sale iodato, poiché l'umidità può ridurre significativamente il contenuto di iodio presente in origine. È pertanto importante evitare la conservazione del sale iodato vicino a fonti di calore e umidità e alla zona di cottura e si raccomanda la conservazione del sale iodato in contenitori chiusi ermeticamente;
- In generale, nei processi di cottura e conservazione di carne e pesce è stato osservato un aumento del contenuto di iodio dopo l'aggiunta di sale iodato (un pizzico) ed il contenuto di iodio è rimasto costante durante la maggior parte dei processi applicati. L'unica perdita di iodio è stata osservata nel prosciutto dopo il riscaldamento, probabilmente a causa della perdita di salamoia contenente iodio. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0308814622010548>);
- È stato dimostrato che anche la bollitura in acqua salata iodata

di patate, pasta e riso di diverse dimensioni, varietà o composizione, aumenta il contenuto di iodio dei prodotti. I pezzi di patate piccoli hanno mostrato un maggiore assorbimento di iodio rispetto ai pezzi grandi. La pasta all'uovo ha mostrato un maggiore assorbimento di iodio rispetto alla pasta di semola (<https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2019.125293>). Non è stata osservata alcuna differenza nell'assorbimento di iodio tra pasta e riso integrali e normali. ([https://www.researchgate.net/publication/334750828 Influence of cooking on the iodine content in potatoes pasta and rice using iodized salt](https://www.researchgate.net/publication/334750828_Influence_of_cooking_on_the_iodine_content_in_potatoes_pasta_and_rice_using_iodized_salt));

- Un recente studio del marzo 2024 (<https://doi.org/10.1111/ijfs.17068>) ha studiato l'effetto di diversi metodi di cottura (bollitura, frittura, forno) sul contenuto di iodio di diverse specie di pesci nella regione orientale del Mar Nero in Turchia (acciughe, tonno alalunga, aguglia, sgombero, salmone, pesce azzurro, spigola). In sintesi, la bollitura ha ridotto il contenuto di iodio in tutti i campioni di pesce, ad eccezione del tonno alalunga e del salmone, di circa il 10%-40%, mentre la frittura in padella e la cottura al forno hanno causato un aumento del contenuto di iodio per 100 g, a causa della riduzione dell'umidità.

La iodoprofilassi in Italia

Il programma italiano di iodoprofilassi è su base volontaria ed è stato introdotto nel nostro Paese con l'approvazione della Legge n. 55 del 21 marzo 2005 "Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica". La legge definisce le modalità di utilizzo e di vendita del sale alimentare arricchito con iodio destinato al consumo diretto, oppure impiegato come ingrediente nella preparazione e nella conservazione dei prodotti alimentari. E' prevista infatti, la vendita obbligatoria del sale iodato in tutti i punti vendita e la possibilità di utilizzo del sale iodato nella ristorazione collettiva e nell'industria alimentare. Inoltre, la legge stabilisce che il sale non iodato venga venduto solo su esplicita richiesta del consumatore, e non esposto insieme al sale iodato, e che presso il punto vendita sia esposta la locandina esplicativa sul sale iodato predispo-

sta dal Ministero della Salute.

A supporto dello strumento legislativo, l'Atto d'Intesa della Conferenza Stato Regioni del 26 febbraio 2009 ha stabilito la costituzione di un Osservatorio nazionale per il monitoraggio della iodoprofilassi (OSNAMI), la cui responsabilità scientifica è stata affidata all'Istituto Superiore di Sanità. L'OSNAMI infatti, rappresenta la struttura epidemiologica mediante la quale viene effettuata la sorveglianza su scala nazionale del programma di iodoprofilassi e ha il compito di coordinare attività finalizzate a valutare l'efficienza e l'efficacia della iodoprofilassi in Italia.

Oggi circa l'80% delle famiglie italiane usa il sale iodato. Questo dato insieme ai risultati dell'attività di monitoraggio dell'OSNAMI confermano il raggiungimento della iodosufficienza nel nostro Paese e la scomparsa del gozzo in età infantile.

Perché poco sale ma iodato

È ormai unanime il consenso del modo scientifico sui rischi connessi all'abuso di sale: ipertensione, aumento del rischio di infarto cardiaco ed ictus cerebrale, ma anche una maggiore probabilità di sviluppare malattie come il cancro dello stomaco, l'osteoporosi, la calcolosi e l'insufficienza renale. Inoltre, una dieta ad elevato consumo di sodio si associa frequentemente a un maggiore consumo di bevande zuccherate e grassi saturi, aumentando il rischio di sovrappeso e obesità.

Al contrario, ridurre l'assunzione di sale a un cucchiaino da caffè al giorno (5 g) può ridurre del 23% il rischio di avere un ictus e del 17% il rischio di malattie cardiache. Infatti, una riduzione, anche moderata, del consumo di sale è associata a un abbassamento della pressione arteriosa, che contribuisce a prevenire un numero significativo di eventi cardiovascolari, tra cui l'ictus cerebrale, l'infarto e lo scompenso cardiaco.

Il problema concreto resta l'acquisizione di una piena consapevolezza, da parte dell'intera popolazione, dei rischi legati all'eccessivo consumo di sale, insieme all'attuazione di numerose misure volte a ridurre l'assunzione sin dall'età infantile. Allo stesso tempo, è fon-

damentale promuovere la preferenza per il sale iodato, essenziale per prevenire il gozzo e altre disfunzioni tiroidee.

I comportamenti da adottare per ridurre i consumi di sale sono molto semplici:

- Ridurre la quantità di sale aggiunto in cucina e a tavola;
- Controllare il contenuto di sale nell'etichetta nutrizionale;
- Preferire gli alimenti freschi e - tra i prodotti industriali - scegliere quelli con un contenuto ridotto di sale aggiunto;
- Abituarsi gradualmente a sapori meno dolci e meno salati, eventualmente insaporendo i piatti con aromi e spezie secondo la propria preferenza.

Gli alimenti naturalmente più poveri di sodio sono la frutta, la verdura, gli oli e i cereali ed i prodotti freschi (di origine vegetale e animale) non trasformati in genere. I prodotti della pesca contengono naturalmente sodio in quantità variabile tra 40 a 170 mg/100 g, con l'eccezione di alcuni molluschi come le cozze, le ostriche e le vongole, che presentano un contenuto più elevato. Il latte intero contiene circa 50 mg di sodio per 100 g. Al contrario, il contenuto di sodio negli alimenti trasformati può variare notevolmente a seconda della quantità di sale aggiunto durante il processo di preparazione. Circa due terzi del nostro consumo totale di sale derivano proprio da quello contenuto in questi alimenti, in particolare nei prodotti di largo consumo come pane e prodotti da forno, seguiti da formaggi, salumi e cibi in scatola.

I valori di riferimento per il sodio (Assunzione Adeguata - AI ed obiettivi nutrizionali di popolazione - SDT) stabiliti nella V revisione dei "Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana - LARN" della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) sono, in accordo con l'OMS e come dettagliato nei precedenti paragrafi, pienamente compatibili con la profilassi delle patologie tiroidee da carenza di iodio, mediante l'uso di sale iodato. Continuare a ignorare o sottovalutare i rischi legati a un elevato apporto di sale comporta danni per la salute delle famiglie: quando siamo a tavola o facciamo la spesa, non dimentichiamo che mangiare con meno sale è uno dei modi più semplici, economici ed efficaci per migliorare la nostra salute. Un pizzico di sale (ma iodato)

quindi, utilizzando in combinazione altri aromi e ingredienti delle culture locali. Ogni ricetta ne raccomanda l'uso quanto basta, 'q.b.', ma la percezione del sapore salato dipende dall'abitudine all'uso del sale. È infatti possibile, riducendo gradualmente e progressivamente il consumo di sale ai pasti, migliorare la sensibilità gustativa e apprezzare - senza rinunciare al gusto e al piacere della buona tavola - cibi poco salati. Segui i consigli pratici nel box che segue degli esperti della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) per ridurre l'apporto di sale nell'alimentazione quotidiana.

Criteri per la proposta di ricette e valutazione nutrizionale

Le ricette sono state elaborate seguendo un formato standard condiviso con tutte le regioni. Sulla base della formazione regionale rivolta ai docenti degli Istituti aderenti al progetto, è stato chiesto a ciascun istituto di proporre almeno una ricetta, fino a un massimo di tre, elaborate secondo i seguenti criteri:

- Presenza di almeno un alimento con un significativo contenuto in iodio;
- Denominazione e descrizione degli ingredienti della ricetta per 4 persone;
- Modalità, tempi di realizzazione e attrezzature necessarie;
- Tradizione e aspetti culturali della ricetta.

Gli operatori sanitari delle ASL hanno completato la scheda della ricetta integrando le seguenti informazioni:

- Possibile consumo da parte di soggetti celiaci;
- Aderenza alla Dieta Mediterranea;
- Suggerimenti nutrizionali per la costruzione di un pasto equilibrato, in armonia con la tradizione locale e con le indicazioni della Dieta Mediterranea.

Successivamente, gli operatori sanitari hanno proceduto al calcolo del contenuto di iodio per porzione in tutte le ricette, seguendo le seguenti indicazioni metodologiche:

Riducendo gradualmente il consumo di sale si migliora la sensibilità gustativa apprezzando cibi poco salati, senza per questo rinunciare al gusto. Vuoi provare questo piacere? **Segui queste semplici regole**, a casa con tutta la famiglia e nei pasti fuori casa.

Quando fai la spesa, acquista alimenti poco salati: controlla sempre le etichette, anche delle acque minerali

Quando sono disponibili, scegli prodotti a basso contenuto di sale (ad esempio pane ed altri derivati dei cereali senza aggiunta di sale)

Riscopri il piacere di una buona cucina e riduci il consumo di piatti industriali, sughi già pronti o cibi in scatola

Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)

Aggiungi meno sale alle ricette: pasta e riso possono essere cotti in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) possono essere preparati e cucinati con meno sale o addirittura senza

Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto

A tavola, metti solo olio e aceto: sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati!

Non aggiungere sale nelle pappe dei tuoi bambini almeno per tutto il primo anno di vita ed abituali ad apprezzare cibi poco salati

Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio con pochissimo sale. Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati

Se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale

Durante gli spuntini, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati

Nell'attività sportiva leggera reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione

Se proprio trovate il menù insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato

1. Il contenuto di iodio è stato calcolato considerando solo gli alimenti ad elevato contenuto in iodio (prodotti ittici marini, latte e derivati, uova, patate iodate) presenti nella ricetta;
2. Per calcolare la quantità di iodio per porzione in ciascuna ricetta si è fatto riferimento ai valori della Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia (BDA <https://bda.ieu.it/>);
3. Per i pesci o crostacei di fiume o di lago (ad es. anguilla, capitone, trota, gamberetti di lago), il contenuto di iodio considerato è stato di 10 mcg iodio/100 g;
4. Nel caso fossero riportate ricette preparate con verdura (o frutta) - anche se alimenti a basso contenuto di iodio - è stato comunque considerato nel calcolo un contenuto di iodio pari a 3-5 mcg di iodio/100 g, secondo quanto riportato nella banca dati ISS;
5. Per valorizzare il contenuto in iodio naturalmente presente negli alimenti, il calcolo dello iodio in ciascuna ricetta è stato effettuato senza considerare il sale iodato aggiunto. L'aggiunta di sale iodato - un pizzico, se necessario - è eventualmente riportata nella sezione dedicata alla modalità di preparazione;
6. Ai fini di rendere omogenea la valutazione del contenuto di iodio in tutte le ricette, sono stati definiti i criteri standard per le porzioni di alcuni alimenti (pasta, riso, patate, pesce) facendo riferimento ai LARN - Standard quantitativi delle Porzioni (revisione 2024), e le percentuali di scarto e/o di parte edibile di crostacei e molluschi, in relazione alla portata per cui vengono proposti (se antipasto, primo o secondo piatto).

Ulteriori specifiche di calcolo per la valutazione nutrizionale delle ricette sono riportate nel successivo box "Criteri operativi per le ricette". Al fine di garantire ulteriore uniformità procedurale, è stato anche individuato in ogni Regione/Provincia Autonoma un servizio di riferimento a cui tutti i servizi hanno inviato gli elaborati ricevuti dalle scuole, per la valutazione dell'adeguatezza dei format, dei criteri, delle porzioni e delle indicazioni nutrizionali per tutte le ricette della Regione.

Considerato che il target prioritario è la famiglia, si è concordato di riportare un giudizio qualitativo sul contenuto di iodio per porzione di ciascuna ricetta. Le ricette sono state classificate in base al contenuto di iodio (sufficiente, medio, elevato) a seconda del valore calcolato e sono state catalogate secondo la seguente modalità:

Box: Criteri operativi per le ricette



Pasta, riso o altri cereali	80 g a porzione
Cozze e vongole (per sauté o insalate)	150 g a porzione
Cozze e vongole (con pasta)	80 g a porzione
Pesce (intero o filetto) al netto dello scarto	150 - 200 g a porzione (a seconda della ricetta)
Alici, sarde	Scarto non considerato, quindi 150 g
Patate (solo iodate)	200 g a porzione (50 g se in crosta con pesce)
Tonno in scatola e salmone affumicato	50 g a porzione
Spaghetti allo scoglio (crostacei + molluschi + pesce)	120-150 g al netto degli ingredienti (considerando 80 g per cozze e vongole, se presenti)
Crostacei nella pasta (senza altri ingredienti)	80 g a porzione (parte edibile)
Crostacei nella pasta (con verdure varie)	50 g a porzione (parte edibile)
Crostacei nella pasta (con verdure varie)	1 kg = 250 g di vongole sgusciate
Vongole (intere)	1 kg = 320 g di cozze sgusciate
Cozze (intere)	1 kg = 320 g di cozze sgusciate
Aragoste, scampi, mazzancolle	Parte edibile = 30% del peso totale
Gamberi, gamberetti	Scarto non considerato
Frutta e verdure	4 mcg di iodio per 100 g
Calcolo dello iodio nelle ricette	Considerare solo lo iodio naturalmente presente negli ingredienti (senza sale iodato)

Contenuto di iodio per porzione
fino a 50 mcg



Contenuto di iodio per porzione
tra 51 e 100 mcg



Contenuto di iodio per porzione
superiore o uguale a 101 mcg



In tutte le regioni sono stati proposti prevalentemente primi piatti e secondi, ma sono presenti anche gustosi antipasti e, in una regione, l'offerta gastronomica ha incluso anche alcuni dessert. Pesce e crostacei sono stati gli alimenti più utilizzati nelle ricette, anche se molte includono tra gli ingredienti altri alimenti come uova, latte e derivati, e patate iodate.

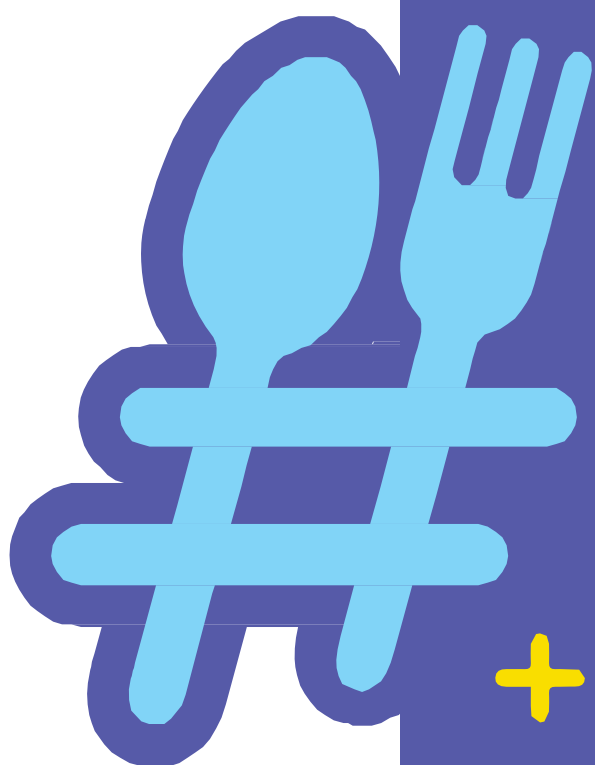
Molte ricette presentano una chiara derivazione mediterranea e contengono verdure, in particolare pomodoro e zucchine, accanto ad altri alimenti a più elevato contenuto di iodio. L'olio extravergine di oliva, insieme a spezie e aromi, completa gli ingredienti della ricetta, valorizzando i sapori e consentendo di ridurre l'uso del sale aggiunto, che risulta spesso superfluo in molte ricette a base di prodotti marini o con alimenti naturalmente più ricchi di sale. Se necessario, è sufficiente aggiungere un pizzico di sale iodato.

Nel ricettario sono proposti diversi antipasti, provenienti dalle diverse culture italiane. Questa portata rappresenta il preludio di un pasto, in quanto concepita per stimolare l'appetito e preparare il palato alle portate successive. Le porzioni, generalmente contenute, risultano meno ricche di iodio rispetto ad altre portate, ma alcune ricette, come quelle a base di cozze e vongole, ne forniscono comunque una quantità significativa, poiché questi alimenti sono notoriamente ricchi di iodio. Aumentando le porzioni, gli antipasti possono diventare deliziosi secondi

piatti, da abbinare a un contorno di verdura e un frutto di stagione. Nella sezione dedicata ai primi piatti è proposta una selezione di ricette perfette per portare gusto ed energia in tavola. Le proposte spaziano da ricette tradizionali a combinazioni creative che, utilizzando ingredienti come pesce, uova e derivati del latte, insieme a spezie ed erbe aromatiche, apportano un elevato contenuto di iodio, ma con un uso limitato di sale. L'apporto dei nutrienti, in particolare dello iodio, ovviamente varia in base alle porzioni e agli ingredienti (ad esempio, i molluschi e alcuni pesci, come il merluzzo, sono particolarmente ricchi di iodio). Alcuni primi piatti di mare, se arricchiti con porzioni più generose di pesce, possono trasformarsi in piatti unici. Per garantire un pasto equilibrato, è sempre consigliabile abbinare un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca.

I secondi piatti di questo ricettario offrono un mix di sapori e ingredienti che derivano dalle culture e tradizioni regionali del nostro paese ma, in alcuni casi, anche con contaminazioni interessanti. Non solo pesce, ma anche accostamenti creativi con uova e derivati del latte, tutti alimenti ricchi di iodio, il cui sapore è esaltato da spezie ed erbe aromatiche per limitare l'uso del sale. Il maggiore apporto di iodio in queste ricette proviene dall'utilizzo di dosi maggiori di ingredienti "ricchi di iodio", in particolare il pesce marino che, pur con variazioni di contenuto a seconda della specie, rimane il protagonista indiscusso di questa sezione. Anche in questa parte del ricettario sono offerti consigli per completare il pasto in modo equilibrato, con contorni di verdure, pane poco salato e preferibilmente integrale, accompagnati da una porzione di frutta fresca o macedonia.

Tutte le ricette sono state proposte dalle famiglie degli studenti e, grazie alla collaborazione dei docenti e dei dirigenti degli Istituti che hanno aderito a questa campagna, è stato possibile raccoglierle e presentarle con un criterio di valutazione omogeneo e una chiave di lettura orientata alla tradizione e alla salute. In questo ricettario, che si tratti di un pranzo informale o di una cena speciale, troverai ispirazione per deliziare gli ospiti con piatti che soddisfano il palato e promuovono un'alimentazione sana.



LeRicettePer LaSalute

+ IODIO – SALE

**Dalla teoria alla
pratica: il racconto
di un percorso.**

Regione Lazio

Nella regione Lazio, la campagna Ministeriale "Le ricette per la salute: più iodio con meno sale!" è stata inserita, per l'anno scolastico 2023/24, nel programma PP1 "Scuole che Promuovono Salute" come focus di attività della pratica raccomandata regionale "Sano chi Sa". Il progetto "Sano chi sa" - già attivo nella Regione Lazio dal precedente Piano di Prevenzione - ha come beneficiari primari gli alunni delle classi III delle scuole primarie (8-9 anni) e delle classi I e II delle scuole secondarie di primo grado (10-12 anni).

Gli obiettivi del progetto sono:

- Promuovere conoscenze che possano favorire l'adozione di corretti stili di vita tra gli alunni delle scuole coinvolte;
- Favorire il potenziamento dei fattori di protezione (life skill, empowerment) e l'adozione di comportamenti sani (alimentazione, attività fisica) nella popolazione giovanile;
- Aumentare il consumo di frutta e verdura;
- Acquisizione di consapevolezza sull'influenza che pubblicità e mass-media possono avere sullo stile di vita dei ragazzi.

Il progetto prevede:

- La formazione degli insegnanti da parte degli operatori sanitari;
- La realizzazione di attività in classe da parte degli insegnanti con l'ausilio di una piattaforma dedicata e di materiali didattici;
- Il monitoraggio delle attività ed il supporto degli operatori sanitari;
- Restituzione delle esperienze e valutazione.

Tra le attività previste dal progetto, è sempre stata prevista una sezione dedicata alla riduzione del sale e alla iodoprofilassi con "poco sale ma iodato", che in occasione della Campagna Ministeriale "Le ricette per la salute: più iodio ma meno sale!" si è ulteriormente arricchita con l'ideazione di ricette, realizzate dagli studenti in collaborazione con i docenti e le famiglie, che utilizzano alimenti naturalmente ricchi di iodio.

Il prospetto delle adesioni degli istituti scolastici della Regione Lazio, degli insegnanti formati e delle classi coinvolte nella Campagna Ministeriale "Le ricette per la salute: più iodio con meno sale!" è descritto nella tabella che segue.

Al progetto sul tema meno sale ma iodato hanno aderito complessi-

vamente 74 Istituti Scolastici e 7 Istituti Alberghieri (IA); sono stati formati 447 docenti, con una ricaduta su 207 classi della scuola primaria e 144 della scuola secondaria di I grado, tutte interessate da attività laboratoristiche sul tema meno sale ma iodato, con una copertura potenziale di più di 7000 famiglie nella Regione Lazio.

Le attività della campagna Ministeriale "Le ricette per la salute: più iodio con meno sale!" sono state svolte dagli operatori sanitari delle UUOO SIAN e Promozione della Salute in collaborazione con i referenti aziendali del programma PP1 Scuole che Promuovono Salute; per la Regione Lazio il coordinamento delle attività è stato svolto dalla UOSD Promozione della Salute, Piani della Prevenzione e Medicina dello Sport della ASL Roma 2.

Tutte le ricette sono state ideate e realizzate da studenti delle scuole del Lazio, sia della scuola primaria che della secondaria di I e II grado. Complessivamente sono state consegnate 172 ricette, con una netta prevalenza di primi e secondi piatti, proposte dagli studenti e dalle famiglie sulla base dei criteri indicati durante la formazione dei docenti ed elaborate in accordo con il format proposto.

Oltre alla partecipazione alla campagna nazionale per la iodoprofilassi e la riduzione del contenuto di sale, con la collaborazione degli Istituti Alberghieri sono state sviluppate numerose attività di supporto, principalmente basate sulla peer education. Tra queste, la proposta, validazione e degustazione delle ricette preparate dalle classi. Inoltre, con il coinvolgimento di alcune Aziende di Ristorazione Collettiva, sono stati elaborati menu pensati per migliorare la qualità nutrizionale dei pasti scolastici.

Di seguito si riporta una descrizione sintetica delle esperienze realizzate in collaborazione con gli Istituti Alberghieri e le Aziende di Ristorazione collettiva.

Nell'ambito dell'iniziativa, la ASL Roma 2, oltre ad aver raccolto tutte le ricette che gli Istituti hanno inviato, ha chiesto la collaborazione degli Istituti Alberghieri presenti sul territorio e con quelli che si sono resi disponibili (Istituti Alberghieri Elis, Artusi e Tor Carbone) è stato realizzato un webinar operativo. Durante l'incontro online è stata discussa la programmazione delle attività di sostegno e definita la partecipazione al progetto mediante: a) ideazione ed elaborazione di

proprie ricette secondo i criteri della Campagna Nazionale; b) sperimentazione delle ricette proposte dalle scuole coinvolte in "Sano chi sa"; c) attività, in collaborazione con il personale della ASL Roma 2, di degustazione di alcune ricette preparate dall'Istituto alberghiero o dimostrazioni della preparazione dei piatti.

In relazione alla preferenza espressa da ciascun Istituto Scolastico che ha voluto partecipare, sono stati realizzati:

- 4 webinar durante i quali sono stati mostrati 2 video relativi alla preparazione di alcuni piatti da parte degli studenti dell'Istituto Alberghiero, una selezione di slides relative ai principi della Campagna e condotto un dibattito tra tutti i partecipanti;
- 3 incontri in presenza presso 2 Istituti Alberghieri durante i quali gli studenti hanno osservato nelle cucine la preparazione di alcuni piatti proposti e partecipato ad un incontro con focus sulla preparazione di piatti sani a più elevato contenuto in iodio e con poco sale;
- 1 incontro in presenza presso un Istituto Scolastico durante il quale è stata mostrata, da parte degli studenti dell'istituto alberghiero, una presentazione sulle varie tecniche di cottura e di "arricchimento" dei piatti a base di pesce con le spezie per la riduzione/sostituzione dell'utilizzo del sale e poi aperto un dibattito sul gradimento dei piatti proposti.

Tutti gli incontri hanno visto la partecipazione degli operatori sanitari della ASL, di docenti e studenti degli istituti scolastici e alberghieri ed hanno documentato un grande interesse per la tematica e per la scoperta di tattiche per rendere appetibili anche piatti che non sempre incontrano i gusti degli adolescenti. La folta partecipazione ha consentito inoltre un ampio scambio di opinioni tra gli studenti, secondo una metodologia di peer education, grazie alle quali ciascuno ha fatto tesoro anche dei suggerimenti da apportare alle ricette per renderle più aderenti ai dettami della dieta mediterranea e con un apporto adeguato di iodio e ridotto di sale.

L'Istituto Alberghiero I.I.S. "PAOLO BAFFI" di Fiumicino ha collaborato con gli operatori SIAN della ASL Roma 3 per l'elaborazione delle ricette.

La ASL Roma 4, in collaborazione con due Istituti Alberghieri (lo Sten-

dhal di Civitavecchia e il G. Di Vittorio di Ladispoli), i Comuni di Civitavecchia e Ladispoli e le ditte di ristorazione scolastica Dussmann e Cir Food, ha avviato un progetto volto a migliorare la qualità nutrizionale dei pasti scolastici. L'obiettivo del progetto era ideare menù a basso contenuto di sodio e ricchi di iodio, per garantire ai bambini una corretta assunzione di iodio, riducendo al contempo l'uso del sale. Un aspetto cruciale consisteva nell'individuare ricette capaci di conquistare il palato degli alunni delle scuole dell'infanzia e primarie, poiché questi spesso mostrano scarso interesse per alimenti ricchi di iodio, come pesce e uova. Per questo motivo, era essenziale trovare piatti gustosi e accattivanti che stimolassero la loro curiosità e li incoraggiassero a sperimentare nuove combinazioni. Il compito di identificare queste ricette, che dovevano includere antipasto, primo, secondo e contorno, è stato affidato agli studenti degli Istituti Alberghieri, scelti anche per la loro vicinanza d'età agli alunni più piccoli. Per rendere le portate ancora più invitanti, ad ogni ricetta è stato attribuito un nome fantasioso, pensato per suscitare l'entusiasmo dei bambini e invitarli a scoprire nuovi sapori. Successivamente, il personale della ASL, in collaborazione con le ditte di ristorazione, ha valutato le ricette sotto il profilo nutrizionale e ne ha verificato la fattibilità logistica, tenendo conto che i pasti sarebbero stati preparati in centri di cottura e poi distribuiti nei refettori.

Il 28 maggio 2024, a Ladispoli, circa 1.800 alunni hanno degustato il "Menù ricco in iodio", composto da:

- Antipasto: Polpette del corsaro (polpette di merluzzo);
- Primo piatto: Penne rosse al cavalluccio marino (pasta con pomodorini e tonno fresco);
- Secondo piatto: C'era una volta la platessa mugnaia (platessa alla mugnaia);
- Contorno: Carote morbide al profumo d'India (purè di carote e patate aromatizzato al cumino).

Il 30 maggio 2024, a Civitavecchia, circa 1.300 alunni hanno assaporato l'"Happy Fish Menu", composto da:

- Antipasto: Funghetti trallalà (uova sode, maionese e pomodori);
- Primo piatto: Cous cous in fondo al mar (cous cous con merluzzo, zucchine, piselli e pomodori);

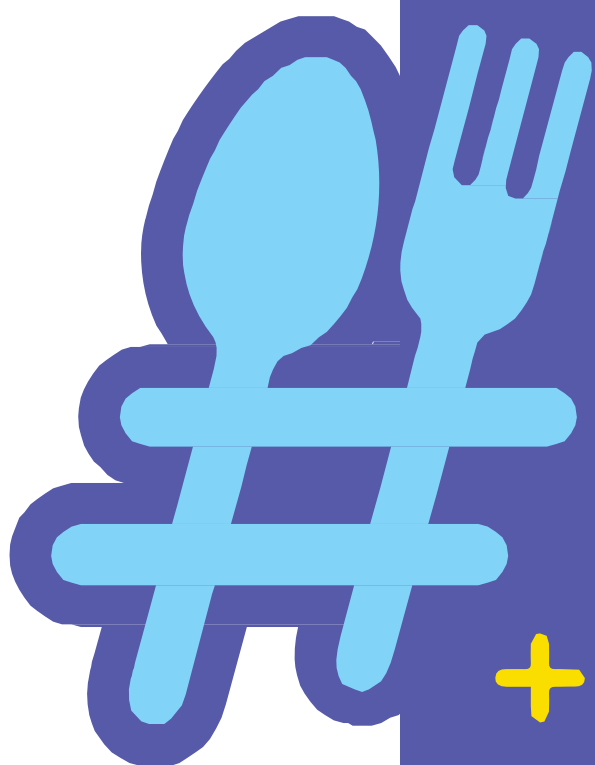
- Secondo piatto: Aquaman burger (burger di merluzzo panato con lattuga);
- Contorno: Braccio di ferro (spinaci al limone).

In entrambi i menù, il contenuto di iodio, calcolato senza tener conto dell'eventuale aggiunta di sale iodato, variava in base alle porzioni, adattate per gli alunni della scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di primo grado, con un intervallo compreso tra circa 84 µg e 126 µg.

Durante le giornate di somministrazione, gli studenti degli Istituti Alberghieri erano presenti nei refettori per presentare le ricette direttamente agli alunni, coinvolgendoli nella scoperta dei nuovi piatti. Al termine di ogni pasto, un campione di alunni ha compilato un questionario anonimo per esprimere il gradimento di ciascuna ricetta, indicandone anche la quantità effettivamente consumata. Dall'analisi dei dati è emerso che i piatti più apprezzati sono stati le Polpette del corsaro, le Penne rosse al cavalluccio marino e l'Aquaman burger. Tutte queste ricette sono state incluse nel ricettario, alcune con nomi diversi, per essere replicate anche a casa dalle famiglie. Le Polpette del Corsaro sono denominate "Sformatini di merluzzo con citronette al prezzemolo"; le Penne rosse al cavalluccio marino le trovate sotto la voce "Pasta ai pomodorini con tonno fresco e basilico".

Tabella: Prospetto delle adesioni

ASL	IC	IIS Alberghieri	N° Insegnanti formati	N° Classi primarie	N° Classi secondarie 1 grado	N° ricette
Roma 1	6	0	27	14	8	28
Roma 2	23	3	136	42	52	59
Roma 3	3	1	32	14	3	6
Roma 4	4	2	24	3	9	26
Roma 5	6	1	25	12	8	2
Latina	12	0	84	28	17	12
Rieti	7	0	24	34	14	39
Viterbo	7	0	66	31	12	-
Frosinone	6	0	29	29	21	-
Totale	74	7	447	207	144	172



LeRicettePer
LaSalute

+ IODIO — SALE

Dalla scuola alla
tavola: le ricette del
territorio.

Regione Lazio

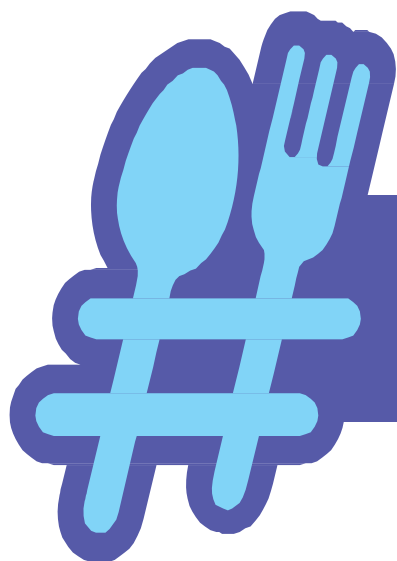
ANTIPASTI	43
Caprese e variante al profumo di mare.....	44
Fast food della salute	45
Fiori di uova su letto di insalata farcite con tonno, pomodorini e maionese.....	46
Formaggio con miele di pera e spinaci al vapore.....	47
Funghetti trallallà.....	48
Insalata di frutta... di mare	49
Mousse di tonno.....	50
Polpette di tonno	51
Salmone marinato con sale iodato	52
Saute' di cozze e vongole.....	53
Tartare di salmone.....	54
Tartare di salmone e frutta	55
Tartare di tonno con crema di avocado	56
Toast di gamberi	57
PRIMI PIATTI	58
Cacciucco.....	59
Cappellacci di zucca con sugo di pesce.....	60
Cous cous con merluzzo e verdure	61
Cous cous in fondo al mar	62
Cous cous primaverile	63
Fagottini di branzino e ricotta	64
Farfalle al salmone, pomodorini e rucola.....	65
Gnocchi alla crema di scampi	66
Insalata fresca al profumo di mare	67
Insalata mediterranea	68
Lenticchie e patate	69
Linguine al profumo di mare.....	70
Linguine con orata su vellutata di zucchine e crumble di anacardi tostati	71
Mezze maniche al pesto e gamberetti.....	72
Mezze maniche alla rana pescatrice	73
Orecchiette cozze e vongole (lupino).....	74
Paccheri ai frutti di mare.....	75
Paella con pollo e crostacei	76

Paella de marisco.....	77
Pasta ai pomodorini con tonno fresco e basilico.....	78
Pasta al tonno in salsa di limone.....	79
Pasta con formaggio spalmabile e salmone	80
Pasta estivetta.....	81
Pasta gamberi (o gamberetti) e zucchine.....	82
Pennette al salmone	83
Ravioli ricotta e spinaci.....	84
Risotto zucchine, gamberi e vongole.....	85
Risotto scampi e stracciatella.....	86
Risotto menta, piselli e calamari.....	87
Sopa de marisco	88
Spaghetti ai frutti di mare	89
Spaghetti ai gamberi.....	90
Spaghetti o spaghettoni alle vongole	91
Spaghetti alle vongole e agretti	92
Spaghetti allo scoglio	93
Spaghetti avocado e gamberetti.....	94
Spaghetti cozze e vongole	95
Spaghetti salmone e pomodori datterini.....	96
Spaghetti tonno fresco e pomodorini	97
Timballo di alici fresche.....	98
Tortello mediterraneo	99
Tortino divino	100
SECONDI PIATTI	101
Abbraccio fra mare e terra.....	102
Acquacotta della tuscia	103
Aquaman burger	104
Alici alla votapiatto.....	105
Alici fritte	106
Aragosta su letto di patate.....	107
Avocado toast con uova	108
Branzino in crosta di sale.....	109
Branzino in crosta di sale alle erbe aromatuche.....	110

Branzino in crosta di zucca e porro croccante su purea di patate “arricchite” al timo	111
Brodetto di cozze, ceci e pomodorini.....	112
Burger di patate e broccoli	113
Calamita su letto di patate	114
Cheesecake salata con guacamole.....	115
Cozze alla marinara	116
Fagioli borlotti con gamberi argentini e sedano	117
Filetti di merluzzo all’ aroma di alloro	118
Fish and chips alla mediterranea.....	119
Fish burger	120
Frittata.....	121
Frittata di patate	122
Frittata di patate e gamberi.....	123
Frittata di pesce.....	124
Frittata “pazza”	125
Frittura di calamari e polpo con limone	126
Gamberetti in salsa di merluzzo.....	127
Gamberi su crema di ceci al rosmarino.....	128
Filetti di orata al forno con patate.....	129
Insalata di pesce.....	130
Insalata di pesce e patate	131
Insalata di pesce e verdure a sentimento.....	132
Insalata di salmone	133
Medaglia al merluzzo e al broccolo.....	134
Medaglioni di merluzzo	135
Merluzzo al forno.....	136
Merluzzo al forno con patate e pomodorini.....	137
Merluzzo al limone con basilico	138
Merluzzo al sugo di pomodoro e olive nere	139
Merluzzo al cartoccio	140
Merluzzo alla vecchia Napoli	141
Merluzzo con pomodorini e olive, broccoletti e falia di Priverno.....	142
Merluzzo croccante in padella	143

Merluzzo e frutti rossi	144
Merluzzo gratinato croccante	145
Merluzzo in crosta di patate	146
Merluzzo nordico con olive e pomodorini con contorno di carote crude julienne ...	147
Omelette con salmone affumicato	148
Orata al forno	149
Orata al forno con granella di pistacchi e nocciole.....	150
Orata al forno con patate.....	151
Orata al sale.....	152
Orata arrostita con zenzero e origano	153
Orata in crosta al sapore di agrumi.....	154
Orata in padella con patate.....	155
Padellaccia di pesce	156
Padellata di cozze, vongole e gamberi	157
Panino cu u purpe	158
Pesce al curry	159
Pesce rosa su onda gialla.....	160
Pizza formellese	161
Platessa in padella.....	162
Polpette di carote, patate e cetrioli al forno.....	163
Polpette di ceci con le alici.....	164
Polpette di merluzzo e zucchine	165
Polpette di merluzzo senza glutine.....	166
Polpette di sgombro con pane di farro.....	167
Polpo con contorno di verdure crude.....	168
Polpo e patate.....	169
Salmone al forno	171
Salmone al sale iodato con insalata mista.....	172
Salmone alla piastra	173
Salmone con avocado e succo di limone.....	174
Salmone con sesamo e arancia	175
Salmone in crosta di patate	176
Sformatini di merluzzo con citronette al prezzemolo	177
Sformato di merluzzo al forno	178

Sgombro al forno con patate.....	179
Sogliola alla mugnaia	180
Spiedini di pesce	181
Spiedini di pesce con purè di patate.....	182
Spigola al cartoccio con patate saltate.....	183
Spigola in crosta di patate.....	184
Spigola su letto di patate	185
Stracci di formello	186
Surice fritto	187
Tajin di merluzzo e verdure.....	188
Tiella di polpo	189
Tortino allo sgombro	190
Tortino di alici.....	191
Tortino di patate e formaggio (frico)	192
Totani ripieni.....	193
Trancio di merluzzo scottato alle erbe su zuppetta di pomodori datterini.....	194
Turbante di merluzzo	195
APPENDICE	196



ANTIPASTI

Gli antipasti sono il preludio di un pasto, concepiti per stimolare l'appetito e preparare il palato alle portate successive. In questa sezione troverai ricette deliziose a base di pesce, uova e derivati del latte, arricchite con spezie ed erbe aromatiche per eliminare o limitare l'uso del sale: se proprio serve, solo un pizzico ma che sia iodato. Per permetterti di gustare appieno l'intero pasto senza appesantirti, le porzioni degli antipasti sono piuttosto contenute, il che li rende generalmente meno ricchi di iodio rispetto ad altre portate. Tuttavia, come scoprirai, alcune ricette, come quelle a base di cozze e vongole, forniscono comunque una quantità significativa di iodio, poiché questi alimenti ne sono notoriamente ricchi.

Per proseguire il pasto in modo equilibrato, ti consigliamo di abbinare un primo piatto a base di pesce, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca. In alternativa, se lo desideri, puoi aumentare le porzioni degli antipasti per trasformarli in deliziosi secondi piatti.

Caprese e variante al profumo di mare

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 250 g di mozzarella
- 250 g di pomodori
- Basilico
- Pepe, olio extravergine di oliva
- 50 g di gamberetti e 50 g di scampi (per la variante)

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: mozzarella, gamberi, scampi

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 5 minuti

- ✓ Lavare i pomodori.
- ✓ Tagliare la mozzarella a fette.
- ✓ Sistemare in un piatto da portata alternando le fette di pomodoro con quelle di mozzarella e il basilico.
- ✓ Condire con olio e pepe, un pizzico di sale iodato, se necessario.
- ✓ Per la variante di mare: pulire gli scampi e i gamberetti, scottarli in acqua bollente e alternarli con gli altri ingredienti nel piatto da portata

Attrezzature utilizzate: tagliere, pentola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piatto classico della cucina italiana, preparato in tutto lo Stivale e protagonista di tante tavole; può fungere anche da secondo piatto. Proposta negli anni 20 da uno chef dell'Hotel Quisisana di Capri, durante una cena futurista organizzata per il poeta Filippo Tommaso Marinetti, oggi questa ricetta si è arricchita di tante varianti ad esempio con uova (omelette alla caprese) o pesce (vedi ricetta successiva) che ne aumentano il contenuto di iodio. Da completare con un primo piatto o del pane, eventualmente un contorno di verdura ed un frutto. La variante, può fungere da secondo piatto, comprendendo anche dei crostacei, da completare con un primo piatto o del pane, anche un contorno di verdure ed un frutto.



Scuola proponente: IC Sesami - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DELLA PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 150 g di tonno sgocciolato in scatola
- 100 g di pomodori
- 100 g di insalata
- 4 panini piccoli al latte (30 g ciascuno)
- olio extravergine d'oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: tonno

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con le seguenti sostituzioni: pane senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** 5 minuti

- ✓ Farcire il panino con tonno, pomodori, insalata.
- ✓ Condire con olio.

Attrezzature usate: tagliere

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piccolo panino realizzato con l'idea di sostituirsi ai classici panini da fast – food; il tonno può essere sostituito da filetti di sgombero o salmone. A seguire, un primo – anche a base di pesce – 1 contorno di verdure e 1 frutto completano il pasto.



Scuola proponente: IC Aspri di Fondi - Primaria

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL LATINA - REGIONE LAZIO

Elenco di ingredienti per 4 persone:

- 4 uova
- 80 g di tonno in scatola sgocciolato
- 4 cucchiaini di maionese
- 5 pomodorini pachino, insalata per guarnire

Alimenti ricchi di iodio inseriti nella ricetta: tonno, uova

Adatta al consumo dei celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 35 minuti

- ✓ Bollire le uova per 10 minuti, poi farle raffreddare per 5 minuti.
- ✓ Togliere il guscio delle uova con l'aiuto di un cucchiaino.
- ✓ Tagliare le uova a metà ed estrarre il tuorlo.
- ✓ Mettere nel frullatore i tuorli, il tonno, la maionese e 3 pomodorini.
- ✓ Frullare fino a quando il composto diventa come una crema e aggiungere, se necessario, un pizzico di sale iodato.
- ✓ Prendere un piatto da portata e disporci sopra le foglie di insalata e le uova, in modo da creare la forma di un fiore.
- ✓ Tagliare due pomodori a metà: una metà andrà a costituire il centro del fiore, le altre possono essere disposte a piacere.

Attrezzatura utilizzata: frullatore, pentola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, Tradizione e Territorialità del piatto

Le uova ripiene di tonno e maionese, uno degli antipasti tipici della cucina piemontese, sono perfette da proporre a Pasqua o in occasione di buffet e feste di compleanno. Seguite da un primo piatto, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, possono costituire un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC San Francesco di A. Sabazia – Secondaria di I grado (2E)

Servizio di riferimento: UOC SIAN – ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Formaggio con miele di pera e spinaci al vapore

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 200 g di pecorino
- 200 g di spinaci
- Miele di pera
- Pane

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: pecorino

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pane senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Pulire e lavare gli spinaci, cuocerli al vapore.
- ✓ Tagliare il pane a fette e farle bruschettare.
- ✓ In un piatto da portata disporre le fette di pane e adagiarvi sopra gli spinaci, disporre il pecorino a pezzi cosparsi con il miele di pera.

Attrezzature utilizzate: tostapane, vaporiera

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

L'abbinamento tra formaggio e miele è stato apprezzato fin dall'antichità. Infatti, esistono documenti storici che dimostrano come questa accoppiata veniva usata già nell'antica Grecia, dove venivano serviti durante le feste in onore di Dioniso, il dio del vino e della festa. Il formaggio è un'ottima fonte di proteine e calcio, mentre il miele è ricco di vitamine e minerali, oltre ad avere proprietà antiossidanti e antibatteriche. Un piatto di legumi, un contorno di verdura e la frutta completano il menù favorendo il consumo di proteine vegetali e l'aderenza alla dieta mediterranea.



Scuola proponente: IA Elis (1° anno)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DELLA PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 4 uova
- 80 g di tonno sott'olio sgocciolato
- 4 pomodori
- 2 cucchiaini di maionese
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, prezzemolo, capperi, lattuga

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: tonno, uova

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 15 minuti

- ✓ Far bollire le uova, privarle del guscio e dividerle a metà nel senso della larghezza e separare il tuorlo dall'albume.
- ✓ Unire il tuorlo con tonno, maionese, capperi e prezzemolo e frullare fino a creare una purea.
- ✓ Riempire la cavità dell'albume cotto con il ripieno e adagiare sul piatto con la punta rivolta verso l'alto.
- ✓ Tagliare i pomodori a metà dopo averli lavati e asciugati.
- ✓ Lavare la lattuga, condirla con olio e adagiarla sul piatto di portata.
- ✓ Utilizzare la purea come collante per fissare il pomodoro sulla sommità dell'uovo.
- ✓ Con uno stecchino prelevare la maionese e decorare i "funghetti" con puntini.

Attrezzature utilizzate: frullatore, pentolino

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Antipasto sfizioso che, in abbinamento al secondo piatto, ad esempio l'"Aquaman Burger", un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, può costituire un pasto completo ed equilibrato. Raddoppiando le dosi può diventare un secondo piatto fresco e pratico da portare in spiaggia.



Scuola proponente: IIS Stendhal di Civitavecchia (Cappannari)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 150 g di scampi
- 100 g di calamari
- 100 g di cozze sgusciate
- 100 g di vongole sgusciate
- 1 avocado maturo, 2 fette di ananas, 1 arancia, 1 pompelmo rosa
- Succo di 1 limone, pepe nero macinato, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: scampi, calamari, cozze, vongole

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 40 minuti

- ✓ Pulire e sciacquare i frutti di mare.
- ✓ Scottare gli scampi e i calamari in acqua bollente per 10 minuti, freddarli in acqua ghiacciata e tamponarli per eliminare l'acqua in eccesso.
- ✓ Far aprire cozze e vongole in una padella.
- ✓ Preparare il condimento emulsionando olio, succo di limone e pepe.
- ✓ Tagliare la frutta a cubetti.
- ✓ Unire in una ciotola tutti gli ingredienti e condire con l'emulsione.
- ✓ Lasciare riposare per circa 30 minuti e servire su un letto di foglie di insalata.

Attrezzature utilizzate: padella antiaderente, ciotole, spremiagrumi, tagliere, pentola

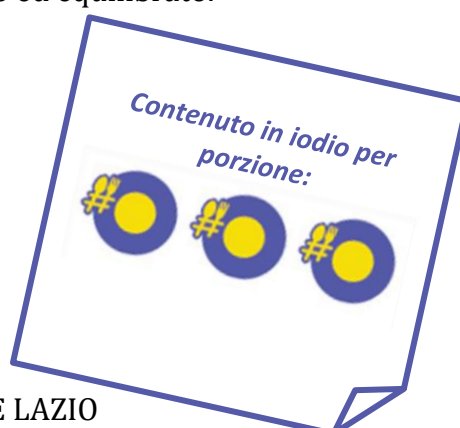
Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piatto della tradizione mediterranea rivisitato in chiave esotica. Contiene alimenti tipici della Dieta Mediterranea come i frutti di mare, l'olio EVO e la frutta. In associazione a un primo piatto leggero e un contorno di verdura (oppure un primo piatto condito con abbondanti verdure come nella tradizione mediterranea), può costituire un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Ricci – Secondaria di I grado (2A)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO



Mousse di tonno

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 300 g di tonno fresco in trancio
- 300 g di patate iodate
- 150 g di maionese fatta in casa (olio, limone, uovo)
- Capperi, carota e pomodorini ciliegino di guarnizione, olio extravergine di oliva

Altri alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: tonno, patate, uovo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 60 minuti

- ✓ Lessare le patate in abbondante acqua bollente.
- ✓ Far raffreddare e schiacciare le patate in un recipiente.
- ✓ Scottare il tonno in padella senza aromi, al termine della cottura ridurre il tonno in piccoli pezzi e farlo raffreddare.
- ✓ Nel frullatore inserire il tonno ridotto in pezzi, capperi senza sale, maionese, un cucchiaino di olio evo, frullare e rendere il composto cremoso.
- ✓ Unire la crema ottenuta alle patate lessate, mescolare con cura ed amalgamare fino ad ottenere la consistenza di una mousse.
- ✓ Adagiare la mousse su una pirofila di portata e guarnire con rondelle di carota e pomodorini ciliegino. Lasciare raffreddare in frigorifero per 2-3 ore prima di servire.

Attrezzature utilizzate: pentola, pirofila, ciotola, frullatore

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piatto veloce da preparare e gustoso, ricco di proteine e carboidrati; accompagnato da un panino, verdure e una porzione di frutta fornisce un pasto completo



Scuola proponente: IC De Cupis – Secondaria di I grado (2C)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Polpette di tonno

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 150 g di tonno al naturale sgocciolato
- 1 uovo
- Pangrattato
- Prezzemolo

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: tonno, uovo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con la seguente sostituzione: pangrattato senza glutine

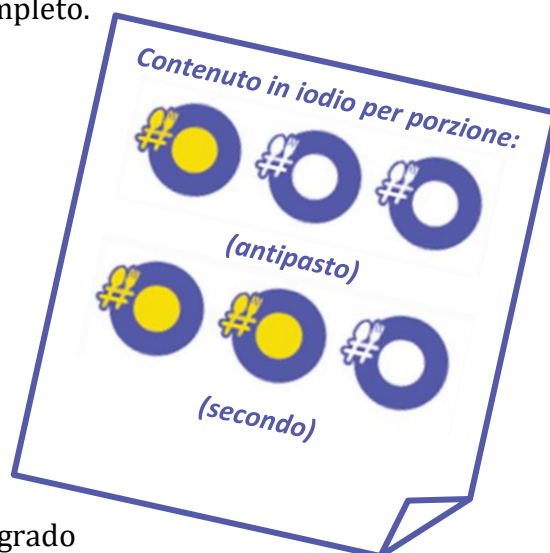
Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ In una ciotola mescolare il tonno, l'uovo e il prezzemolo tritato.
- ✓ Aggiungere il pangrattato incorporandolo fino al raggiungimento della giusta consistenza.
- ✓ Formare le polpette e cuocerle in friggitrice ad aria o al forno a 200°C per 10 minuti.

Attrezzature utilizzate: ciotola, friggitrice ad aria

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Le polpette di tonno sono una delle tipiche specialità gastronomiche nazionali a base di pesce, tanto da essere proposte in migliaia di versioni differenti. Esse sono state documentate per la prima volta nel Quattrocento come rimedio per riutilizzare gli avanzi del giorno precedente. Nelle epoche più antiche venivano realizzate con prezzemolo, uva passa, aglio, spezie e una crema ottenuta dal mosto lasciato cucinare. Nel corso dei secoli sono passate dalla cottura in forno alla frittura, ma si trovano anche sotto forma di involtini e spiedini. Modificando ingredienti e dosi (600 g di tonno fresco, 2 uova, 200 ml di latte) possono essere considerate un secondo: insieme al pane, un contorno di verdura e una porzione di frutta si costruisce un menù completo.



Scuola proponente: IC Alpi di Ladispoli – Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Scuola proponente: IC Dalla Chiesa - Secondaria di I grado (2B)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Salmone marinato con sale iodato

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di filetto di salmone
- Zucchero semolato
- 10 g di aneto fresco
- Sale iodato

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** 10 minuti + 3 giorni di marinatura

- ✓ Disporre in una pirofila di vetro uno strato di sale iodato, zucchero e aneto.
- ✓ Adagiare il filetto di salmone.
- ✓ Ricoprire il salmone con un secondo strato di sale iodato, zucchero e aneto.
- ✓ Riporre in frigorifero coperto con pellicola per 3 giorni, avendo cura di girare il salmone due volte al giorno.

Attrezzature usate: pirofila di vetro

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questa ricetta del salmone marinato a secco è di origine svedese. La marinatura a secco consiste nel farlo riposare per diverse ore in un mix di sale iodato e zucchero, con aromi. In questo modo si ottiene una versione del classico salmone affumicato, ma senza il profumo dell'affumicatura. Il salmone può essere affettato sottilmente, per essere condito come si preferisce. In virtù della preparazione ha un elevato contenuto di sale; pertanto, si consiglia di accompagnare con pane sciapo o poco salato; seguito da un primo, un contorno di verdura e frutta di stagione si completa il pasto, secondo le indicazioni della dieta mediterranea.



Scuola proponente: IC Virgilio - Secondaria I grado

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di cozze
- 500 g di vongole veraci
- 100 g di pomodori ciliegino
- 3 spicchi di aglio, prezzemolo, vino bianco, peperoncino, olio extravergine di oliva
- Pane per crostini

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: vongole, cozze

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pane senza glutine

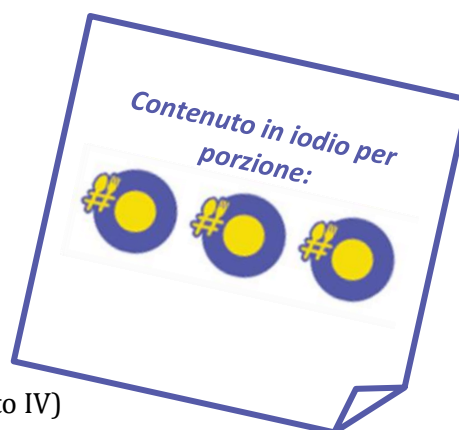
Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo di realizzazione:** circa 30 minuti + il tempo di ammollo dei molluschi

- ✓ Mettere le cozze e le vongole in una ciotola sotto acqua corrente, lavare le vongole sbattendole sopra un tagliere per verificare non ci sia sabbia.
- ✓ Lavare e tagliare i pomodorini e tritare il prezzemolo.
- ✓ Mettere in una padella i molluschi con olio, aglio e peperoncino.
- ✓ Aggiungere i pomodorini e sfumare con il vino bianco, infine unire il prezzemolo.
- ✓ Una volta aperti, togliere i molluschi dal fuoco.
- ✓ Accompagnare il sauté con i crostini di pane precedentemente abbrustolito.

Attrezzature utilizzate: ciotola, padella

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piatto di mare tipicamente estivo, è uno degli antipasti tipici della cucina meridionale. È un piatto facilmente replicabile realizzato con pochi ingredienti semplici da reperire. Di solito è considerato un antipasto, ma una buona porzione di cozze insieme a un contorno di verdura, accompagnato da qualche fetta di pane fresco poco salato, permette di assumere tutti i nutrienti di cui si ha bisogno.



Scuola proponente: IC Capozzi - Secondaria di I grado (Sisto IV)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Tartare di salmone

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di salmone già abbattuto
- ½ limone
- Olio extravergine di oliva
- Erba cipollina

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

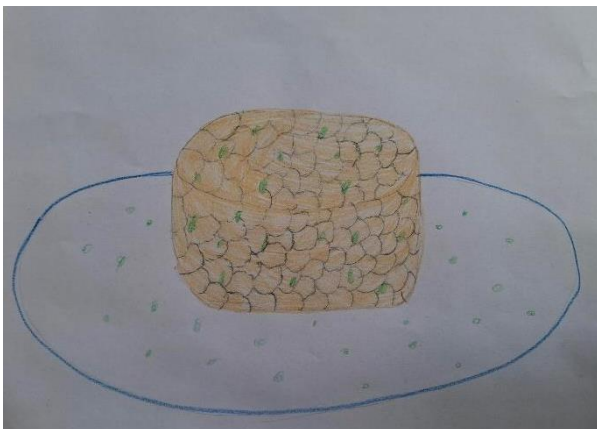
Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Pulire il salmone eliminando bene la pelle e il grasso.
- ✓ Tagliare il filetto di salmone a dadini, quindi mescolarli in una ciotola con il succo e la scorza grattugiata di mezzo limone, l'erba cipollina tritata e, se necessario, un pizzico di sale iodato.
- ✓ Mescolare bene il tutto e lasciare insaporire per qualche minuto.
- ✓ Comporre la tartare su un piatto con l'aiuto di un coppapasta, pressando il salmone leggermente con un cucchiaino.
- ✓ Decorare la tartare con erba cipollina e servire subito.

Attrezzature utilizzate: coppapasta, ciotola, spremiagrumi, grattugia

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piatto di mare servito come antipasto che può costituire un pasto completo ed equilibrato se seguito da un primo piatto, anche di pesce, un contorno di verdura e una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IC Gramsci - Primaria (Proietti 3B)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL ROMA 3 - REGIONE LAZIO

Tartare di salmone e frutta

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di salmone già abbattuto
- arancia, limone, mela
- 2-3 fragole
- Rucola
- Aceto
- Olio extravergine di oliva, pepe nero

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente privo di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Tagliare il salmone a dadini e trasferirlo in una ciotola assieme a due cucchiaini di olio.
- ✓ Per formare le tartare utilizzare una formina da cucina. Compattare leggermente il tonno nella formina e toglierla delicatamente.
- ✓ Preparare la decorazione tagliando qualche spicchio di limone, arancia e mela e disporli nel piatto.
- ✓ Aggiungere un pizzico di pepe nero e rucola.

Attrezzature utilizzate: tagliere, frusta, formina rotonda

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piatto che contiene diversi alimenti tipici della Dieta Mediterranea come il pesce, la frutta, la verdura e l'olio EVO. Servito come antipasto, in abbinamento a un primo piatto di pesce, un contorno di verdura e una porzione di frutta fresca, può costituire un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Marconi-Sacchetti Sassetti - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Tartare di tonno con crema di avocado

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di tonno fresco già abbattuto
- 1 cucchiaio di semi di sesamo nero
- 1 avocado, 1 lime, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: tonno

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Sbucciare l'avocado, frullare la polpa con un cucchiaino di succo di lime e, se necessario, un pizzico di sale iodato, fino ad ottenere una salsa di consistenza simile ad una maionese.
- ✓ Tagliare il tonno a dadini, trasferirlo in una ciotola e aggiungere un cucchiaino di sesamo.
- ✓ Tagliare il lime e prelevare due fettine sottili per la decorazione. Grattugiare la scorza e spremere il succo, aggiungere tre cucchiaini di olio e la scorza di lime grattugiata. Condire la tartare con la marinata così ottenuta.
- ✓ Per formare le tartare utilizzare un coppapasta e suddividere la crema all'avocado per ogni porzione, livellandola bene.
- ✓ Sullo strato di crema all'avocado adagiare le tartare di tonno. Compattare leggermente e rimuovere il coppapasta delicatamente.
- ✓ Decorare con le fettine di lime, altri semi di sesamo nero, un pizzico di pepe e un filo d'olio e servire subito.

Attrezzature utilizzate: tagliere, frullatore, grattugia, coppapasta o forma rotonda

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piatto che contiene pesce, semi e olio EVO, tutti alimenti tipici della Dieta Mediterranea. Servito come antipasto, in abbinamento a un primo piatto di pesce, un contorno di verdura e una porzione di frutta fresca, può costituire un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Marconi-Sacchetti Sassetti - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Toast di gamberi

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 180 g di gamberetti
- 2 uova
- 100 g di latte
- 100 g di formaggio fresco
- 100 g di pane bianco in cassetta
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: gamberetti, uova, latte, formaggio fresco

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: con le seguenti sostituzioni: pane senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 15 minuti

- ✓ Pulire e sbollentare i gamberetti.
- ✓ Sbattere le uova con il latte e, se necessario, un pizzico di sale, fino ad ottenere un composto omogeneo.
- ✓ Immergere le fette di pane nel composto e friggerlo in una padella con l'olio.
- ✓ Una volta raggiunta una frittura dorata, spalmare sulle fette di pane uno strato di formaggio fresco ed aggiungere i gamberetti già cotti.

Attrezzature utilizzate: padella antiaderente, ciotola

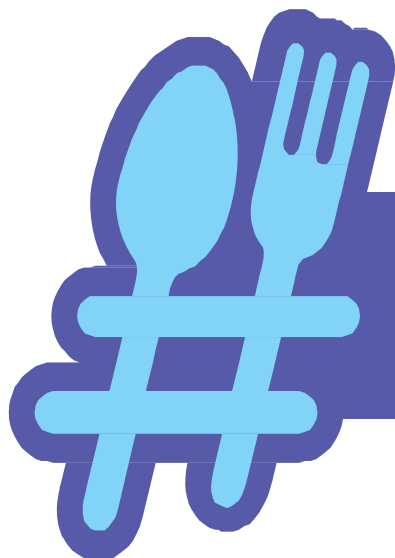
Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Tipico antipasto della cucina cinese, tra i piatti più popolari in Occidente, insieme agli involtini primavera e ai wonton fritti, sono ottimi da gustare come stuzzichino durante gli aperitivi, rappresentano uno di primi esempi di cucina fusion, movimento culinario che fonde ingredienti e ricette di tradizioni diverse. In questa versione, l'alternativa potrebbe essere la cottura delle fette di pane in friggitrice ad aria o in forno, per renderla più leggera. Per l'aderenza alla dieta mediterranea, completare il pasto con una porzione di legumi (anche in insalata) una verdura ed una porzione di frutta.



Scuola proponente: IC Trionfale – Primaria (Assarotti)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO



PRIMI PIATTI

In questa sezione troverai una selezione di primi piatti perfetti per portare gusto ed energia in tavola. Le proposte variano da sapori tradizionali a combinazioni creative, utilizzando ingredienti come pesce, uova e derivati del latte, tutti noti per il loro elevato contenuto di iodio, insieme a spezie ed erbe aromatiche per limitare l'uso del sale, solo un pizzico ma iodato. L'apporto di iodio, così come quello degli altri nutrienti, può variare in base agli ingredienti e alle porzioni. Ad esempio, i molluschi e alcuni pesci, come il merluzzo, ne sono particolarmente ricchi. Nei primi piatti di mare, ricorda che alcune preparazioni possono trasformarsi in piatti unici se arricchite con porzioni più generose di pesce. Per garantire un pasto equilibrato, è sempre consigliabile abbinare un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca.

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 200 g di calamari, 200 g di seppie, 200 g di merluzzo, 200 g di scorfano, 200 g di gamberoni e 200 g di salmone
- Pomodori pelati, aglio nero, cipolla, carota, sedano, alloro, salvia, pepe tipo "long sumatra"
- Vino bianco, prezzemolo, olio extravergine di oliva
- Pane tostato

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: calamari, seppie, merluzzo, scorfano, gamberoni, salmone

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pane senza glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 1 ora e 30 minuti

- ✓ Pulire il pesce e tagliarlo a pezzi; tagliare anche polpo, moscardini e seppie; eviscerare i gamberoni.
- ✓ Preparare un fumetto con le teste dei pesci e dei gamberi, cuocendole per 20 minuti dal bollore con aglio, pepe intero, mezzo litro di acqua e qualche foglia di salvia; filtrare e mettere da parte.
- ✓ Preparare un soffritto in una pentola di coccio con olio di oliva, cipolla, carote e sedano; una volta dorato, aggiungere seppie e calamari e cuocere per 5-7 minuti. Aggiungere mezzo bicchiere di vino bianco, far evaporare; aggiungere pomodori pelati, alloro, pepe e due mestoli di fumetto.
- ✓ Cuocere a fiamma medio-bassa con il coperchio per circa 40 minuti, aggiungere merluzzo, gamberoni, scorfano e salmone; cuocere per altri 20 minuti.
- ✓ Tostare le fette di pane, disporle sul fondo di un piatto da zuppa, aggiungere la zuppa a piacimento e spolverare con prezzemolo fresco tritato.

Attrezzature utilizzate: pentola di coccio, pentola, colino

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il cacciucco è un piatto tipico di Livorno, con origini leggendarie. Alcuni dicono che sia nato dalla generosità dei pescatori, che donarono il pesce a una famiglia in lutto per un compagno morto in mare; altri attribuiscono l'invenzione a un guardiano del faro, costretto a evitare la frittura per risparmiare olio destinato all'illuminazione. Resta comunque un piatto povero, creato con avanzi della pesca. A base di pesce, molluschi e crostacei, è in linea con la Dieta Mediterranea e, accompagnato da pane tostato, verdure e frutta, diventa un pasto equilibrato.



Scuola proponente: IC De Mauro - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Cappellacci di zucca con sugo di pesce

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

per la pasta

- 400 g di farina 00 e 4 uova

per il ripieno

- 400 g di zucca violina di Ferrara
- Parmigiano reggiano, noce moscata, pepe nero, 1 uovo

per il sugo

- 400 g di calamari
- 200 g di code di gamberi
- 120 g di cozze pulite
- passata di pomodoro, peperoncino, prezzemolo, aglio

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: calamari, gamberi, cozze, uova, parmigiano
Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: farina senza glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 2 ore e 30 minuti

- ✓ Cuocere la zucca al forno o al vapore, schiacciarla e amalgamarla con parmigiano, noce moscata, uovo e pepe nero.
- ✓ Preparare la pasta mescolando farina e uova, tirare la sfoglia e farcire con il ripieno.
- ✓ Preparare un soffritto con prezzemolo, peperoncino e aglio; aggiungere calamari, gamberi e cozze e cuocere a fuoco alto per 15 minuti, poi a fuoco lento per 30 minuti.
- ✓ Cuocere i cappellacci in acqua leggermente salata e condirli con il sugo.

Attrezzature utilizzate: pentola, padella, ciotole, scolapasta, tagliere, mattarello

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piatto tipico della tradizione romagnola, molto apprezzato a Ferrara, dove è spesso protagonista dei pranzi domenicali. La loro storia risale al 1584, quando Giovan Battista Rossetti li menzionò nel suo ricettario alla corte del Duca Alfonso d'Este. Gustati come piatto unico, accompagnati da un contorno di verdure fresche e una porzione di frutta, offrono un pasto completo e bilanciato.



www.ciboeleggende.it/cappellacci-di-zucca-con-ragu-di-pesce-spada-e-granella-di-pistacchio/



Scuola proponente: IC Dalla Chiesa - Secondaria di I grado (1E)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Cous cous con merluzzo e verdure

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di cous cous
- 600 g di filetto di merluzzo
- 4 foglie di lattuga
- 160 g di pomodori ciliegini
- Olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaino di zenzero

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: cous cous senza glutine (o utilizzare il riso)

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Versare il cous cous in acqua poco salata, portata a bollore.
- ✓ Imbiondire l'aglio in una padella con poco olio.
- ✓ Aggiungere i pomodorini, se necessario, un pizzico di sale iodato e procedere con la cottura.
- ✓ Unire il merluzzo a pezzetti e lasciarlo cuocere.
- ✓ Terminata la cottura, saltare per qualche minuto il cous cous con i pomodorini e il merluzzo e amalgamare con lo zenzero.
- ✓ Decorare con foglie di lattuga.

Attrezzature utilizzate: padella antiaderente, pentola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questo piatto racchiude alcuni ingredienti simbolo della Dieta Mediterranea, come i cereali sotto forma di cous cous, il pesce e l'olio extravergine di oliva. Originario del Nord Africa, il cous cous ha radici che risalgono al VII secolo d.C. e si diffuse in Europa più tardi grazie alle rotte dei mercanti di spezie e stoffe. Considerato un precursore del finger food, il cous cous viene tradizionalmente condiviso dagli arabi da un piatto comune, formando piccole palline con le dita. Servita con un contorno di verdure e una porzione di frutta, la ricetta proposta rappresenta un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Marconi-Sacchetti Sassetti - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di cous cous
- 600 g di merluzzo
- 200 g di zucchine
- 150 g di piselli fini
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: cous cous di mais o altro cereale senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 25 minuti

- ✓ In una casseruola portare ad ebollizione l'acqua (320/330 ml).
- ✓ Spegnerne il fuoco, aggiungere poco sale iodato, olio, il cous cous precotto e lasciare riposare per 10 minuti; quindi sgranare con una forchetta.
- ✓ Cuocere in padella le zucchine tagliate a cubetti, i piselli e il merluzzo con olio extravergine di oliva e aggiungere, se necessario, un pizzico di sale iodato.
- ✓ Unire il cous cous sgranato nella padella, mantecare e servire.

Attrezzature utilizzate: casseruola, padella

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questo piatto è l'alimento tradizionale di tutto il Maghreb, tanto da poter essere definito il "piatto nazionale" dei berberi. È diffuso in Tunisia, Algeria, Marocco e Libia, dove rappresenta un piatto unico, saporito e versatile. Può essere servito con un contorno di verdure fresche o arricchito con le verdure direttamente durante la preparazione, a seconda delle preferenze. Completato con altre verdure e da una porzione di frutta fresca, costituisce un pasto equilibrato e nutriente.



Scuola proponente: IIS Stendhal di Civitavecchia (Cappannari)

Servizio di riferimento: UOC SIAN – ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di vongole sgusciate
- 400 g di lenticchie cotte (160 g secche)
- 320 g di cous cous
- 600 g di ciliegie
- 4 carote, 4 rametti di rosmarino
- 1 cipolla, 4 gambi di sedano, 2-3 spicchi d'aglio, foglioline di menta, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: vongole

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: cous cous di mais/miglio/quinoa

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 5 minuti + cottura

- ✓ Mettere in una padella aglio e olio. Quando l'aglio è imbiondito, toglierlo e aggiungere le vongole.
- ✓ Insaporire con rosmarino, cuocere e tenere da parte.
- ✓ Nella pentola grande preparare un soffritto di carota, sedano e cipolla.
- ✓ Aggiungere acqua e lenticchie (preferibilmente di Castelluccio di Norcia), mettere il coperchio e cuocere.
- ✓ Nella pentola piccola preparare il cous cous con una quantità d'acqua circa doppia rispetto al cous cous.
- ✓ Nell'insalatiera mescolare cous cous, lenticchie ben scolate e vongole.
- ✓ Unire le ciliegie e le foglioline di menta.

Attrezzature utilizzate: padella, pentole, insalatiera

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Un piatto unico insolito ma sfizioso, che racchiude diversi ingredienti tipici della Dieta Mediterranea. Al suo interno troviamo cous cous, molluschi, legumi, frutta e olio extravergine di oliva. Per completare il pasto in modo equilibrato, basta aggiungere un contorno di verdure fresche.



Scuola proponente: IC Terracina - Primaria (Caproni 3A)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL ROMA 3 - REGIONE LAZIO

Fagottini di branzino e ricotta

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 400 g di filetti di branzino
- 160 g di ricotta
- 330 g di farina di frumento raffinata
- 40 g di zucchero, 6 g di lievito di birra secco
- Erba cipollina, pepe, lime, salvia

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: branzino, ricotta

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: farina senza glutine

Modalità di preparazione: Elaborata **Tempo medio di realizzazione:** 90 minuti

- ✓ Per l'impasto: mescolare nella ciotola di una planetaria acqua e lievito secco e mescolare con un cucchiaino per scioglierlo. Unire farina e zucchero e azionare la planetaria per 5-6 minuti. Quando il composto è compatto, lavorarlo per dargli una forma tonda e liscia. Mettere in una ciotola, coprire con pellicola e far riposare a temperatura ambiente per circa 40 minuti.
- ✓ Per il ripieno: tagliare i filetti di branzino a cubetti e cuocerli in padella con olio extravergine di oliva. In una ciotola, mescolare il branzino con la ricotta, l'erba cipollina tritata, la buccia del lime grattugiata e pepe. Amalgamare tutto frullando con un cutter o frullatore ad immersione.
- ✓ Dividere l'impasto in 3 porzioni, stenderle con la punta delle dita per formare dei filoncini, poi tagliarli a tocchetti da 35 g l'uno. Arrotondare ogni tocchetto sul piano di lavoro per formare una pallina e schiacciarla con la mano e con il mattarello per fare dei dischi.
- ✓ Mettere il ripieno al centro di ogni disco, stendendolo con un cucchiaino. Chiudere i fagottini e adagiarli su quadrati di carta forno precedentemente disposti in una teglia.
- ✓ Coprire la teglia con pellicola e lasciar riposare a temperatura ambiente per 40 minuti.
- ✓ Adagiare i fagottini in una vaporiera, coprire e cuocere per circa 12-13 minuti. Una volta cotti, spegnere il fuoco e lasciarli per altri 2 minuti, poi ripassare su una piastra ben calda per qualche minuto, condire con olio e foglie di salvia.

Attrezzature utilizzate: padella, planetaria, ciotola, frullatore ad immersione, vaporiera, piastra

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Primo piatto tradizionale, ricco di sapore, perfetto per occasioni speciali o festività, viene tradizionalmente condita con burro e salvia per esaltare il gusto del ripieno. Accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, rappresenta un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC De Cupis – Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Farfalle al salmone, pomodorini e rucola

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 350 g di salmone fresco
- 320 g di pasta (farfalle)
- 200 g di pomodorini
- 50 g di rucola
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 15 minuti

- ✓ Portare ad ebollizione l'acqua per cuocere la pasta.
- ✓ Nel frattempo, lavare bene la rucola e sminuzzarla.
- ✓ Tagliare il salmone e i pomodorini.
- ✓ Una volta pronta la pasta, scolare al dente e raffreddarla sotto l'acqua.
- ✓ Raffreddata la pasta, condire con il preparato e un filo d'olio.

Attrezzature utilizzate: pentola, mestolo, piatto, tagliere

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piatto freddo estivo a base di pesce e verdura, due alimenti tipici della Dieta Mediterranea. Per rendere il pasto ancora più equilibrato e incrementare l'assunzione di iodio, è consigliato consumarlo dopo un antipasto di mare, accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IC Marconi-Sacchetti Sassetti - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Gnocchi alla crema di scampi

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

Per gli gnocchi:

- 600 g di patate iodate
- 1 uovo e 200 g di farina di grano duro

Per il sugo:

- 1,2 kg di scampi
- 100 g di panna
- 100 g di passata di pomodoro
- Pepe nero, prezzemolo fresco, 1 bicchierino di Brandy, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: patate, scampi, uovo, panna

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: farina senza glutine

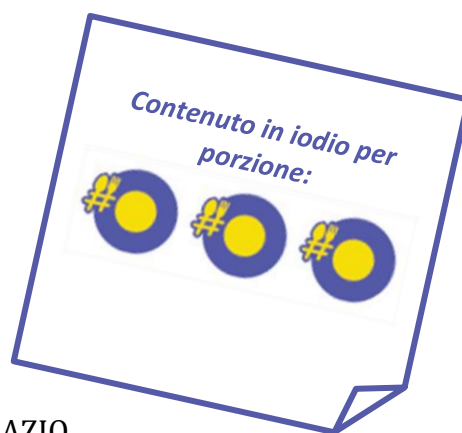
Modalità di preparazione: Elaborata **Tempo medio di realizzazione:** 40 minuti

- ✓ Far bollire le patate per 30 minuti, spellarle e schiacciarle utilizzando uno schiacciapatate.
- ✓ Unire farina, uovo e, se necessario, un pizzico di sale iodato, e preparare gli gnocchi.
- ✓ Lavare bene gli scampi e metterli in una padella con olio e prezzemolo; far cuocere 2 minuti rigirandoli e aggiungendo un bicchiere di brandy.
- ✓ Quando sono tiepidi, pulire gli scampi lasciandone 5 interi per la decorazione.
- ✓ Nella stessa padella usata per gli scampi, far insaporire la passata di pomodoro fresco.
- ✓ In un frullatore mettere passata di pomodoro, scampi e panna e frullare per bene il tutto.
- ✓ Versare di nuovo la crema in padella.
- ✓ Cuocere gli gnocchi e, quando salgono a galla, scolarli e metterli nella padella insieme alla crema; aggiungere il prezzemolo e servire.

Attrezzature utilizzate: pentola, schiacciapatate, padella antiaderente, frullatore

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piatto delizioso che unisce alcuni degli ingredienti tipici della Dieta Mediterranea, come le patate, i crostacei e l'olio extravergine di oliva. Accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, rappresenta un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Merini - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g mix di cereali (riso, orzo, farro)
- 200 g di salmone fresco
- 200 g di calamari
- 200 g di gamberi
- 800 g di fagiolini
- 600 g di ananas a cubetti
- Basilico, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone, calamari, gamberi

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: riso rosso/nero o grano saraceno al posto di farro e orzo

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 40 minuti

- ✓ Portare a bollore l'acqua e aggiungere il mix di cereali. Cuocere per circa 20 minuti.
- ✓ Lessare i fagiolini, dopo averli puliti e lavati, insieme al mix di cereali.
- ✓ Scaldare una padella antiaderente e scottare il salmone per qualche minuto per lato. A seguire, scottare i calamari puliti e, per finire, i gamberi.
- ✓ Scolare riso e fagiolini. Versarli in un'insalatiera capiente e adagiarsi sopra tutti gli ingredienti preparati.
- ✓ Irrorare con olio, aggiungere foglioline di basilico e, se necessario, un pizzico di sale iodato.
- ✓ Completare il piatto con ananas a cubetti.

Attrezzature utilizzate: padella antiaderente, pentola, insalatiera

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piatto unico ed equilibrato che racchiude tutti gli alimenti tipici della Dieta Mediterranea, come i cereali in chicco, il pesce, i crostacei, i molluschi, l'olio extravergine di oliva, la frutta e la verdura. Un'ottima combinazione per un pasto completo e nutriente.



Scuola proponente: IC Via delle Azzorre - Primaria (Parini 5A)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL ROMA 3 - REGIONE LAZIO

Insalata mediterranea

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 200 g di tonno fresco
- 1 tazza di quinoa
- 1 cetriolo
- 1 pomodoro, 1 peperone rosso, 1 carota
- 1 cucchiaio di prezzemolo fresco, succo di limone
- Olio extravergine di oliva, pepe

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: tonno

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 20-30 minuti

- ✓ Sciacquare e cuocere la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione e lasciarla raffreddare.
- ✓ Tagliare il tonno a dadini e metterlo in una ciotola grande.
- ✓ Aggiungere il cetriolo, il pomodoro, il peperone, la carota e il prezzemolo nella ciotola con il tonno.
- ✓ Aggiungere la quinoa raffreddata e mescolare bene tutti gli ingredienti.
- ✓ Condire l'insalata con succo di limone, olio d'oliva, pepe e, se necessario, un pizzico di sale iodato.
- ✓ Servire l'insalata di tonno e quinoa fredda come piatto principale o contorno.

Attrezzature utilizzate: ciotola, scolapasta, padella, tagliere, spremiagrumi

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questa ricetta rispetta i principi della Dieta Mediterranea, poiché utilizza ingredienti tipici come pesce, verdure miste e olio extravergine d'oliva. Accompagnando il piatto con una porzione di frutta fresca, diventa un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Bassi - Primaria (Aspertini 3E-3F-3G)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Lenticchie e patate

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di patate iodate
- 250 g di lenticchie secche
- 1 spicchio di aglio rosso
- Olio extravergine di oliva della Sabina

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: patate iodate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 90 minuti

- ✓ Pulire e sciacquare le lenticchie.
- ✓ Portare a ebollizione le lenticchie in acqua poco salata con uno spicchio d'aglio schiacciato, e lasciarle cuocere per almeno un'ora.
- ✓ Aggiungere le patate tagliate a dadini e terminare la cottura di entrambe fino ad ottenere la consistenza desiderata.
- ✓ A fine cottura aggiungere 2 cucchiaini di olio extravergine e servire a tavola ben caldo.

Attrezzature utilizzate: pentola in acciaio inox o pentola a pressione

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piatto tradizionale del Cicolano, a base di legumi e patate, che sono alimenti tipici della Dieta Mediterranea. Solitamente consumato caldo, viene arricchito con pane abbrustolito e strofinato con aglio. Accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, costituisce un pasto completo ed equilibrato aderente alla dieta mediterranea.



Scuola proponente: IC Merini - Primaria (Matteocci 3C)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di linguine
- 200 g di vongole veraci sgusciate (pari a 800 g con il guscio)
- 200 g di code di gambero
- 200 g di sepioline
- 200 g di pomodorini pachino
- 1 spicchio di aglio, mezzo bicchiere di vino bianco, prezzemolo
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: vongole, code di gambero, sepioline

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 40 minuti

- ✓ Pulire e sciacquare le vongole e le code di gambero.
- ✓ Sciacquare e tagliare le sepioline e i pachino.
- ✓ Mettere a bollire una pentola con acqua poco salata.
- ✓ Imbiondire aglio in un tegame con olio, poi aggiungere le vongole.
- ✓ Una volta che le vongole si sono aperte, sgusciarle e rimettere sul fuoco. Nel frattempo, far cuocere la pasta.
- ✓ Unire alle vongole le sepioline, le code di gambero e i pachino e cuocere per 10 minuti a fuoco lento, sfumando con il vino.
- ✓ Scolare e saltare la pasta in padella unendo poca acqua di cottura e prezzemolo.

Attrezzature utilizzate: tagliere, padella antiaderente, pentola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piatto che prevede alimenti tipici della Dieta Mediterranea quali i molluschi, i crostacei e l'olio extravergine di oliva. Accompagnato da un contorno di verdura e una porzione di frutta fresca, può costituire un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Marconi-Sacchetti Sassetti - Primaria (Montessori 3D)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4:

- 600 gr di filetti di orata (preferibilmente pescato mare)
- 320 gr di linguine
- 40 gr di anacardi
- 1 zuccina grande
- 1 spicchio di aglio, 1/2 cipolla di Nepi, prezzemolo, 1 lime
- 6 pomodori pachino
- Vino bianco, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio scelti dall'elenco ed inseriti nella ricetta: orata

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 45 min

- ✓ Tagliare l'orata in pezzi e metterla a marinare con olio extravergine di oliva e lime.
- ✓ Tostare gli anacardi in padella a fiamma bassa per circa 10 minuti e, nel frattempo, tagliare la zuccina, la cipolla di Nepi e i pomodorini pachino.
- ✓ Cuocere la zuccina con cipolla, olio extravergine di oliva, acqua calda, e frullare il tutto.
- ✓ Soffriggere in una padella l'aglio in camicia, il prezzemolo e aggiungere i pomodori pachino.
- ✓ Quando il sughetto è pronto, aggiungere l'orata in pezzi e sfumare col vino bianco.
- ✓ Cuocere la pasta per circa 7 minuti; quindi terminare la cottura in padella con l'orata e un paio di mestoli della sua acqua per circa 2 minuti.
- ✓ Impiattare su un fondo di crema di zucchine, aggiungendo un filo di olio a crudo e il crumble di anacardi tostati.

Attrezzature utilizzate: padelle, pentola, frullatore, sfiletatrice

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

L'orata è uno dei pesci più pregiati e diffusi nel Mar Mediterraneo, ed è molto apprezzata in Italia, dove rappresenta una delle varietà più consumate. Questa ricetta, oltre al pesce, include anche frutta a guscio e olio extravergine di oliva, rendendola perfettamente in linea con i principi della Dieta Mediterranea. Accompagnato da un contorno di verdure crude e una porzione di frutta fresca, costituisce un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Pallavicini - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Mezze maniche al pesto e gamberetti

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di mezze maniche
- 320 g di gamberetti freschi
- 60 g di basilico
- 20 g di parmigiano reggiano
- Olio extravergine di oliva
- 20 g di pinoli, scorza di 1 limone, granella di nocciole (o pistacchi)

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: gamberetti, parmigiano

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 25 minuti

- ✓ Preparare il pesto tritando insieme il basilico, l'olio, i pinoli e il parmigiano.
- ✓ Pulire e cuocere i gamberetti in padella.
- ✓ Nel frattempo, cuocere la pasta in acqua poco salata.
- ✓ Scolare la pasta, versarla nella padella contenente i gamberetti e condirla con il pesto.
- ✓ Aggiungere la scorza di limone e la granella di nocciole o pistacchi.

Attrezzature utilizzate: frullatore, padella antiaderente, pentola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La pasta al pesto e gamberetti è un piatto molto apprezzato, ideale per essere servito in molteplici occasioni. Per renderlo un pasto equilibrato, è importante abbinarlo sempre a un contorno di verdure e a una porzione di frutta. Inoltre, per aumentare l'assunzione di iodio, si può completare il pasto con un piccolo antipasto a base di pesce.



Scuola proponente: IC San Francesco di A. Sabazia - Secondaria di I grado (2E)

Servizio di riferimento: UOC SIAN – ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Mezze maniche alla rana pescatrice

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di mezze maniche
- 400 g di rana pescatrice
- Pomodorini
- Scalogno, pepe, prezzemolo

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: rana pescatrice

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Tritare lo scalogno finemente, tagliare a cubetti la rana pescatrice e i pomodorini a fettine.
- ✓ Mettere a soffriggere lo scalogno, aggiungere la rana pescatrice, pepare, aggiungere il prezzemolo e, se necessario, un pizzico di sale iodato. Far cuocere per 8 minuti.
- ✓ Aggiungere i pomodorini e lasciar cuocere a fuoco lento e coperto per 10 minuti circa.
- ✓ Far bollire l'acqua e cuocere le mezze maniche.
- ✓ Ripassare la pasta nel sugo di rana pescatrice, guarnire con prezzemolo fresco e servire calda.

Attrezzature utilizzate: padella wok, pentola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Primo piatto di pesce molto saporito, perfetto per ogni occasione. La rana pescatrice, conosciuta anche come coda di rospo, è una specie di pesce pregiata, il cui nome deriva dalla forma allargata della testa e della bocca, che ricorda quella di una rana. È particolarmente adatta anche per i bambini, poiché le lische sono presenti solo lungo l'osso della colonna vertebrale. Per completare il pasto e incrementare l'assunzione di iodio, questo piatto può essere servito dopo un piccolo antipasto di pesce, accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IC Balabanoff - Primaria (3B)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Orecchiette cozze e vongole (lupino)

Elenco degli ingredienti per 4 persone

- 320 g di orecchiette
- 500 g di vongole lupino
- 600 g di cozze
- 1 limone con la buccia edibile
- 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, olio extravergine di oliva, peperoncino (a piacere)

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: vongole lupino, cozze

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 60 minuti

- ✓ Mettere le cozze, pulite preventivamente, a bagno con acqua fredda e sale iodato, assieme alle vongole per farle spurgare.
- ✓ Pulire e sciacquare le cozze e le vongole e farle aprire in una padella.
- ✓ Imbiondire l'aglio in un tegame capiente con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva.
- ✓ Unire le cozze e le vongole aperte, lasciandone alcune da parte per la guarnizione del piatto. Nel frattempo, cuocere le orecchiette in acqua poco salata.
- ✓ Saltare le orecchiette in padella unendo il prezzemolo tritato, il succo di limone e la scorza di limone grattugiato.
- ✓ Impiattare e guarnire il preparato con le cozze e vongole sulla superficie.
- ✓ Se gradito, spolverare con il peperoncino.

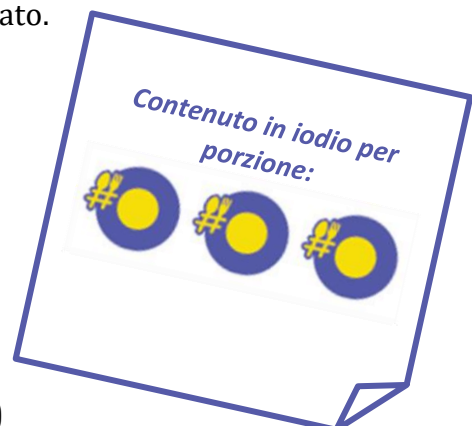
Per fare le orecchiette:

- ✓ Versare su una spianatoia 320 g di semola e impastare con acqua tiepida.
- ✓ Dare la forma tipica delle orecchiette, servendosi di un coltello.

Attrezzature utilizzate: padella antiaderente, spianatoia, grattugia, pentola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il piatto proposto, di tradizione pugliese, include alimenti tipici della Dieta Mediterranea, come i molluschi e l'olio extravergine di oliva. Accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, rappresenta un pasto completo ed equilibrato.



Scuola Proponente: IC Merini - Secondaria di I grado (2B)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Paccheri ai frutti di mare

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 400 g di paccheri (pasta fresca) oppure 320 g se pasta secca
- 500 g di vongole veraci
- 600 g di cozze
- 300 g di calamari
- 300 g di pomodorini pachino
- 5 cucchiaini di passata di pomodoro
- 3 spicchi di aglio, prezzemolo, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: vongole, cozze, calamari

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

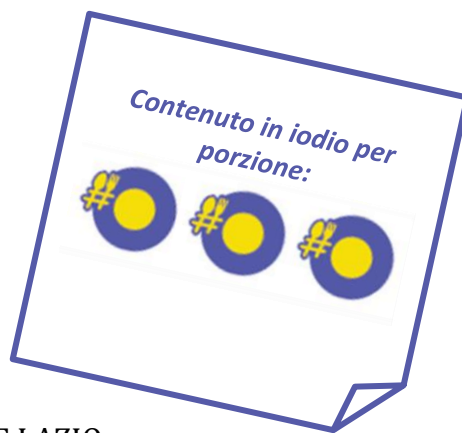
Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 40 minuti

- ✓ Pulire bene le vongole, le cozze e i calamari.
- ✓ Mettere in un tegame l'olio a scaldare, poi aggiungere l'aglio.
- ✓ Aggiungere tutti gli ingredienti ben puliti, chiudere con un coperchio e lasciare cuocere per qualche minuto a fiamma alta, fino a quando le cozze e le vongole non si saranno dischiuse.
- ✓ Nel frattempo, tritare il prezzemolo.
- ✓ Cuocere i paccheri in abbondante acqua poco salata per metà del tempo indicato sulla confezione, trasferire la pasta nel tegame con il condimento, aggiungere un mestolo d'acqua di cottura. Saltare brevemente in padella e servire.

Attrezzature utilizzate: padella antiaderente, pentola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

I paccheri ai frutti di mare sono un primo piatto tipico della tradizione culinaria del sud Italia. Ricco di alimenti tipici della Dieta Mediterranea, come i molluschi e l'olio extravergine di oliva, questo piatto è veloce da preparare e soddisfacente per il palato. Accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, rappresenta un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Merini - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Paella con pollo e crostacei

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di riso
- 70 g di calamari
- 250 g di mazzancolle
- 250 g di scampi
- 400 g di pollo
- 1 cipolla, 1 pomodoro, 1 peperone
- Olio extravergine di oliva
- Brodo di pesce, 1 bustina di zafferano

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: calamari, mazzancolle, scampi

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile

Tempo di realizzazione: circa 50 minuti

- ✓ Porre il pollo a pezzi in una grande padella con poco olio extravergine di oliva e cuocere per circa 20 minuti. Togliere il pollo, metterlo da parte, e nella stessa padella, far soffriggere la cipolla, il pomodoro e il peperone tagliati in piccoli pezzi. Cuocere per circa 10 minuti.
- ✓ Aggiungere le mazzancolle, i calamari, gli scampi e il pollo. Cuocere per altri 10 minuti, bagnando con un po' di brodo di pesce. Aggiungere il riso e tanto brodo per completare la cottura.
- ✓ Cinque minuti prima della fine della cottura del riso, aggiungere lo zafferano stemperato in mezzo bicchiere di acqua tiepida. Impiattare e servire caldo.

Attrezzature utilizzate: tagliere, padella

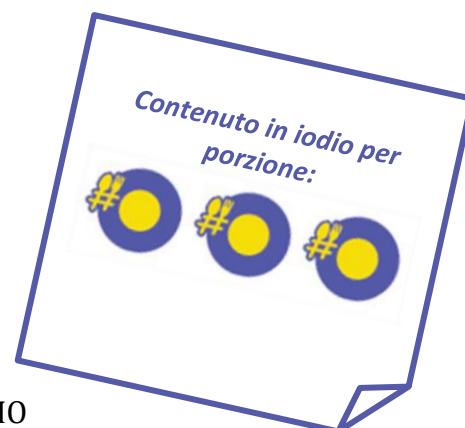
Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La paella è un piatto iconico della tradizione spagnola, con la paella valenziana che rappresenta la sua variante più conosciuta. Il nome "paella" deriva dal latino patella, che indicava una padella larga e poco profonda in ferro, dotata di due impugnature opposte. Questo utensile veniva tradizionalmente utilizzato nella Comunità Valenciana per cucinare piatti a base di riso. La combinazione di riso, carne, pesce e verdure, cucinati insieme in questa padella particolare, dà vita a un piatto unico, ricco e saporito. Il pasto può essere completato aggiungendo una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IC Trionfale - Primaria (Assarotti)

Servizio di riferimento: SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO



Paella de marisco

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 500 g di vongole
- 600 g di cozze
- 140 g di calamari
- 140 g di gamberoni
- 320 g di riso
- 100 g di passata di pomodoro, mezzo cucchiaino di paprika, zafferano, 2 spicchi di aglio
- Brodo di pesce, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: vongole, cozze, calamari, gamberoni

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 1 ora e 20 minuti

- ✓ Mettere in una pentola aglio, olio, zafferano e insaporire per 5 minuti.
- ✓ Unire i calamari puliti e tagliati e cuocere per 5 minuti.
- ✓ Aggiungere il pomodoro e la paprika e insaporire per 5 minuti.
- ✓ Unire il brodo di pesce e cuocere per 8 minuti. Aggiungere il riso e cuocere per 3 minuti.
- ✓ Nel frattempo, sistemare le vongole in una padella per la paella e versare sopra ad esse il riso preparato.
- ✓ Aggiungere le cozze e i gamberi e cuocere per 25 minuti. Servire ben caldo.

Attrezzature utilizzate: tegame, padella in acciaio inox, pentola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La paella de marisco è una preparazione tipica della tradizione gastronomica spagnola. Questo piatto include alimenti caratteristici della Dieta Mediterranea, come molluschi, crostacei e olio extravergine di oliva. L'uso di spezie arricchisce il piatto senza la necessità di aggiungere sale. In abbinamento a un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, la paella de marisco rappresenta un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Marconi-Sacchetti Sassetti - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 porzioni:

- 320 g di penne o altra pasta
- 500 g di tonno fresco
- 200 g di pomodorini ciliegino rossi
- 20 g di olive snocciolate, 1 spicchio di aglio
- Scorza di limone, pepe nero, basilico, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: tonno

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 50 minuti

- ✓ Pulire e tagliare a metà i pomodorini. Tagliare il tonno a cubetti.
- ✓ In una padella scaldare un filo d'olio e preparare un soffritto con lo spicchio d'aglio in camicia.
- ✓ Versare il tonno in padella e far rosolare per almeno 5 minuti a fiamma viva, mescolando spesso. Aggiungere i pomodorini.
- ✓ Cuocere le penne in abbondante acqua salata, lasciandole al dente in modo da terminare la cottura in padella.
- ✓ Aggiungere le olive al sugo e scolare la pasta direttamente nella padella, aggiungere un goccio di acqua di cottura e un filo d'olio. Lasciare cuocere qualche minuto, poi aggiungere il pepe e il basilico precedentemente tritato.
- ✓ Mantecare bene, impiattare e aggiungere la scorza di limone.

Attrezzature utilizzate: padella antiaderente, pentola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questo primo piatto è stato proposto agli alunni delle scuole primarie e dell'infanzia del Comune di Ladispoli durante una giornata di sperimentazione nelle mense scolastiche, ottenendo un ottimo successo. Per questo motivo, è ideale da riproporre a casa, anche per chi solitamente non è particolarmente incline al consumo di pesce. Il piatto contiene diversi alimenti tipici della Dieta Mediterranea, come il pesce, i pomodori e l'olio extravergine di oliva. Abbinato a un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, rappresenta un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: ISIS Di Vittorio di Ladispoli

Servizio di riferimento: UOC SIAN – ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Pasta al tonno in salsa di limone

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di pasta preferibilmente lunga
- 200 g di tonno fresco
- 1 limone
- Olio extravergine di oliva, burro
- Pepe nero, erba cipollina, peperoncino
- 20 g di parmigiano reggiano

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: tonno, parmigiano

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Cuocere la pasta in abbondante acqua.
- ✓ Scaldare in un tegame il burro e l'olio, aggiungere il tonno e, quando è leggermente soffritto, il succo di limone, il parmigiano, il pepe, l'erba cipollina e il peperoncino.
- ✓ Scolare la pasta al dente e saltarla in padella.
- ✓ Servire con altro parmigiano e pepe macinato fresco.

Attrezzature utilizzate: tegame, pentola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La pasta al tonno ha origini antiche, poiché il tonno è stato uno dei pesci più pescati e commerciati nel Mediterraneo fin dal III secolo a.C., con la conservazione del pesce che si sviluppò in Grecia, Sicilia, Sardegna, Spagna e Nord Africa. Il commercio del tonno sott'olio ebbe un forte impulso nel XVIII secolo, con Genova come principale porto di esportazione, mentre la trasformazione industriale del tonno iniziò negli anni '50 per rispondere a una crescente domanda. Poiché il pesce conservato è ricco di sale e pertanto è preferibile un consumo moderato, la ricetta utilizza tonno fresco. In associazione a un contorno di verdura e frutta fresca, costituisce un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Sesami – Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Pasta con formaggio spalmabile e salmone

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di pasta di semola
- 200 g di salmone affumicato
- 200 g di formaggio spalmabile (tipo Philadelphia)

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone, formaggio spalmabile

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

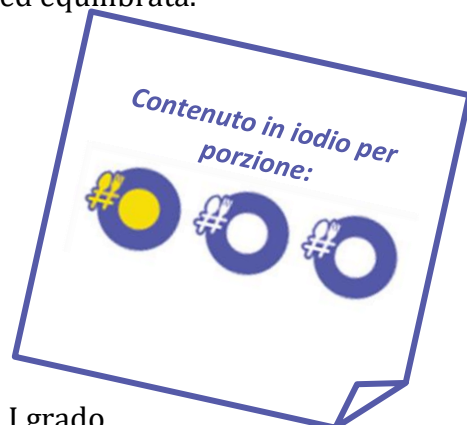
Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 15 minuti

- ✓ Cuocere la pasta in abbondante acqua bollente.
- ✓ In una pentola cuocere il salmone affumicato.
- ✓ Aggiungere il formaggio spalmabile e farlo sciogliere con l'aggiunta di acqua di cottura della pasta.
- ✓ Scolare la pasta e amalgamarla in padella con gli altri ingredienti.
- ✓ Impiattare e servire.

Attrezzature utilizzate: pentola, padella

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il salmone è un pesce appartenente alla famiglia Salmonidae, che include anche trote e coregoni. Originario di una specie che circa 40 milioni di anni fa popolava l'emisfero settentrionale, si è poi evoluto in diverse specie negli ultimi 10-20 milioni di anni. Oggi i salmoni vivono nelle acque tra l'Oceano Atlantico e il Pacifico settentrionale. La pasta al salmone è un piatto iconico degli anni '80, amato e preparato in tutta Italia. Data l'alta quantità di sale contenuta nel salmone affumicato, per un consumo più frequente è possibile sostituirlo con salmone fresco. Abbinato a un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, questo piatto può diventare un pasto completo e bilanciato, ideale per un'alimentazione sana ed equilibrata.



Scuola proponente: IC Alpi di Ladispoli – Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOC SIAN – ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Scuola proponente: IA Elis (1° anno)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Pasta estivetta

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di farina
- 4 uova
- 200 g di gamberetti
- 200 g di zucchine
- 1 spicchio di aglio, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: gamberetti, uova

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: farina senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** 60 minuti

- ✓ Preparare la pasta fresca mescolando farina e uova finché l'impasto non diventa compatto e liscio, avvolgerlo con la pellicola e lasciarlo riposare per 30 minuti in un luogo umido.
- ✓ Pulire i gamberetti e lavarli bene, metterli in una padella, rosolarli qualche minuto con olio e aglio, quindi sfumare con vino bianco o succo di limone per un gusto più delicato.
- ✓ Lavare le zucchine, farle bollire per 15 minuti in acqua poco salata, tagliarle e metterle nel frullatore con un po' di olio e acqua, fino ad avere una crema compatta ma non troppo liquida.
- ✓ Stendere e tagliare la pasta, quindi cuocerla in abbondante acqua salata.
- ✓ A cottura ultimata, mettere la pasta nella padella con i gamberetti e aggiungere la crema di zucchine, amalgamando fino a ottenere la cremosità desiderata.

Attrezzature usate: padella antiaderente, pentola, frullatore

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piatto unico delizioso, divenuto un classico della cucina italiana: facile, veloce e bello esteticamente. Le zucchine, originarie dell'America Centrale, furono introdotte in Europa nel XVI secolo, ma è stato solo nel XIX secolo che iniziarono a essere coltivate e utilizzate ampiamente nella cucina italiana. Il gambero, invece, è da sempre un ingrediente fondamentale della cucina mediterranea, e la sua presenza nei piatti di pasta potrebbe risalire all'evoluzione delle tecniche di pesca e conservazione del pesce nei secoli passati. Per completare il piatto, si consiglia di abbinarlo a un'insalata fresca e una porzione di frutta, per un pasto equilibrato e gustoso.



Scuola proponente: IA Elis (1° anno)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Pasta gamberi (o gamberetti) e zucchini

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g pasta di semola
- 400 g di gamberi o gamberetti
- 200 g di zucchini
- 200 g di pomodori
- 1 spicchio di aglio, olio extravergine di oliva
- Prezzemolo, bottarga, scorza di 1 limone (variante)

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: gamberi

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** circa 30 minuti

- ✓ In una padella, scaldare l'olio con lo spicchio d'aglio, quindi aggiungere i pomodori e le zucchini precedentemente lavati e tagliati a pezzetti.
- ✓ Cuocere per una decina di minuti, poi aggiungere i gamberi e cuocere per altri 6-8 minuti.
- ✓ Nel frattempo, cuocere la pasta in acqua bollente.
- ✓ Scolare la pasta al dente, condirla con il sugo di zucchini e gamberi e servire (nella variante aggiungere nell'impiattamento il prezzemolo tritato, una grattugiata di limone e la bottarga).

Attrezzature utilizzate: pentola, padella, tagliere

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto La pasta con zucchini e gamberi è un primo piatto che, grazie alla presenza di crostacei e verdure, incarna perfettamente i principi della Dieta Mediterranea. La combinazione di gamberi, zucchini, pasta e olio extravergine di oliva offre un equilibrio ideale di proteine, fibre, carboidrati e grassi sani. Se accompagnato da un contorno di verdure crude e una porzione di frutta fresca, diventa un pasto completo e bilanciato.



Scuola proponente: IC Trionfale – Primaria (Assarotti)

Servizio di riferimento: SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

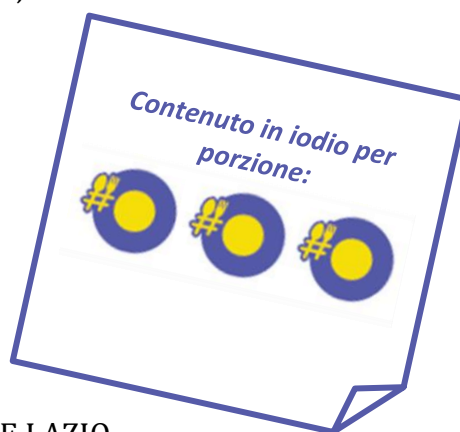
Scuola proponente: IA Elis (1° anno)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO



Scuola proponente: IC Flacco di Sezze

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL LATINA - REGIONE LAZIO



Pennette al salmone

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di penne
- 200 g di salmone affumicato
- 200 ml di panna liquida
- 25 gr di burro
- ¼ di cipolla, ½ bicchiere di vino bianco, prezzemolo, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone, panna, burro

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Cuocere la pasta in abbondante acqua leggermente salata mentre si prepara il condimento.
- ✓ In una padella, scaldare il burro e un filo d'olio, quindi aggiungere la cipolla tritata e farla rosolare per circa 2 minuti, finché non diventa dorata.
- ✓ Tagliare il salmone a pezzetti e aggiungerlo alla cipolla nella padella.
- ✓ Unire la panna, mescolando bene per circa 2 minuti, fino a ottenere una crema omogenea.
- ✓ Scolare la pasta, che nel frattempo sarà cotta, e versarla nella padella con il condimento.
- ✓ Saltare la pasta nella padella con il condimento per qualche minuto, mescolando accuratamente per amalgamare i sapori.

Attrezzature usate: padella antiaderente, pentola, ciotole

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il salmone atlantico, probabilmente il pesce più conosciuto al mondo, è consumato dall'uomo da oltre 2000 anni. Un esemplare adulto vive circa dieci anni, può raggiungere una lunghezza di un metro e mezzo e arrivare a pesare fino a 20 kg. Questo piatto, nato negli anni '80 ma sempre attuale e versatile, può essere preparato anche con salmone fresco per ridurre l'apporto di sale, solitamente abbondante nel salmone affumicato. Accompagnare il piatto con un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca lo rende un pasto nutriente e bilanciato.



Scuola proponente: IC Poggiali Spizzichino - Secondaria di I grado (2D)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Ravioli ricotta e spinaci

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

per la pasta

- 200 g di farina 00
- 2 uova

per il ripieno

- 100 g di spinaci
- 50 g di ricotta
- Noce moscata, ½ uovo, 30 g di parmigiano reggiano

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: ricotta, uovo, parmigiano

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: farina senza glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo di realizzazione:** circa 2 ore

- ✓ Sbattere le uova e unirle alla farina per preparare l'impasto della pasta fresca.
- ✓ Bollire gli spinaci, scolarli, tagliarli e mescolarli con la ricotta. Aggiungere parmigiano, noce moscata e uovo, e mescolare bene per un ripieno omogeneo.
- ✓ Stendere l'impasto per la pasta e, su metà della sfoglia, mettere delle cucchiainate di ripieno di spinaci e ricotta. Coprire con l'altra metà della pasta e premere bene per sigillare, formando dei ravioli.
- ✓ Cuocere i ravioli in acqua bollente leggermente salata e condirli a piacimento.

Attrezzature usate: tegame, ciotola, frusta, pentola, mattarello

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questa deliziosa combinazione di pasta ripiena affonda le sue radici nel Medioevo, periodo in cui i ravioli iniziarono a prendere la forma che conosciamo oggi. Durante il Rinascimento, divennero un piatto molto apprezzato grazie alla loro semplicità e al sapore unico. Le prime testimonianze scritte sui ravioli risalgono al XII secolo, e persino Boccaccio li menziona nel "Decamerone". In origine, il ripieno era composto da ingredienti semplici, spesso ciò che la campagna offriva spontaneamente, come le erbe selvatiche. Per rendere il pasto più completo e incrementare l'apporto di iodio, il piatto può essere preceduto da un piccolo antipasto di pesce e accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IC Dalla Chiesa - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di riso
- 400 g di gamberi
- 80 g di vongole
- 2 zucchine
- ½ cipolla, ½ bicchiere di vino bianco
- 200 ml panna, 2 lt di brodo vegetale, 1 bustina di zafferano,
- Prezzemolo, pepe, aglio, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: gamberi, vongole, panna

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà

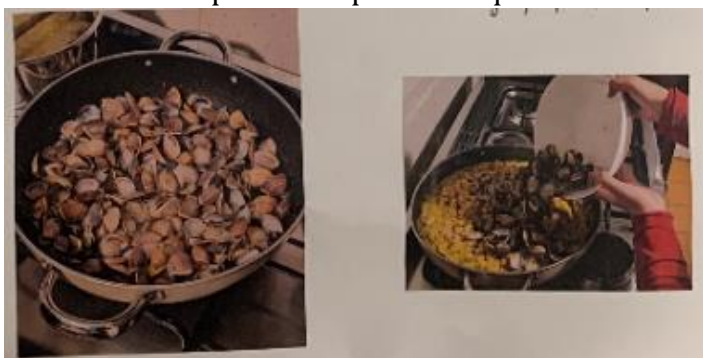
Tempo di realizzazione: circa 45 minuti

- ✓ In un tegame, far rosolare i gamberi con aglio e un filo d'olio, quindi mettere da parte.
- ✓ Nello stesso tegame, aggiungere olio e far rosolare le zucchine tagliate a rondelle sottili.
- ✓ Aggiungere il riso e far insaporire. Sfumare con il vino bianco.
- ✓ Far cuocere il riso aggiungendo, poco alla volta, il brodo nel quale è stato precedentemente sciolto lo zafferano.
- ✓ Scaldare un altro tegame con poco olio dove far aprire le vongole.
- ✓ Quando la cottura del riso è quasi ultimata, aggiungere i gamberi, le vongole, la panna e il prezzemolo tritato.

Attrezzature utilizzate: tegami

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Si tratta di un primo piatto delizioso a base di molluschi, crostacei e verdure, tutti ingredienti tipici della Dieta Mediterranea. Per un consumo frequente, è preferibile sostituire la panna con olio extravergine di oliva come unica fonte di grassi, soprattutto considerando che il riso, grazie all'amido che rilascia durante la cottura, conferisce già una naturale cremosità al piatto. Se accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, questo piatto può costituire un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: Convitto Vittorio Emanuele II - Primaria

Servizio di riferimento: SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Risotto scampi e stracciatella

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di riso carnaroli
- 5 scampi marinati (olio, limone, pepe)
- 200 g di stracciatella
- 70 ml di vino bianco
- Brodo vegetale basilico
- 1 cipolla, zafferano, basilico fresco

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: scampi, stracciatella

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

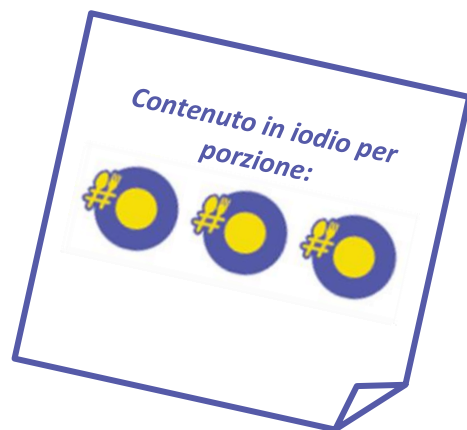
Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** 45 minuti

- ✓ Rimuovere testa, carapace e intestino dagli scampi, quindi tagliarli a cubetti.
- ✓ Condire i cubetti di scampo con olio, pepe, succo di limone e, se necessario, un pizzico di sale iodato.
- ✓ Tostare il riso in una padella finché i chicchi diventano incandescenti, quindi aggiungere il brodo e continuare la cottura.
- ✓ Unire lo zafferano, mescolare bene e proseguire la cottura fino al termine.
- ✓ Servire il risotto cremoso battuto nel piatto, accompagnato dai cubetti di gambero, stracciatella e foglie di basilico fresco.

Attrezzature usate: ciotola, pentola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Intramontabile piatto classico, rivisitato in chiave pugliese, il risotto alla crema di scampi è un primo amato da moltissimi, elegante e saporito. Con l'aggiunta della stracciatella, come prevede questa ricetta, diventa ancora più attuale e davvero irresistibile. Abbinato a un piccolo antipasto o secondo, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, il piatto si trasforma in un pasto completo, nutriente ed equilibrato.



Contenuto in iodio per
porzione:

Scuola proponente: IC Pallavicini - Primaria (classi terze)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E
MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Risotto menta, piselli e calamari

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di riso Arborio
- 320 g di calamari
- 250 g di pisellini
- 1 l di brodo vegetale, 140 g di porri
- 5 foglie di menta, 1 limone, pepe nero, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: calamari

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** 40 minuti

- ✓ Pulire i calamari e tagliarli ad anelli. Affettare sottilmente il porro, porne metà in un tegame con l'olio e far rosolare, quindi versare un mestolo di brodo fino a far appassire il porro.
- ✓ Unire il riso, farlo tostare per qualche minuto e poi proseguire la cottura aggiungendo di tanto in tanto un mestolo di brodo.
- ✓ In un'altra padella, rosolare a fuoco lento per circa 5 minuti la restante metà del porro con olio extravergine di oliva, fino a farlo appassire. Aggiungere i piselli e continuare la cottura per 10-15 minuti, aggiungendo il brodo poco alla volta.
- ✓ Prelevare 3-4 cucchiaini di piselli, trasferirli in un contenitore alto e stretto e frullarli con il mixer ad immersione fino ad ottenere una crema omogenea.
- ✓ Tagliare la scorza del limone a listarelle e spremere il succo.
- ✓ Saltare gli anelli di calamari in una padella con un filo di olio d'oliva, insaporirli con il succo e la scorza di limone, quindi aggiungere i piselli e aromatizzare con la menta tritata.
- ✓ Condire il risotto con la crema di piselli e mescolare bene per amalgamare gli ingredienti.
- ✓ Unire i calamari saltati in padella, mescolare a fuoco basso e servire ben caldo.

Attrezzature usate: padelle antiaderenti, mixer ad immersione

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Pietanza estiva, fresca e profumata, a base di molluschi e legumi, alimenti tipici della Dieta Mediterranea. La menta fresca, il limone e il pepe insaporiscono ed esaltano i calamari senza la necessità di aggiungere sale. Abbinato a una fresca insalata di contorno e una porzione di frutta, questo piatto diventa un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Casal Bianco - Secondaria di I grado (Di Consiglio 1A)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 500 g di vongole veraci
- 500 g di cozze
- 600 g di patate iodate
- 150 g di zucchine
- 1 cipolla piccola, 1 spicchio di aglio, 50 g di porro, olio extravergine di oliva, curry
- 80 ml di vino bianco, 70 g di concentrato di pomodoro

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: vongole, cozze, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 60 minuti

- ✓ Lavare e pulire accuratamente le cozze e le vongole, quindi metterle a bagno in acqua fredda con poco sale iodato per farle spurgare.
- ✓ In una padella, scaldare l'olio e aggiungere le vongole e le cozze. Coprire e spadellare ogni tanto fino a quando tutti i frutti di mare si saranno aperti.
- ✓ Scolare le vongole e le cozze cotte, sgusciarle e filtrare l'acqua di cottura residua.
- ✓ In una pentola, soffriggere la cipolla, l'aglio e il porro. Quando la cipolla sarà ben appassita, sfumare con il vino bianco e far evaporare tutta la parte alcolica.
- ✓ Aggiungere il concentrato di pomodoro, mescolare bene e far insaporire per un paio di minuti.
- ✓ Aggiungere l'acqua di cottura delle vongole e delle cozze, mescolare e portare a ebollizione.
- ✓ Mettere le patate sbucciate e le zucchine in una pentola con acqua leggermente salata e cuocere con il coperchio fino a quando saranno morbide. Aggiungere il curry e frullare fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- ✓ Aggiungere i frutti di mare alla crema di patate e zucchine e far bollire per circa 5 minuti, affinché si insaporiscano bene.

Attrezzature utilizzate: ciotola, pentola, padella, frullatore

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Nel rispetto dei principi della Dieta Mediterranea, questo piatto utilizza olio extravergine di oliva, frutti di mare e patate, tutti ingredienti caratteristici della nostra tradizione culinaria. Per un pasto ancora più completo e bilanciato, è ideale accompagnarlo con un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IA Elis (1° anno)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di spaghetti
- 300 g di vongole
- 300 g di cozze
- 250 g di gamberi
- 200 g di seppie
- 1 spicchio aglio
- Olio extravergine di oliva, prezzemolo

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: vongole, cozze, gamberi, seppie

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 45 minuti

- ✓ Lavare sotto acqua corrente le cozze e le vongole, quindi lasciarle spurgare.
- ✓ Pulire le seppie e tagliarle a piccoli pezzi.
- ✓ In una padella, far imbiondire lo spicchio d'aglio nell'olio, quindi aggiungere le cozze, le vongole, le seppie tagliate e i gamberi.
- ✓ Nel frattempo, portare a ebollizione dell'acqua poco salata e cuocere gli spaghetti al dente.
- ✓ Mantecare la pasta con il condimento di mare per qualche minuto, mescolando bene.
- ✓ Aggiungere il prezzemolo tritato, impiattare e servire caldo.

Attrezzature utilizzate pentola, padella, ciotole

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Primo piatto a base di molluschi e crostacei, tipico delle regioni costiere e particolarmente amato in Italia. Se accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta, può costituire un pasto completo e bilanciato.



Scuola proponente: IC Trionfale – Primaria (Assarotti)

Servizio di riferimento: SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Spaghetti ai gamberi

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di spaghetti
- 120 g di gamberi
- Olio extravergine di oliva
- Vino bianco, prezzemolo, peperoncino

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: gamberi

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Versare un po' di olio in un tegame, aggiungere l'aglio e farlo dorare. Poi, aggiungere i gamberi sgusciati e privati del filo nero, insieme al peperoncino (a piacere).
- ✓ Nel frattempo, portare l'acqua per la pasta a ebollizione. Cuocere la pasta per qualche minuto, quindi aggiungere il vino e farlo sfumare.
- ✓ Aggiungere il prezzemolo fresco tritato nel tegame con i gamberi, poi spegnere il fuoco.
- ✓ Quando l'acqua della pasta bolle, aggiungere poco sale iodato e cuocere gli spaghetti.
- ✓ Scolare gli spaghetti, versarli nel tegame con i gamberi, riaccendere il fuoco e amalgamare bene la pasta con il condimento.

Attrezzature utilizzate: tegame, pentola, scolapasta, pinza

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Nel VI secolo a.C., nasce il primo formato di pasta simile agli attuali spaghetti, nell'area che oggi corrisponde al Pakistan. Inizialmente cibo di seconda scelta, veniva preparato nelle cucine del Sultano di Bahawalpur. La pasta guadagnò notorietà quando il figlio del sultano, vedendo la forma dritta e "impettita", la paragonò ai soldati, da cui il nome "spaghetti", derivato dalla parola "sipah" (soldato). Fu Marco Polo, nel XIII secolo, a portare gli spaghetti in Italia, dove cercò di diffonderli, specialmente a Venezia. Il termine evolse poi da "spaghi" a "spaghetti". Il piatto proposto prevede l'aggiunta di gamberi, un alimento tipico della Dieta Mediterranea. Servito dopo un piccolo antipasto di pesce e accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, diventa un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Morvillo - Primaria (3A)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Spaghetti o spaghetti alle vongole

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di spaghetti/spaghettoni
- 1 kg di vongole
- 1 spicchio di aglio, prezzemolo, 6 pomodorini, 3 cucchiaini di passata
- 4 taralli (variante)
- Vino bianco, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: vongole

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta e taralli senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30-40 minuti

- ✓ Far aprire le vongole sul fuoco e sgusciarle.
- ✓ In una padella, scaldare l'olio con l'aglio, quindi aggiungere le vongole e farle insaporire (nella variante unire i pomodorini tagliati a metà e la passata di pomodoro).
- ✓ Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata.
- ✓ Scolare la pasta al dente e saltarla in padella con le vongole, aggiungendo un po' di acqua di cottura.
- ✓ Aggiungere il prezzemolo tritato e mescolare bene a fuoco spento.
- ✓ Impiattare e decorare con alcune vongole intere (nella variante i taralli sbriciolati).

Attrezzature utilizzate: padella, pentola, scolapasta, pinza

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

A partire dal Seicento, con il miglioramento delle tecniche di produzione, il consumo di pasta secca si diffuse in Italia. È quindi probabile che gli spaghetti alle vongole siano nati durante o dopo questo periodo. Le vongole, come le cozze, erano già conosciute nell'antichità greco-romana. La Campania, in particolare Napoli, è stata una regione chiave per la diffusione della pasta secca, grazie ai suoi traffici commerciali marittimi insieme a Sicilia e Genova. Si ritiene che proprio Napoli sia la culla degli spaghetti alle vongole, piatto tipico che, secondo la tradizione, viene servito il 24 dicembre durante la cena della Vigilia di Natale. In associazione a un piccolo antipasto o secondo, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca diventa un pasto completo ed equilibrato.



Scuole proponenti: Piccolo Uomo - Primaria Paritaria

IA Elis (1° anno)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO



Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di spaghetti
- 320 g di vongole veraci sgusciate
- 150 g di pomodorini gialli
- 200 g di agretti
- Peperoncino, aglio in polvere
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: vongole

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 1 ora

- ✓ Cuocere le vongole in padella con olio, acqua e un pizzico di aglio in polvere per circa 15 minuti.
- ✓ Nel frattempo, tagliare i pomodorini gialli e gli agretti a pezzetti. Cuocerli insieme per 10 minuti in una padella con un filo d'olio, peperoncino, prezzemolo e, se necessario, un pizzico di sale iodato.
- ✓ Nel frattempo, cuocere gli spaghetti in acqua bollente leggermente salata.
- ✓ Scolare la pasta e condirla con il mix di pomodorini, agretti e vongole, facendo scaldare tutto insieme in padella.
- ✓ Impiattare e servire caldo.

Attrezzature utilizzate: padelle, pentola, tagliere

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questo piatto, a base di molluschi e verdure, è un esempio perfetto della Dieta Mediterranea. Ottimo da gustare dopo un antipasto di mare, può essere accompagnato da un piatto di insalata e una porzione di frutta fresca, costituendo così un pasto completo, nutriente ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Marconi-Sacchetti Sasseti - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Spaghetti allo scoglio

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di spaghetti
- 500 g di vongole
- 600 g di cozze
- 500 g di scampi (o 100 g di gamberi nella variante)
- 170 g di calamari
- 300 g di pomodori ciliegino o pelati
- Prezzemolo, pepe, 1 spicchio di aglio, ½ bicchiere di vino bianco, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi di iodio inseriti nella ricetta: cozze, vongole, gamberi, calamari, scampi

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 35 minuti

- ✓ Pulire, sciacquare e mettere in ammollo le cozze e le vongole in acqua e poco sale iodato.
- ✓ Scaldare l'olio in una padella e aggiungere le vongole e le cozze. Cuocere per circa 3-4 minuti, finché non si aprono, quindi trasferirle in un recipiente.
- ✓ Sgusciare le vongole e le cozze, e pulire i calamari e gli scampi.
- ✓ Rosolare uno spicchio d'aglio con olio in una padella, poi aggiungere i calamari e gli scampi e cuocere per circa 5 minuti.
- ✓ Rimuovere l'aglio e aggiungere i pomodorini, continuando la cottura.
- ✓ Scolare gli spaghetti al dente e aggiungerli alla padella con gli scampi e il sugo. Mescolare, aggiungendo eventualmente un po' d'acqua per evitare che la pasta si attacchi.

Attrezzature utilizzate: padella antiaderente, pentola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questo piatto, di probabile origine siciliana, racchiude tutti i sapori tipici della cucina mediterranea unendo cereali, molluschi e crostacei, il tutto arricchito con olio extravergine di oliva, erbe aromatiche e spezie. Abbinato a un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, rappresenta un pasto completo ed equilibrato, ricco di nutrienti e sapori autentici.



Scuola proponente: IC Merini - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO



Scuola proponente: IC San Francesco di A. Sabazia - Secondaria di I grado (2E)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Spaghetti avocado e gamberetti

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di spaghetti
- 500 g di gamberetti
- 300 g di avocado
- Pepe, 1 spicchio di aglio, 1 cipolla, burro Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: gamberetti, burro

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Pulire i gamberetti e conservare gli scarti per preparare la bisque.
- ✓ Tagliare la cipolla in quattro parti. Sciogliere il burro in una pentola, aggiungere la cipolla e farla appassire.
- ✓ Unire gli scarti dei gamberetti nella pentola e rosolarli a fuoco vivace per un paio di minuti, mescolando di tanto in tanto.
- ✓ Tagliare l'avocado a cubetti e tenerlo da parte.
- ✓ Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata.
- ✓ In una padella, soffriggere olio e aglio, quindi aggiungere i gamberetti e i cubetti di avocado.
- ✓ Scolare la pasta e aggiungerla al condimento, mescolando bene per amalgamare.
- ✓ Servire il piatto decorato con qualche gamberetto.

Attrezzature utilizzate: padella, pentola, scolapasta, pinza

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Ricetta che rispecchia i principi della Dieta Mediterranea nonostante l'uso dell'avocado, un frutto proveniente dal Centro e Sud America, noto per la sua polpa ricca di grassi "buoni". Sebbene non faccia parte della tradizione mediterranea, l'avocado si abbina perfettamente al pesce, creando un'armoniosa combinazione di sapori. Accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, questo piatto diventa un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IA Elis (1° anno)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Spaghetti cozze e vongole

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di spaghetti
- 600 g di cozze
- 500 g di vongole
- 1 spicchio di aglio
- Peperoncino
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: cozze, vongole

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

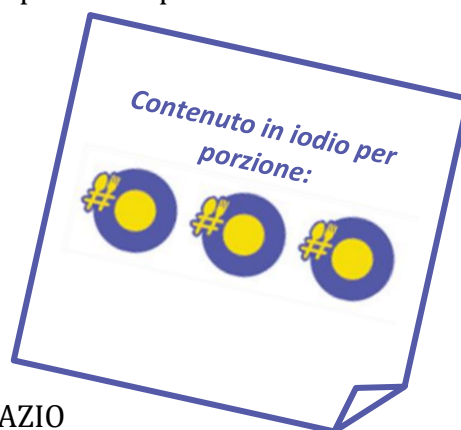
Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 1 ora e 30 minuti

- ✓ Mettere le cozze e le vongole a spurgare in acqua con poco sale iodato per circa un'ora.
- ✓ Pulire le cozze esternamente.
- ✓ Sbucciare l'aglio e scaldare l'olio con il peperoncino in padella, soffriggendo per qualche minuto. Aggiungere le cozze e le vongole nella padella e cuocerle fino alla loro apertura.
- ✓ Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata.
- ✓ Cinque minuti prima della fine della cottura, aggiungere gli spaghetti nella padella con i molluschi e proseguire la cottura, aggiungendo gradualmente l'acqua di cottura della pasta.
- ✓ Impiattare e servire.

Attrezzature utilizzate: padella antiaderente, pentola, ciotola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Gli spaghetti con cozze e vongole sono uno dei piatti più iconici e apprezzati della cucina italiana, che utilizza ingredienti tipici della Dieta Mediterranea, come i molluschi e l'olio extravergine di oliva. Sebbene sia preparato in molte regioni d'Italia, questo piatto è particolarmente rappresentativo della costiera amalfitana e della tradizione culinaria campana. Accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, diventa un pasto completo e bilanciato.



Scuola proponente: IC Alpi di Ladispoli – Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOC SIAN – ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Spaghetti salmone e pomodori datterini

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di spaghetti
- 300 g di salmone fresco in tranci
- 200 g di pomodori datterini
- Olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio, peperoncino

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 35 minuti

- ✓ Scaldare l'olio in padella e soffriggere l'aglio fino a doratura.
- ✓ Aggiungere i pomodorini tagliati a metà e cuocere per qualche minuto.
- ✓ Unire il salmone tagliato a cubetti e far rosolare leggermente.
- ✓ Nel frattempo, cuocere gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata.
- ✓ Scolare la pasta e saltarla in padella con il condimento, mescolando bene per amalgamare tutti gli ingredienti.

Attrezzature utilizzate: padella antiaderente, pentola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questo primo piatto, semplice da preparare e ricco di sapore, è perfetto per essere servito dopo un piccolo antipasto di pesce. Se accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, diventa un pasto completo, equilibrato e nutriente.



Scuola proponente: IC San Francesco di A. Sabazia – Secondaria di I grado (2E)

Servizio di riferimento: UOC SIAN – ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Spaghetti tonno fresco e pomodorini

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di spaghetti
- 400 g di tonno fresco
- 400 g di pomodorini
- 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta:

tonno

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pasta senza glutine

Modalità di preparazione: Facile

Tempo medio di realizzazione: 20 minuti

- ✓ Portare a bollore l'acqua per la pasta.
- ✓ Tagliare il tonno a cubetti molto piccoli.
- ✓ Lavare e tagliare i pomodorini in quattro parti.
- ✓ In una padella capiente, soffriggere lo spicchio d'aglio fino a dorarlo, poi aggiungere il tonno e cuocerlo per qualche minuto. Una volta pronto, toglierlo dal fuoco e metterlo da parte. Nella stessa padella, aggiungere i pomodorini.
- ✓ Una volta cotta la pasta, scolarla nella padella, aggiungere il tonno e fare insaporire il tutto, avendo cura di togliere l'aglio.

Attrezzature utilizzate: padella, pentola, scolapasta, tagliere

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questa ricetta, tipica del Sud Italia, prevede l'uso del tonno fresco, una scelta che si distingue dal comune tonno in scatola spesso usato per praticità. Sebbene il tonno in scatola sia più rapido da preparare, è generalmente ricco di sale e andrebbe consumato con moderazione. La ricetta dimostra, invece, quanto possa essere semplice e veloce cucinare anche il tonno fresco o surgelato, garantendo un piatto più sano e naturale. Il piatto può essere servito dopo un piccolo antipasto di mare e accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IC Rizzo – Primaria (Cairolì)

Servizio di riferimento: SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Timballo di alici fresche

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di alici fresche deliscate
- 800 g di patate iodate
- 200 g di pomodorini ciliegino
- 1 spicchio di aglio
- Prezzemolo, pepe e pangrattato, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: alici, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pangrattato senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 50 minuti

- ✓ Pelare e tagliare le patate a fette sottili, quindi disporle in un unico strato sul fondo di una teglia.
- ✓ Creare un secondo strato con le alici, precedentemente pulite e deliscate, posizionandole aperte sulle patate.
- ✓ Aggiungere i pomodorini lavati e tagliati a metà.
- ✓ Condire il tutto con pepe, aglio tritato, prezzemolo e, se necessario, un pizzico di sale iodato.
- ✓ Cospargere la preparazione con una generosa quantità di pangrattato.
- ✓ Aggiungere un filo d'olio e cuocere in forno a 180°C per circa 30 minuti.

Attrezzature utilizzate: pelapatate, tagliere, teglia da forno

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piatto semplice e rappresentativo della cucina marinara povera, in cui il protagonista è un pesce azzurro, tipico della Dieta Mediterranea. L'abbinamento con le patate rende il piatto particolarmente gustoso, risultando spesso molto apprezzato anche dai bambini o da chi non è particolarmente incline al consumo di pesce. Accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, il timballo di alici diventa un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Marconi-Sacchetti Sassetti - Primaria (Marconi 2A-3A)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Tortello mediterraneo

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 500 g di gamberi
- 200 g di ricotta di vacca, 2 uova biologiche a km 0
- Farina (80 g semola e 120 g farina 00)
- 600 g di asparagi verdi di Canino, 300 g di pomodorini ciliegini, 200 g di pomodori ramati
- 200 g di carote, 100 g di sedano, 100 g di cipolle, 1 limone, vino bianco, prezzemolo, origano, timo, olio extravergine di olive, zucchero di canna

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: gamberi, ricotta, uova

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: mix di farine senza glutine

Modalità di preparazione: Elaborata **Tempo medio di realizzazione:** 2 ore

- ✓ Lavare, tagliare e disporre i pomodorini su una teglia foderata con carta da forno. Condirli con zucchero di canna, timo fresco, origano, scorza di limone grattugiata e, se necessario, un pizzico di sale iodato. Infornare il tutto a 100 °C per circa un'ora e mezza.
- ✓ Impastare la farina con uova, un pizzico di sale iodato (se necessario) e un filo di olio, fino ad ottenere un panetto liscio e omogeneo, Far riposare in frigo per almeno mezz'ora.
- ✓ Pulire i gamberi privandoli dell'intestino e conservando i carapaci e le teste per la bisque.
- ✓ Tagliare carota, sedano e cipolla e fare rosolare con poco olio. Aggiungere pomodoro, carapaci e teste dei gamberi. Schiacciare le teste dei gamberi e aggiungere vino bianco. Una volta evaporato, aggiungere ghiaccio e coprire con un coperchio. Togliere il coperchio e far cuocere a fiamma bassa per circa 2 ore. Terminata la cottura, filtrare il composto e mettere da parte.
- ✓ Soffriggere i gamberi con olio, aglio e prezzemolo tritato. Tritare i gamberi e aggiungere la ricotta setacciata, il pepe e la scorza di limone grattugiata. Togliere l'impasto dal frigo e stenderlo sottilmente. Con un coppapasta, tagliare dei dischi, adagiare il ripieno e chiudere i tortelli.
- ✓ Per la salsa: lavare, asciugare e pulire gli asparagi, quindi tagliare i gambi a lamelle e tenere da parte le punte. Rosolare l'olio con l'aglio in una padella, aggiungere gli asparagi (le punte vanno aggiunte in un secondo momento) e cuocere, aggiungendo la bisque di gamberi.
- ✓ Cuocere i tortelli in acqua leggermente salata, quindi terminare la cottura in padella con i pomodorini confit. Impiattare decorando con le punte di asparagi e una coda di gambero.

Attrezzature utilizzate: macchina tirapasta, colino, padelle, casseruole, coppapasta, teglia da forno

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il piatto celebra i prodotti tipici del territorio, come l'asparago verde di Canino e la carota di Maccarese. In alternativa, si può optare per farine di farro biologico del Pungolo di Acquapendente, nell'Alta Tuscia Viterbese. La pasta fresca all'uovo, rispetto alla pasta secca, assorbe una maggiore quantità di iodio durante la cottura, rendendola un alimento ideale da includere nella dieta, come alternativa alla tradizionale pasta di semola. Il tortello proposto può essere considerato un piatto unico che accompagnato da una porzione di frutta fresca diventa un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IIS Baffi di Fiumicino (Classi seconde)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL ROMA 3 - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 320 g di riso venere
- 200 g di salmone norvegese affumicato in lingotto
- 4 fette di ananas
- Olio extravergine di oliva, pinoli
- 4 fette di pane integrale da 50 g l'una

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci con le seguenti sostituzioni: pane senza glutine

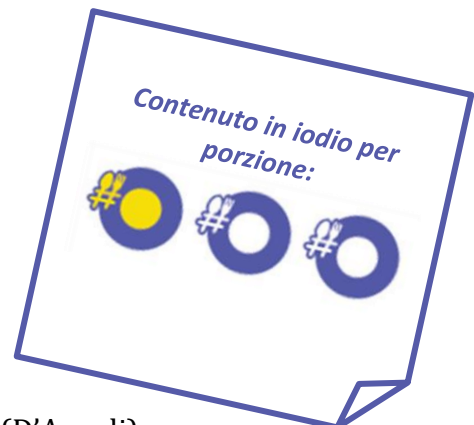
Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 45 minuti

- ✓ Cuocere il riso in abbondante acqua, scolarlo e condirlo con un filo d'olio.
- ✓ Nel frattempo, tagliare a dadini il salmone. Con una parte ricavarne la forma di una stella, servendosi di una formina, per decorare il tortino.
- ✓ Disporre in un piatto una fetta di ananas e sopra una fetta di pane integrale tostato di forma rotonda.
- ✓ Lavorare il riso con l'aiuto di un ring in acciaio e un cucchiaio. Inserire su tutta la superficie un po' di cubetti di salmone e nuovamente un po' di riso.
- ✓ Premere e rimuovere delicatamente il coppapasta. Guarnire la superficie del tortino con pinoli, pezzetti di ananas e la stella di salmone.
- ✓ Per la decorazione si possono aggiungere petali di fiori edibili.

Attrezzature utilizzate: pentola, tagliere, ring in acciaio, formina a stella

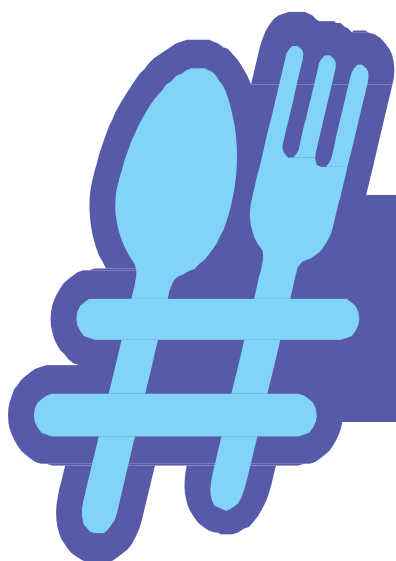
Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questo piatto rispetta i principi della Dieta Mediterranea, in quanto contiene cereali grazie al riso venere e al pane integrale, pesce (in questo caso affumicato, ma che, in caso di consumo frequente, è preferibile sostituire con quello fresco), olio extravergine di oliva e persino frutta. Per renderlo ancora più equilibrato, basta abbinarlo a un contorno di verdure, creando così un pasto nutriente, completo e gustoso.



Scuola proponente: IC Marconi-Sacchetti Sassetti – Primaria (D'Angeli)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO



SECONDI PIATTI

In questa sezione troverai una selezione di secondi piatti che offrono un mix di sapori e ingredienti. Non solo pesce, ma anche accostamenti creativi con uova e derivati del latte, tutti alimenti ricchi di iodio, il cui sapore è esaltato da spezie ed erbe aromatiche per limitare l'uso del sale. Ogni ricetta è stata ideata e realizzata da bambini e ragazzi, che spaziano dalle scuole elementari agli istituti alberghieri. In generale, le preparazioni di questa sezione sono particolarmente ricche di iodio, grazie alle porzioni generose tipiche dei secondi piatti e al fatto che il pesce, protagonista indiscusso di questa sezione, è uno degli alimenti più ricchi di questo minerale, sebbene il suo contenuto possa variare in base alla specie. Che si tratti di un pranzo informale o di una cena speciale, troverai ispirazione per deliziare i tuoi ospiti con piatti che soddisfano il palato e promuovono un'alimentazione sana. Per completare il pasto in modo equilibrato, ti consigliamo di abbinare sempre un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca.

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 400 g di filetti di branzino (pari a circa 800 g di pesce intero)
- 200 g di gamberi
- 300 g di piselli
- 200 g di carota, 100 g di sedano, 100 g di cipolla
- 1 spicchio di aglio, timo, pepe nero
- 1 limone, qualche pomodorino e buccia di melanzana per decorare

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo, gamberi

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 90 minuti

- ✓ Lavare, pulire e tagliare a mirepoix le carote, il sedano e la cipolla. Squamare, eviscerare e sfilettare il branzino.
- ✓ Con gli scarti del branzino, preparare un fumetto di pesce: scaldare l'olio in una casseruola, aggiungere le verdure tagliate e gli scarti del pesce, facendo cuocere per qualche minuto.
- ✓ Unire abbondante acqua fredda e portare a ebollizione, riducendo il liquido a circa la metà.
- ✓ Pulire i gamberi e sistemarli in una teglia insieme ai filetti di branzino. Condire con scorza di limone, olio, poco pepe, timo e, se necessario, un pizzico di sale iodato. Mettere a riposare in frigorifero.
- ✓ Preparare la crema di piselli: soffriggere uno spicchio di aglio in poco olio, aggiungere i piselli e il fumetto di branzino precedentemente filtrato. Cuocere per circa mezz'ora.
- ✓ Aggiungere poco pepe, quindi frullare e filtrare la salsa ottenuta.
- ✓ Cuocere i gamberi in padella con poco olio per qualche minuto.
- ✓ Adagiare i filetti di branzino dalla parte della pelle, facendo una leggera pressione per renderla croccante. Cuocere per alcuni minuti senza mai girarli.
- ✓ Impiattare disponendo un fondo di crema di piselli, aggiungere il branzino e i gamberi. Decorare con pomodorini confit, julienne di limone e buccia di melanzana fritta.

Attrezzature utilizzate: casseruole, padella antiaderente, spelucchino, trinciante, frullatore a immersione, colino a maglia stretta

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il piatto, realizzato con ingredienti stagionali e a chilometro zero, esprime un profondo legame con il territorio di Fiumicino e si distingue per la sua sostenibilità, grazie a cotture semplici e al poco scarto. È composto da alimenti tipici della Dieta Mediterranea, come pesce e legumi. Abbinato a pane integrale, verdure di contorno e frutta fresca, diventa un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IIS Baffi di Fiumicino (Classi seconde)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL ROMA 3 - REGIONE LAZIO

Acquacotta della tuscia

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 800 g di cicoria
- 400 g di patate iodate
- 8 uova
- 400 g pomodori
- 400 g pane casereccio raffermo
- 2 spicchi di aglio
- Olio extravergine di oliva
- 2 cipolle, 3 rametti di nipitella
- Peperoncino

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: uova, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pane senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ In una pentola contenente acqua e poco sale iodato, mettere a cuocere le patate sbucciate e tagliate a metà, l'aglio, le cipolle tagliate a fettine, la nipitella, il peperoncino e i pomodori a pezzi.
- ✓ Sbollentare a parte la cicoria per qualche minuto e aggiungerla successivamente alla preparazione.
- ✓ A cottura ultimata, versare la preparazione sopra le fette di pane raffermo e aggiungere 2 uova in camicia a porzione.
- ✓ Lasciare riposare per qualche minuto con il piatto coperto, in modo che il pane si possa bagnare adeguatamente.
- ✓ Rimuovere il brodo residuo non assorbito e irrorare con olio extravergine di oliva.

Attrezzature utilizzate: pentola antiaderente

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questo piatto della tradizione contadina nasce dalla cucina dei butteri, i pastori a cavallo della Maremma toscana e laziale, che, dopo una giornata trascorsa con le mandrie, avevano a disposizione solo acqua, pane raffermo e le erbe raccolte nei campi. In piena sintonia con i principi della Dieta Mediterranea, valorizza ingredienti semplici e stagionali, ricchi di fibre e nutrienti essenziali. La preparazione è bilanciata e, abbinata a una porzione di frutta fresca, costituisce un pasto completo. Le uova, tipicamente utilizzate, possono essere sostituite con il baccalà, che rende il piatto ancora più ricco, raddoppiando l'apporto di iodio.



Scuola proponente: IC Rizzo - Secondaria di I grado (Rossellini 2C)

Servizio di riferimento: UOC SIAN – ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di merluzzo fresco o congelato
- 80 g di pane ammollato
- Pangrattato
- 4 panini da 80 g l'uno
- 100 g di lattuga
- Pomodoro
- Olio extravergine di oliva,
- Prezzemolo q.b.

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pangrattato e pane senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Lessare il merluzzo.
- ✓ Unire al merluzzo la mollica di pane ammorbidita con l'acqua, olio, prezzemolo e tritare tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Se necessario, aggiungere un pizzico di sale iodato.
- ✓ Modellare il composto a forma di burger (medaglione) e passarli nel pangrattato.
- ✓ Cuocere i burger in padella con olio.
- ✓ Tostare il pane per burger (volendo con semi di sesamo sopra) in forno, aggiungendo un filo d'olio e spezie a piacere.
- ✓ Assemblare il panino con il burger, guarnire con una foglia di lattuga e una fetta sottile di pomodoro.

Attrezzature utilizzate: forno, padella, tritatutto

Adesione alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

L'Aquaman Burger è un piatto gustoso e versatile, perfettamente in linea con i principi della Dieta Mediterranea. È stato proposto agli alunni delle scuole dell'infanzia e primaria di Civitavecchia (RM) durante una giornata di sperimentazione nelle mense scolastiche, ottenendo un grande successo. Per questo motivo, è un'ottima scelta anche da riproporre a casa, per invogliare i più piccoli a mangiare il pesce. Servito in un panino, questo burger può diventare un pasto completo e nutrizionalmente bilanciato, accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IIS Stendhal di Civitavecchia (Cappannari)

Servizio di riferimento: UOC SIAN – ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Alici alla votapiatto

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di alici
- Farina q.b., 40 g di pangrattato
- Olio extravergine di oliva
- Aglio a piacere, spezie (peperoncino, prezzemolo, pepe), 1 limone

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: alici

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pangrattato senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Rimuovere le interiora delle alici, cercando di lasciarle intere, lavarle accuratamente e asciugarle bene con un canovaccio.
- ✓ Versare un filo d'olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente non molto grande e aggiungere uno spicchio d'aglio intero per farlo imbiondire.
- ✓ Infarinare le alici, eliminando l'eccesso di farina con un setaccio.
- ✓ Disporre le alici infarinate nella padella, una accanto all'altra senza lasciare spazi, e compattarle bene aiutandosi con un cucchiaino. Fare attenzione a non sovraccaricare la padella, altrimenti potrebbe verificarsi una cottura incompleta.
- ✓ Far soffriggere le alici a fuoco vivo per qualche minuto, facendo attenzione a non bruciarle.
- ✓ Dopo un paio di minuti, girare le alici come si farebbe per una frittata, aggiungendo un filo d'olio in padella prima di adagiarle nuovamente sul fondo e cuocere.
- ✓ Completare con peperoncino e prezzemolo a piacere.

Attrezzature utilizzate: 1 padella antiaderente

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Le alici alla votapiatto sono un piatto tradizionale della cucina gaetana che riflette l'autenticità della gastronomia dei paesi affacciati sul mare, caratterizzata da pietanze preparate con ingredienti a chilometro zero. Storicamente, l'alimentazione degli abitanti di Gaeta si è basata su piatti a base di pesce, a differenza dei vicini formiani, dove i pasti alternavano carne e pesce. La ricetta proposta è semplice e composta da pochi ingredienti, spesso prodotti dalle famiglie stesse. In passato, il sale era un bene raro e costoso, quindi veniva spesso sostituito con alternative come il peperoncino o il succo di limone. Questi ingredienti, oltre a conferire sapore ai piatti, sono ottimi per limitare l'assunzione di sale, offrendo un modo naturale e sano per esaltare il gusto delle pietanze. Le alici alla votapiatto si prestano bene ad abbinamenti con un primo piatto a base di verdure cotte, accompagnate da un contorno di ortaggi freschi crudi e una porzione di frutta, creando così un pasto completo, equilibrato e in linea con i principi della Dieta Mediterranea.



Scuola proponente: IC Scauro di Minturno

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL LATINA - REGIONE LAZIO

Alici fritte

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g alici fresche
- Farina
- Olio per friggere

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: alici

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di farina senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** circa 30 minuti

- ✓ Pulire le alici sotto l'acqua corrente
- ✓ Tamponarle con carta assorbente
- ✓ Mettere le alici in un sacchetto di plastica con qualche cucchiaino di farina e scuotere il sacchetto per infarinare le alici in modo uniforme.
- ✓ Friggere le alici in una friggitrice con olio bollente
- ✓ Servire le alici ancora calde

Attrezzature utilizzate: friggitrice, ramagliola, carta assorbente

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La ricetta delle alici fritte è tipica delle zone di mare e particolarmente apprezzata nei mesi estivi. Questo piatto è un must dello street food campano, dove le alici vengono servite nel tradizionale cuoppo. Questi pesci azzurri, simbolo della Dieta Mediterranea grazie alla loro facile reperibilità lungo le coste italiane, sono noti per il loro sapore delicato e la loro versatilità, che li rende ideali per preparare piatti semplici e gustosi. Accompagnate da pane, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, le alici fritte possono costituire un pasto completo ed equilibrato. In alternativa, possono essere servite in porzioni ridotte come antipasto, da seguire poi con un primo piatto a base di pesce o legumi, insieme a verdure e frutta.



Scuola proponente: Convitto Vittorio Emanuele II - Primaria

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Aragosta su letto di patate

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 2 kg di aragosta
- 800 g di patate iodate
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: aragosta, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

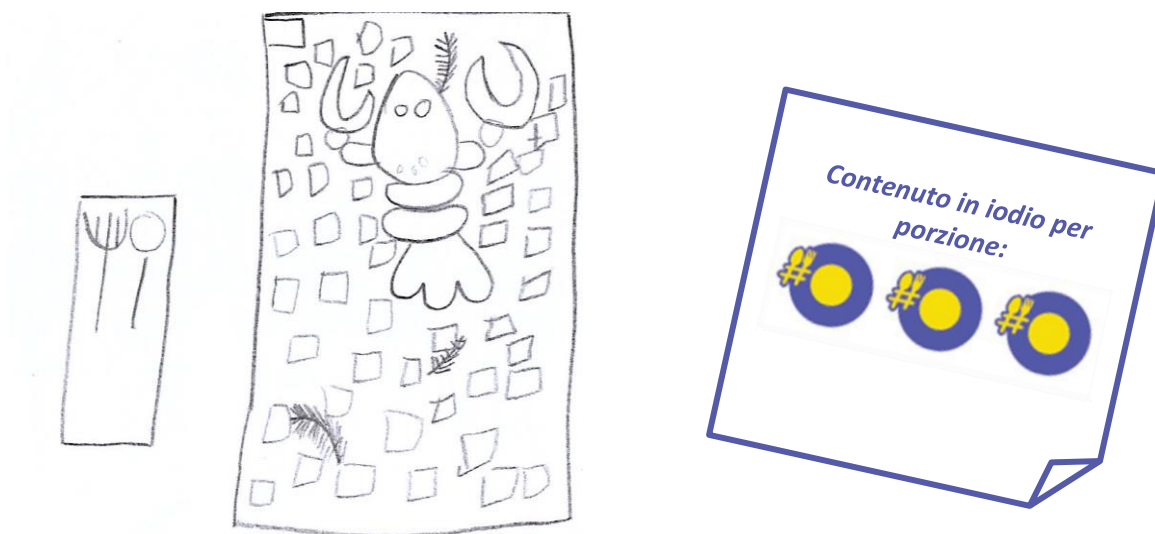
Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 30-40 minuti

- ✓ Lavare, sbucciare e tagliare le patate, quindi portarle a ebollizione fino a cottura.
- ✓ Cuocere l'aragosta in acqua bollente per 20 minuti.
- ✓ Impiattare il tutto e condire con olio extravergine d'oliva.

Attrezzature utilizzate: pentole

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

L'aragosta su letto di patate è un secondo piatto raffinato ed elegante, perfetto per cene festive o occasioni speciali, che unisce un sapore intenso a una piacevole delicatezza. Accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, questo piatto rappresenta un pasto completo e salutare, in perfetta armonia con i principi della Dieta Mediterranea.



Scuola proponente: IC Trionfale - Primaria (Assarotti)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Avocado toast con uova

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 8 fette di pane integrale
- 8 uova
- Olio extravergine di oliva
- 2 avocado
- 1 limone
- Pepe nero

Alimenti ricchi di iodio inseriti nella ricetta: uovo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pane senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Tagliare gli avocado a metà e rimuovere i noccioli.
- ✓ Mettere la polpa degli avocado in una ciotola e schiacciarla con una forchetta. Aggiungere il succo di limone e un filo d'olio.
- ✓ Tostare il pane.
- ✓ Cuocere le uova in una padella antiaderente.
- ✓ Spalmare la crema di avocado sul pane tostato, quindi aggiungere l'uovo, una spolverata di pepe e un pizzico di sale iodato, se necessario.

Attrezzature utilizzate: ciotola, padella antiaderente

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

L'avocado toast è un pasto equilibrato, nutriente e versatile, ideale per un'alimentazione sana e bilanciata. Sebbene l'avocado sia un frutto tropicale e quindi non tradizionale nella Dieta Mediterranea, è ricco di grassi monoinsaturi, vitamine e minerali che favoriscono la salute cardiovascolare. Il pane integrale, inoltre, fornisce fibre utili per la digestione, mentre il succo di limone arricchisce il piatto con vitamina C. Aggiungendo le uova, si ottiene anche un'eccellente fonte di proteine e nutrienti essenziali. Servito con un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, l'avocado toast può costituire un pasto completo. Per chi ama il salato, dimezzando le dosi, può essere gustato anche a colazione, offrendo un'ottima carica di energia.



Scuola proponente: IC San Francesco di A. Sabazia - Secondaria di I grado (1E)

Servizio di riferimento: UOC SIAN – ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Branzino in crosta di sale

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 2 branzini da 500 g l'uno
- 100 g di albumi
- Rosmarino, ½ spicchio di aglio fresco
- 1 limone
- 1 Kg sale iodato grosso

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: branzino

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile Tempo medio di realizzazione: 60 minuti

- ✓ Pulire i branzini togliendo le interiora e lavare bene sotto l'acqua.
- ✓ Prendere una grande ciotola e versarci dentro il sale, il rosmarino, la buccia di limone grattugiata e l'albume.
- ✓ Mescolare bene con le mani o un cucchiaino e iniziare a mettere metà del composto nella teglia, in modo da formare la base dove appoggiare i branzini.
- ✓ Coprire con il rimanente composto di sale e albumi, abbondando sulla parte del dorso e schiacciare bene, verificando che tutte le parti del pesce siano coperte.
- ✓ Accendere il forno a 190° e, a temperatura raggiunta, infornare per 40/45 minuti.
- ✓ Preparare nel frattempo in una ciotola l'aglio schiacciato a pomata, un poco di rosmarino, un poco di succo di limone e mescolare.
- ✓ A cottura ultimata togliere dal forno e rompere la crosta di sale che si sarà formata.
- ✓ Togliere tutto il sale e procedere a togliere delicatamente la pelle del pesce, la testa e la coda.
- ✓ Mettere la polpa su un piatto e versarci sopra la salsa che avete precedentemente preparato.

Attrezzature utilizzate: ciotola, teglia da forno, grattugia

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il branzino al sale è un piatto iconico della cucina mediterranea, rinomato per la sua preparazione semplice e il suo sapore avvolgente. Questo secondo piatto si prepara con branzini freschi, apprezzati per la loro carne tenera e il gusto inconfondibile. La cottura avviene all'interno di una crosta di sale, che non penetra nel pesce, garantendo così un risultato finale umido e succoso. Questa tecnica esalta i sapori naturali del branzino, rendendo superfluo l'uso di ulteriore sale. Servito con pane integrale, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, il branzino al sale rappresenta un pasto completo ed equilibrato, ideale per ogni occasione.



Scuola proponente: IC Pascoli - Secondaria di I grado (2C)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 2 branzini da 500 g l'uno
- 2 kg di sale grosso iodato
- 210 g di albume d'uovo (circa 6 uova)
- Timo, aneto, alloro, prezzemolo
- 2 spicchi d'aglio
- 1 limone

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: branzino

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

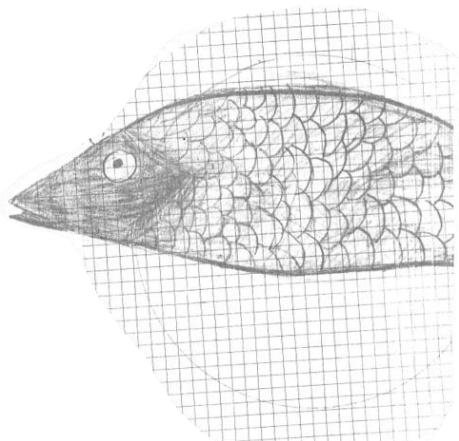
Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 60 minuti

- ✓ Tritare le erbe aromatiche e trasferirle in una ciotola.
- ✓ Grattugiare la scorza del limone e unirla al trito di erbe.
- ✓ Farcire la pancia dei branzini con un cucchiaino di erbe aromatiche.
- ✓ Versare gli albumi in un'altra ciotola e montarli a neve utilizzando le fruste elettriche.
- ✓ Incorporare il trito di erbe agli albumi montati, mescolare bene e unire il sale grosso a più riprese, amalgamando il tutto.
- ✓ Stendere un foglio di carta forno su un vassoio e adagiarci sopra uno strato sottile del composto di sale e albumi.
- ✓ Appoggiare i branzini sopra questo strato di sale e ricoprirli completamente con il composto, pressando leggermente per compattarlo.
- ✓ Cuocere in forno statico preriscaldato a 200 °C per 30 minuti. Estrarre dal forno e far riposare per qualche istante prima di rompere la crosta di sale e servire il piatto.

Attrezzature utilizzate: ciotola, grattugia, sbattitore elettrico, carta da forno, teglia da forno

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il branzino al sale è un secondo piatto semplice che, abbinato a del pane integrale, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, può costituire un pasto completo ed equilibrato. La cottura al sale offre il vantaggio di preservare al meglio le sostanze nutritive e i liquidi presenti all'interno del pesce, evitando che il sale si trasferisca all'alimento. Inoltre, l'aggiunta di erbe aromatiche, tipiche della Dieta Mediterranea, arricchisce il piatto di sapore, rendendo superflua l'aggiunta di sale. Questo metodo di preparazione non solo esalta il gusto naturale del branzino, ma contribuisce anche a un'alimentazione sana e bilanciata.



Scuola proponente: IC San Cesareo di S. Cesareo - Secondaria di I grado (Cesare Pavese)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN- ASL ROMA 5 - REGIONE LAZIO

Branzino in crosta di zucca e porro croccante su purea di patate “arricchite” al timo

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di branzino
- 800 g di patate iodate
- 200 g di zucca
- 200 g di porro
- Timo, pepe bianco
- Amido di riso
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: branzino, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 40 minuti

- ✓ Sfilettare il branzino per ricavarne i filetti.
- ✓ Condire i filetti con pepe bianco e un pizzico di sale iodato, se necessario. Cospargerli con una julienne di zucca e porro, quest'ultimo precedentemente messo a bagno in acqua, asciugato e cosperso di amido di riso.
- ✓ Condire con un filo d'olio extravergine e adagiare su una teglia leggermente unta.
- ✓ Lessare le patate con tutta la buccia fino a completa cottura. Poi pelarle e passarle al setaccio a maglie larghe. Condire con timo fresco sfogliato pepe bianco e olio.
- ✓ Cuocere il filetto di branzino in forno a 210°C per 7-8 minuti, o comunque fino a doratura superficiale.
- ✓ Impiattare disponendo il filetto su una base di purea di patate. Condire con un filo d'olio e guarnire con un rametto di timo.

Attrezzature utilizzate: tagliere, pinze, pentola, setaccio, teglia, ciotole

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il branzino in crosta di zucca e porro croccante su purea di patate «arricchite» al timo è un piatto che rispetta i criteri della Dieta Mediterranea, poiché invita a utilizzare ciò che la terra offre, valorizzando i sapori locali. Oltre all'impiego del branzino, un pesce pregiato del Mediterraneo, vengono utilizzati prodotti della terra come patate, zucca e porro. L'uso di erbe aromatiche, come il timo, esalta il gusto degli ingredienti senza la necessità di aggiungere sale, rendendo il piatto non solo saporito, ma anche salutare e in linea con un'alimentazione equilibrata. Il piatto può essere completato con un contorno di verdure crude e una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IA Convitto Nazionale di Tivoli

Servizio di riferimento: UOSD SIAN- ASL ROMA 5 - REGIONE LAZIO

Brodetto di cozze, ceci e pomodorini

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 2 kg di cozze
- 100 g pomodorini pachino
- 300 g di ceci precotti
- 4 fette di pane tostato
- 1 spicchio di aglio
- Prezzemolo
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: cozze

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pane senza glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 40 minuti

- ✓ Pulire e sciacquare le cozze.
- ✓ Imbiondire l'aglio in un tegame con poco olio.
- ✓ Unire i pomodorini pachino e farli rosolare.
- ✓ Aggiungere le cozze e coprire con un coperchio per farle aprire.
- ✓ Nel frattempo, soffriggere i ceci in una padella a parte con un filo d'olio.
- ✓ Saltare le cozze con i ceci nella padella, unendo il prezzemolo tritato a piacere.
- ✓ Distribuire il brodetto ottenuto sul pane tostato e servire.

Attrezzature utilizzate: padelle antiaderenti

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Lungo tutto il territorio italiano esistono diverse interpretazioni dei brodetti e delle zuppe di pesce. Ogni regione presenta la propria variante, arricchendo il piatto con diversi pesci o molluschi, erbe aromatiche e spezie tipiche, oltre a esplorare varie tecniche di cottura. In questa versione, le protagoniste sono le cozze, a cui si aggiungono i legumi, altri alimenti fondamentali della Dieta Mediterranea. Servito su pane tostato e accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, questo piatto rappresenta un pasto completo e bilanciato, simbolo di convivialità e tradizione culinaria.



Scuola proponente: Rocca Sinibalda - Primaria

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Burger di patate e broccoli

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 4 panini per hamburger
- 500 g di broccoli
- 300 g di patate iodate
- 1 uovo
- 120 g di parmigiano Reggiano, 100 g di pangrattato
- Rosmarino, origano, pepe, olio extravergine di oliva

Per la salsa:

- 500 g di yogurt bianco
- 40 g di olio extravergine di oliva, succo di mezzo limone, prezzemolo, origano

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: patate, parmigiano, yogurt

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pangrattato e pane senza glutine

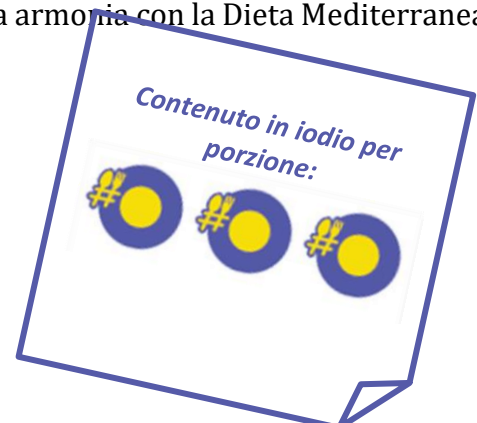
Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 1 ora

- ✓ Lessare patate e broccoli in una pentola con acqua salata fino a quando non risultano teneri.
- ✓ Mentre le verdure cuociono, preparare la salsa allo yogurt. In una ciotola, unire lo yogurt, il succo di limone, l'olio extravergine d'oliva, il prezzemolo tritato e l'origano. Mescolare bene fino a ottenere una salsa omogenea e metterla da parte.
- ✓ Una volta cotte, schiacciare le patate e i broccoli fino a ottenere un composto liscio.
- ✓ In una ciotola capiente, amalgamare il composto di patate e broccoli con parmigiano grattugiato, un uovo, pangrattato e, se necessario, un pizzico di sale iodato. Mescolare bene e formare dei burger con le mani.
- ✓ Riscaldare una padella antiaderente con un filo d'olio. Cuocere i burger per circa 4-5 minuti per lato, fino a quando non sono dorati e croccanti.
- ✓ Servire i burger nei panini abbrustoliti, guarnendoli con la salsa allo yogurt.

Attrezzature utilizzate: padella antiaderente, pentola, schiacciapatate, ciotole

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il burger di patate e broccoli, che ricorda l'aspetto del tipico fast food americano, è un'ottima soluzione per introdurre i broccoli anche ai bambini o a chi non ama le verdure. L'aggiunta di fonti proteiche come il parmigiano e la salsa allo yogurt rende il piatto non solo più equilibrato e appetibile, ma contribuisce anche all'apporto di iodio. Per aumentare il contenuto di fibre e vitamine, è sufficiente accompagnare il burger con un contorno di verdure crude e una porzione di frutta fresca, creando così un pasto sano e nutriente, in perfetta armonia con la Dieta Mediterranea.



Scuola proponente: IC Merini - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Calamita su letto di patate

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di cefalo calamita (o liza ramada)
- 800 g di patate iodate
- Olio extravergine di oliva
- Vino bianco, erbe aromatiche a piacere

Alimenti ricchi in iodio scelti dall'elenco ed inseriti nella ricetta: calamita, patate iodate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** 50 minuti

- ✓ Sfilettare il pesce e lasciare insaporire per mezz'ora con erbe aromatiche e vino bianco.
- ✓ Pelare e affettare le patate, quindi disporle in una teglia con un filo di olio extravergine di oliva.
- ✓ Adagiare i filetti di pesce sul letto di patate e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti, fino a quando il pesce è cotto e le patate sono tenere.

Attrezzature usate: teglia da forno, tagliere, pelapatate

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il pesce calamita, originario del lago di acqua dolce e salata tra Fondi e Monte San Biagio in provincia di Latina, è parte della tradizione locale di allevamento e cucina. Questo pesce di media taglia vive in acque dolci e salmastre, raggiungendo il mare durante la riproduzione. La carne tenera e bianca, ricca di Omega 3, lo rende versatile in ricette come alla griglia, in umido, con rosmarino e zucchine, o come carpaccio. L'abbinamento con patate ed erbe aromatiche rispecchia i principi della Dieta Mediterranea, e insieme a un contorno di verdure e frutta fresca, costituisce un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Giovanni XXIII di Monte San Biagio - Lenola

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL LATINA - REGIONE LAZIO

Cheesecake salata con guacamole

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 200 g di taralli sbriciolati
- 100 g di ricotta vaccina fresca
- 250 g di philadelphia
- 1 avocado intero fresco
- 3 pomodorini
- 1 peperoncino intero senza semi
- 50 ml di latte
- 2 fogli di gelatina
- 20 ml di succo di limone
- 30 g di burro
- 30 g di pistacchi

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: ricotta, philadelphia, burro, latte

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di taralli senza glutine.

Verificare la dicitura "senza glutine" sulla confezione di gelatina in fogli

Modalità di preparazione: Media Difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 2 ore e 30 minuti

- ✓ Sbriciolare i taralli e sciogliere il burro in un pentolino
- ✓ Mettere in un contenitore di alluminio il composto di taralli sbriciolati e burro per formare la base
- ✓ Frullare insieme philadelphia e ricotta, successivamente aggiungerli alla base preparata in precedenza
- ✓ Tagliare avocado, pomodorini, peperoncino e frullarli per ottenere la salsa guacamole
- ✓ Far riposare 30 minuti la salsa in frigo
- ✓ Sbucciare e tritare i pistacchi per formare una granella
- ✓ Spalmare la salsa guacamole sul composto di philadelphia e ricotta
- ✓ Una volta finito il composto aggiungere la granella di pistacchio

Attrezzature utilizzate: pentolino, contenitore di alluminio, frullatore

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La cheesecake salata con guacamole è una versione creativa del classico dolce americano. Nonostante sia un piatto piuttosto calorico, può essere parte di un pasto bilanciato se servito con un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca. Questo tipo di combinazione contribuisce a un'alimentazione sana e variegata.

Per chi desidera sperimentare, esistono anche varianti deliziose che includono alimenti ricchi di iodio come il salmone affumicato o i gamberetti, che aggiungono sapore e beneficiano la salute!



Scuola proponente: IC San Francesco di A. Sabazia – Secondaria di I grado (2E)

Servizio di riferimento: UOC SIAN – ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Cozze alla marinara

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 2 kg di cozze
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- 500 ml di passata di pomodoro
- 1 spicchio di aglio
- Prezzemolo
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: cozze

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 40 minuti

- ✓ Pulire e sciacquare accuratamente le cozze, eliminando eventuali incrostazioni e filamenti esterni.
- ✓ In un tegame, scaldare un filo d'olio extravergine d'oliva e far imbiondire uno spicchio d'aglio.
- ✓ Aggiungere la passata di pomodoro e mescolare, lasciando insaporire per qualche minuto.
- ✓ Unire le cozze alla salsa di pomodoro.
- ✓ Quando le cozze iniziano ad aprirsi, sfumare con vino bianco e lasciare evaporare l'alcol.
- ✓ Saltare brevemente le cozze in padella, aggiungendo il prezzemolo fresco tritato.

Attrezzature utilizzate: padella antiaderente

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Le cozze alla marinara sono un piatto tipico delle coste italiane, soprattutto del Mediterraneo. Questa ricetta semplice, a base di ingredienti freschi come molluschi, aglio, prezzemolo e olio extravergine d'oliva, incarna i principi della Dieta Mediterranea, nota per i suoi benefici salutari. Solitamente servite con croccanti fette di pane tostato per gustare il saporito sughetto, le cozze alla marinara, accompagnate da verdure fresche e una porzione di frutta, possono diventare un pasto completo e nutriente, ideale per una dieta sana ed equilibrata.



Scuola proponente: Rocca Sinibalda - Primaria

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Fagioli borlotti con gamberi argentini e sedano

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 200 g di fagioli borlotti precotti (pari a circa 80 g secchi)
- 500 g di gamberi argentini
- Sedano
- ½ limone
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: gamberi

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 60 minuti

- ✓ Sciacquare i fagioli e farli cuocere in abbondante acqua per 30 minuti, quindi scolarli e lasciarli raffreddare.
- ✓ Sciacquare i gamberi e farli cuocere in abbondante acqua per 10 minuti. Scolarli e lasciarli raffreddare.
- ✓ Pulire il sedano, sciacquarlo e tagliarlo a rondelle abbastanza sottili.
- ✓ Quando i gamberi sono freddi, sgusciarli e pulirli bene.
- ✓ Unire i fagioli, i gamberi e il sedano in una ciotola grande.
- ✓ Condire a crudo con olio extravergine d'oliva e succo di limone, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.

Attrezzature utilizzate: pentole, scolapasta, spremiagrumi

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

I fagioli con gamberi sono un piatto semplice e versatile, ideale sia come antipasto che come secondo, da servire caldo o freddo in base ai gusti. Questa preparazione si integra perfettamente in un'alimentazione sana, poiché combina legumi e crostacei, insieme a olio extravergine d'oliva, sedano e limone, tutti ingredienti caratteristici della Dieta Mediterranea. In associazione a pane integrale, verdure e frutta fresca, diventa un pasto completo e bilanciato.



Scuola proponente: IC San Francesco di A. Sabazia – Secondaria di I grado (1E)

Servizio di riferimento: UOC SIAN – ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Filetti di merluzzo all' aroma di alloro

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 di filetti di merluzzo
- Farina di riso
- Vino bianco
- 1 limone
- Olio extravergine di oliva
- Brodo vegetale
- Alloro

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Lavare e asciugare i filetti di merluzzo.
- ✓ Infarinare i filetti, assicurandosi che siano ben coperti.
- ✓ In una padella, scaldare l'olio extravergine d'oliva e aggiungere i filetti, rosolandoli su entrambi i lati fino a doratura.
- ✓ Aggiungere il succo di limone e le foglie di alloro per insaporire.
- ✓ Continuare la cottura versando del vino bianco e brodo vegetale, mescolando delicatamente per amalgamare i sapori.

Attrezzature utilizzate: padella antiaderente, pentola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il merluzzo, pesce del genere *Gadus*, proviene dalle acque dell'Atlantico ed è facilmente riconoscibile per il suo colorito grigio-verdastro, la linea bianca laterale e le macchie sul dorso. Può raggiungere una lunghezza di 1-2 metri e un peso fino a 90 kg. Essendo ipoallergenico e ricco di iodio, è un'ottima scelta per un'alimentazione sana in linea con la Dieta Mediterranea. L'uso di erbe aromatiche come l'alloro esalta il sapore senza bisogno di aggiungere sale. Per un pasto equilibrato, è consigliabile accompagnare il merluzzo con pane o patate, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IC Casal Bianco - Secondaria di I grado (Di Consiglio 11)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Fish and chips alla mediterranea

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 di filetti di merluzzo
- 800 g di patate iodate
- 1 uovo
- Olio extravergine di oliva
- Curcuma
- Pangrattato, erbe aromatiche (prezzemolo, timo, rosmarino)

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pangrattato senza glutine

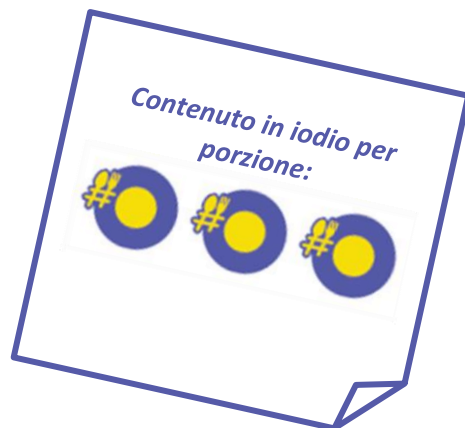
Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 40 minuti

- ✓ Sbucciare le patate e tagliarle a fette o cubetti, a seconda della preferenza
- ✓ Sbattere l'uovo in una ciotola, quindi passare i filetti di merluzzo nell'uovo
- ✓ Impanare i filetti con un mix di pangrattato, curcuma ed erbe aromatiche, premendo leggermente per far aderire il composto.
- ✓ Disporre i filetti impanati e le patate preparate in una teglia da forno, assicurandosi che siano distribuiti uniformemente.
- ✓ Cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti, fino a quando il pesce risulta dorato e le patate sono tenere.

Attrezzature utilizzate: pelapatate, ciotole, carta forno, teglia da forno

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questo piatto tipico inglese si integra perfettamente con i principi della Dieta Mediterranea, grazie all'uso di olio extravergine d'oliva, pesce e patate, ingredienti fondamentali della nostra cucina. Per rendere la preparazione più leggera, i filetti di pesce e le patate vengono cotti in forno, mantenendo un gusto eccezionale, accentuato dall'aggiunta di curcuma ed erbe aromatiche. Per completare il pasto, è consigliabile accompagnarlo con un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, creando così un pasto equilibrato e nutriente.



Scuola proponente: IC Casal Bianco - Secondaria di I grado (Di Consiglio 1I)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 400 g di merluzzo
- 200 g di patate iodate
- Uovo
- 4 panini con semi di sesamo
- 200 g di pomodoro
- 40 g di lattuga
- Pangrattato
- Yogurt, cetriolo, Hummus di ceci
- Olio extravergine di oliva, prezzemolo, limone

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo, uovo, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pane e pangrattato senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Friggere le patate e metterle da parte.
- ✓ Tritare il merluzzo crudo e ricompattarlo. Passarlo successivamente nella farina, nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato.
- ✓ Friggere il merluzzo impanato in una padella calda fino a quando non risulta dorato e croccante.
- ✓ Preparare la salsa tzaziki mescolando yogurt, cetriolo tritato, olio e prezzemolo.
- ✓ Tagliare a metà il panino e spalmare la salsa tzaziki su un lato e l'hummus sull'altro.
- ✓ Farcire il panino con fette di pomodoro, foglie di insalata e il merluzzo fritto.
- ✓ Gustare il panino assieme alle patatine.

Attrezzature utilizzate: pelapatate, mixer, ciotole, padella

Aderenza alla Dieta Mediterranea. tradizione e territorialità del piatto

Il burger di pesce è un secondo piatto sfizioso preparato con merluzzo tritato, noto per il suo alto contenuto di iodio. Impanato e fritto, viene arricchito con salse vegetali e yogurt. Da solo, offre un pasto completo e bilanciato grazie alla combinazione di proteine, carboidrati e verdure. Tuttavia, per garantire un'adeguata assunzione di fibre, è consigliabile servirlo con un contorno di verdure cotte, che renderanno il piatto ancora più nutriente e gustoso.



Scuola proponente: IC Trionfale – Primaria (Trionfale)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Frittata

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 4 uova
- 50 ml di latte
- 1 cucchiaio di parmigiano reggiano DOP
- Pepe

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: uovo, parmigiano, latte

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ In una ciotola sbattere le uova e il latte
- ✓ Aggiungere il pepe e il parmigiano
- ✓ Far scaldare l'olio in una padella e versarci il composto
- ✓ Cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti fino a quando avrà raggiunto un colorito dorato

Attrezzature utilizzate: ciotola, padella

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La frittata è un pasto ideale “salva cena” poiché richiede pochi ingredienti che di solito si hanno in casa. È altamente versatile e può essere arricchita con una varietà di ingredienti, come verdure o patate. Per rendere il pasto ancora più completo, è consigliabile accompagnarla con del pane, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IA Elis (1° anno)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE
E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Frittata di patate

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 500 g di patate iodate
- 6 uova
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: uovo, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Lavare, pelare e tagliare le patate a cubetti.
- ✓ Cuocere le patate in una padella con olio fino a che non risultino dorate e croccanti.
- ✓ Nel frattempo, sbattere le uova in una ciotola con un pizzico di sale iodato, se necessario.
- ✓ Quando le patate sono dorate, aggiungere le uova sbattute.
- ✓ A metà cottura, girare la frittata e continuare a cuocere fino a cottura completa.
- ✓ Impiattare e servire caldo.

Attrezzature utilizzate: pelapatate, ciotola, padella

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La frittata di patate è un secondo piatto casalingo semplice da preparare, gustoso sia caldo che freddo e molto apprezzato dai bambini, anche da quelli che faticano a mangiare le uova. Accompagnata da un contorno di verdura e una porzione di frutta, diventa un pasto completo e bilanciato.



Scuola proponente: IC Trionfale – Primaria (Trionfale)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Frittata di patate e gamberi

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 150 g di gamberi sgusciati e lessati
- 4 uova
- 200 g di patate iodate
- 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, paprika dolce, pepe
- Olio extravergine di oliva

Altri alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: gamberi, uova, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Lavare e lessare le patate con la buccia.
- ✓ Pelare le patate e passarle in uno schiacciapatate (in alternativa, schiacciarle con una forchetta).
- ✓ Scottare i gamberi in padella con un filo di olio extravergine di oliva per circa 2 minuti.
- ✓ Sbattere le uova in una ciotola, aggiungere la purea di patate e i gamberi (interi o tagliati a pezzetti) e insaporire con pepe, paprika, prezzemolo e spicchio d'aglio tritati. Se necessario, aggiungere un pizzico di sale iodato.
- ✓ Mescolare gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo e trasferirlo nella stessa padella di cottura dei gamberi.
- ✓ Lasciar cuocere per 4-5 minuti da un lato, girare e terminare la cottura per altri 4-5 minuti (in alternativa, cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 15-20 minuti).
- ✓ Servire calda oppure a temperatura ambiente.

Attrezzature utilizzate: ciotola, padella, schiacciapatate, spatola per omelette, pentola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Uno dei piatti più antichi e diffusi, la cui origine non può essere attribuita a un singolo inventore, e non esiste una ricetta unica. Si pensa che gli arabi abbiano introdotto questa preparazione in Europa. Il termine "frittata" deriva dal latino "frixura," che significa "fritto," e ha ispirato la creatività culinaria di molti. Apicio, nel suo "De re coquinaria," la menziona nel capitolo intitolato "Pandette," un termine greco che significa "contenitore di ogni cosa." In questa variante, l'aggiunta di gamberi arricchisce il piatto con sapori mediterranei e una buona dose di iodio. Per un pasto equilibrato, è consigliabile accompagnarla con un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IC De Cupis - Secondaria di I grado (2C)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Frittata di pesce

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 200 g di pesciolini bianchetti
- 4 uova
- 100 g di farina
- 3 cucchiaini di latte
- Olio extravergine di oliva
- Olio per frittura

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: pesciolini, uovo, latte

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di farina di riso

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Pulire i pesciolini, sciacquarli, asciugarli, infarinarli e friggerli in abbondante olio fino a doratura.
- ✓ In una ciotola, sbattere le uova e aggiungere 3 cucchiaini di latte.
- ✓ Versare il composto di uova in una padella con un filo d'olio e cuocere la frittata.
- ✓ Quando la frittata inizia a rapprendersi, aggiungere i pesciolini senza mescolare.
- ✓ Girare la frittata e continuare la cottura per circa 10 minuti, o finché non è dorata da entrambi i lati.

Attrezzature utilizzate: padella per frittura, schiumarola, ciotola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La frittata di pesce è un gustoso secondo piatto della tradizione campana. L'aggiunta di pesce ne arricchisce il sapore e aumenta l'apporto di iodio. Semplice e nutriente, è ideale da gustare dopo un piatto di spaghetti al pomodoro fresco e basilico, abbinata a un contorno di verdure e seguita da una porzione di frutta. Questi accostamenti rendono il pasto equilibrato e completo, rispettando i principi della Dieta Mediterranea e valorizzando i sapori della cucina regionale.



Scuola proponente: IC Trionfale - Primaria (Assarotti)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Frittata "pazza"

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 8 uova
- 150 g erbe di campo (dette pazze) di Poggio Moiano (tarassaco, menta, piantaggine, cicoria)
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: uova

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine.

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Pulire, sciacquare e lessare le erbe
- ✓ Rompere le uova in una ciotola e sbattere con una forchetta. Se necessario, aggiungere un pizzico di sale iodato.
- ✓ Unire le erbe al composto di uova e amalgamare bene.
- ✓ Scaldare un po' d'olio extravergine d'oliva in una padella.
- ✓ Versare il composto di uova e erbe in padella e cuocere per qualche minuto.

Attrezzature utilizzate ciotola, padella antiaderente, forchetta

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La frittata "pazza" è un piatto italiano dalle origini contadine che utilizza le erbe "pazze", varietà selvatiche e commestibili, note come erbe Tròe a Poggio Moiano. Queste erbe conferiscono un sapore unico, rendendo superflua l'aggiunta di sale. La Dieta Mediterranea raccomanda un consumo di 2-4 uova a settimana, il che rende questo piatto una scelta sana e nutriente. Associata a pane, verdure e frutta fresca, la frittata "pazza" può costituire un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Ulivi di Poggio Moiano - Primaria

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Frittura di calamari e polpo con limone

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 400 g di polpo
- 400 g di calamari
- Farina priva di glutine
- Olio per friggere

Altri alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: polpo, calamari

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Pulire e cuocere il polpo.
- ✓ Una volta raffreddato, tagliare il polpo a pezzi.
- ✓ Pulire e tagliare i calamari.
- ✓ In una padella grande, scaldare l'olio.
- ✓ Infarinare i calamari e friggerli fino a doratura; ripetere il processo per i pezzi di polpo.
- ✓ Impiattare e servire con limone.

Attrezzature utilizzate: padella, pentola, ciotola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La frittura di calamari e polpo è uno dei secondi di pesce più amati e ha origini antiche, risalenti agli egizi, che furono tra i primi a friggere. Lo scrittore romano Apicio menzionava cibi fritti nel miele o in miscele di garum, olio e vino. Nel Medioevo e nel Rinascimento, l'olio d'oliva divenne il principale grasso utilizzato per friggere il pesce. Rispettando i principi della Dieta Mediterranea, questo piatto include molluschi, che conferiscono un autentico sapore di mare e aumentano l'apporto di iodio, insieme al limone, una fonte di vitamina C. Per un pasto equilibrato, si consiglia di abbinarlo a pane integrale, una fresca insalata e una porzione di frutta.



Scuola proponente: IA Elis (1° anno)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Gamberetti in salsa di merluzzo

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 300 g di filetti di cuore di merluzzo
- 300 g di code di gamberi argentini
- 1 uovo
- 1 spicchio d'aglio
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo, gamberi, uova

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Lessare un uovo e lasciarlo raffreddare.
- ✓ In una padella, imbiondire uno spicchio d'aglio con un filo d'olio extravergine di oliva.
- ✓ Aggiungere i filetti di cuori di merluzzo e farli cuocere lentamente.
- ✓ In un'altra padella, mettere uno spicchio d'aglio e dell'acqua, portando a bollire.
- ✓ Pulire i gamberi e inserirli nell'acqua bollente, cuocendoli per circa 2-3 minuti. Scolarli e farli raffreddare.
- ✓ Frullare il merluzzo cotto insieme all'uovo sodo fino a ottenere una crema liscia. Aggiungere, se necessario, un po' dell'acqua di cottura del merluzzo e un filo d'olio.
- ✓ Servire i gamberetti in un piatto, accompagnandoli con la salsa di merluzzo gialla.

Attrezzature utilizzate: frullatore ad immersione, padelle antiaderenti, pentolino

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

I gamberetti in salsa di merluzzo rappresentano un'ottima espressione della Dieta Mediterranea, poiché utilizzano ingredienti tipici come pesce, crostacei e olio extravergine di oliva. A seconda di come viene servito, questo piatto può fungere da antipasto o secondo. Se scelto come antipasto, è ideale accompagnarlo con un piatto di pasta al sugo di verdure; come secondo, si sposa perfettamente con pane e un contorno di verdure. In entrambi i casi, è fondamentale concludere il pasto con una porzione di frutta per renderlo completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Marconi-Sacchetti Sassetti - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Gamberi su crema di ceci al rosmarino

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 400 g di gamberi di mare
- 500 g di ceci precotti
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio di aglio
- Olio extravergine di oliva

Altri alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: gamberi

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ In una padella, scaldare un filo d'olio con l'aglio e un rametto di rosmarino, rosolando finché l'aglio diventa dorato.
- ✓ In una pentola, unire i ceci precotti e cuocerli per circa 15-20 minuti, aggiungendo un po' d'acqua.
- ✓ Trasferire i ceci nel frullatore e frullarli fino a ottenere una purea omogenea.
- ✓ In un'altra padella, scaldare un filo d'olio e cuocere i gamberi per 5-6 minuti.
- ✓ Stendere la crema di ceci in un piatto, adagiare i gamberi sopra e condire con un filo d'olio a crudo e un po' di rosmarino.

Attrezzature utilizzate: padelle, frullatore

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

I gamberi su crema di ceci al rosmarino incarnano perfettamente i principi della Dieta Mediterranea. In questo piatto, i legumi si uniscono armoniosamente ai crostacei, il tutto esaltato da un filo di olio extravergine d'oliva e aromatizzato con rosmarino, creando un equilibrio di sapori così ricco da non necessitare di sale aggiunto. Per un tocco locale, è consigliabile utilizzare i deliziosi ceci di Valentano (VT). Servito con crostini di pane, un contorno di verdure e una porzione di frutta, questo piatto rappresenta un pasto completo e bilanciato.



Scuola proponente: IC De Cupis - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Filetti di orata al forno con patate

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di orata surgelati
- 800 g di patate iodate
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: orata, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** 15 minuti

- ✓ Mettere i filetti di orata surgelati in una teglia insieme alle patate tagliate sottili.
- ✓ Aggiungere aglio, rosmarino e olio extravergine d'oliva.
- ✓ Infornare e cuocere per 15 minuti.

Attrezzature usate: teglia da forno, ciotola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

L'orata è un pesce osseo di mare e di acque salmastre, appartenente alla famiglia Sparidae, ed è uno dei pesci più consumati sulle nostre tavole, insieme ad altri della stessa famiglia come l'entice, il pagello e il sarago. Il suo gusto delicato e la consistenza soda la rendono adatta a molte ricette. Sin dai tempi antichi, è stata riconosciuta come una specie nobile, immancabile nei banchetti dei greci e dei romani. Accompagnata da patate, l'orata richiede un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca per costituire un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Flacco di Sezze

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL LATINA - REGIONE LAZIO

Insalata di pesce

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 400 g di salmone affumicato
- 300 g di sgombero in scatola
- 1 cetriolo
- 1 pomodorino
- ½ cipolla rossa
- Olio extravergine di oliva
- Pepe nero, prezzemolo

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone, sgombero

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 60 minuti

- ✓ In una ciotola grande, unire il salmone affumicato e lo sgombero in scatola, mescolando delicatamente per combinare i due ingredienti.
- ✓ Incorporare il cetriolo a cubetti, i pomodorini tagliati e la cipolla rossa affettata finemente.
- ✓ Condire il tutto con succo di limone fresco, olio d'oliva e pepe nero a piacere.
- ✓ Mescolare delicatamente tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.
- ✓ Coprire la ciotola e lasciare riposare in frigorifero per almeno 30 minuti, in modo che i sapori si amalgamino bene.
- ✓ Prima di servire, guarnire con prezzemolo fresco tritato per un tocco di freschezza.

Attrezzature utilizzate: ciotola, tagliere

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Data l'elevata quantità di sale presente, è consigliabile consumare il pesce conservato con moderazione. Tuttavia, questo alimento può essere saltuariamente integrato in un regime alimentare sano, tenendo presente che non è necessario aggiungere ulteriore sale. L'insalata di pesce è un piatto veloce e fresco che prevede l'utilizzo di due varietà di pesce particolarmente ricche di grassi "buoni" omega-3, fondamentali per la salute cardiovascolare. Per completare il pasto, è possibile accompagnarla con del pane, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, creando così un pasto equilibrato e nutriente.



Scuola proponente: IC Roccagorga - Maenza

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL LATINA - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 4 uova
- 800 g di patate iodate
- 200 g di filetti di spigola
- 100 g di tonno sott'olio
- 100 g di gamberetti
- 50 g di yogurt magro, olio extravergine di oliva, prezzemolo

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: gamberetti, spigola, tonno, patate, yogurt, uova

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Iniziare mettendo a bollire le uova in acqua fredda. Una volta raggiunto il bollore, cuocerle per 10 minuti. Farle raffreddare e sbucciarle.
- ✓ Lavare le patate e cuocerle per circa 30 minuti, finché non risultano tenere.
- ✓ Scolare le patate, lasciarle raffreddare, quindi sbucciarle e tagliarle a cubetti.
- ✓ In una padella, scaldare un filo d'olio e saltare la spigola a pezzetti per alcuni minuti.
- ✓ Nella stessa padella, aggiungere un po' d'olio e aglio, quindi saltare i gamberetti per pochi minuti, finché non diventano rosa e teneri.
- ✓ In un frullatore, mixare il tonno sgocciolato, lo yogurt, un uovo sodo, un filo d'olio e prezzemolo tritato fino a ottenere una salsa cremosa e omogenea.
- ✓ Su un piatto da portata, disporre i pezzetti di spigola e i gamberetti sulle patate lessate. Versare la salsa tonnata sopra il tutto e guarnire con foglioline di prezzemolo fresco.

Attrezzature utilizzate: frullatore o mixer, pentola, padella

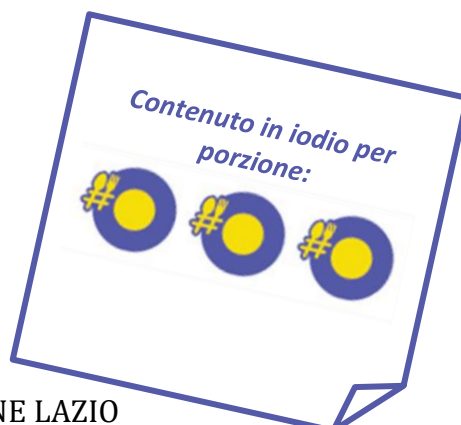
Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

L'insalata di mare è un classico della cucina mediterranea, originariamente concepita nel diciannovesimo secolo come modo per riutilizzare gli avanzi del pescato. Questa proposta rappresenta una rivisitazione della ricetta tradizionale. Tra i vari ingredienti, la spigola emerge come pesce pregiato, molto apprezzato nell'antica Grecia e nell'Impero Romano, dove veniva coltivato in piscine dedicate. L'aggiunta di tonno e gamberetti non solo arricchisce il piatto di sapore, ma ne aumenta anche il contenuto di iodio. Grazie alle patate, l'insalata risulta quasi equilibrata dal punto di vista nutrizionale; per completare il pasto, è sufficiente aggiungere verdure e frutta fresca, sia incorporate nell'insalata che servite a parte, secondo i gusti personali.



Scuola proponente: IC Virgilio - Secondaria I grado

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO



Insalata di pesce e verdure a sentimento

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 300 g di salmone fresco
- 200 g di gamberetti
- 100 g di tonno sott'olio sgocciolato
- 12 pomodorini gialli
- Gallette o pane integrale
- 1 zuccina, 1 cespo di insalata
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone, gamberetti, tonno

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di gallette senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ In una ciotola, unire il salmone, l'olio d'oliva e il vino bianco. Mescolare bene e lasciare marinare in frigorifero per circa 30 minuti affinché i sapori si amalgamino.
- ✓ Scaldare una piastra antiaderente e, una volta ben calda, adagiarvi il salmone. Cuocere per circa 4 minuti per lato, rigirandolo delicatamente per evitare che si sfaldi.
- ✓ In una pentola, far bollire zucchine e gamberetti in acqua leggermente salata con sale iodato fino a quando le zucchine non saranno tenere e i gamberetti ben cotti. Scolare il tutto, conservando un po' di acqua di cottura. Frullare zucchine e gamberetti insieme, aggiungendo gradualmente l'acqua di cottura fino a ottenere una crema liscia e densa.
- ✓ In una ciotola, mescolare l'insalata con olio extravergine d'oliva, aceto e pepe a piacere.
- ✓ Su ogni piatto, creare una base di insalata condita, quindi disporvi i pomodorini tagliati a metà. Aggiungere il tonno e il salmone grigliato.
- ✓ Accompagnare il piatto con qualche galletta croccante e una generosa cucchiata di salsa di zucchine e gamberetti per completare il piatto.

Attrezzature utilizzate: ciotola, piastra, frullatore

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questo piatto rispetta i principi della Dieta Mediterranea ed è ben equilibrato. Contiene carboidrati provenienti principalmente dalle gallette (che possono essere sostituite con pane integrale), proteine fornite dal salmone, dal tonno e dai gamberetti, e verdure miste che arricchiscono il piatto con fibre, vitamine e minerali essenziali. L'olio extravergine di oliva apporta grassi vegetali salutari. Per completare il pasto, si può aggiungere una porzione di frutta, per un perfetto equilibrio nutrizionale.



Scuola proponente: IA Elis (1° anno)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Insalata di salmone

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 300 g di lattughino
- 200 g di salmone affumicato
- 100 g di salsa yogurt
- Pepe
- Succo di limone

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** 15 minuti

- ✓ Lavare accuratamente il lattughino.
- ✓ Aggiungere il salmone tagliato a pezzetti.
- ✓ Condire con la salsa di yogurt, il limone e il pepe, quindi mescolare.

Attrezzature usate: ciotola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

L'insalata di salmone è un piatto fresco, rapido da preparare e molto saporito, ideale sia come antipasto che come secondo piatto. Per renderlo completo e bilanciato secondo i principi della Dieta Mediterranea, è consigliabile abbinarlo a una fonte di carboidrati complessi, come pasta, pane o patate, e a una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IC Flacco di Sezze

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL LATINA - REGIONE LAZIO

Medaglia al merluzzo e al broccolo

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di merluzzo
- 300 g di broccoli
- 600 g di patate iodate
- 400 g di pomodorini
- Maggiorana, aglio, origano, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

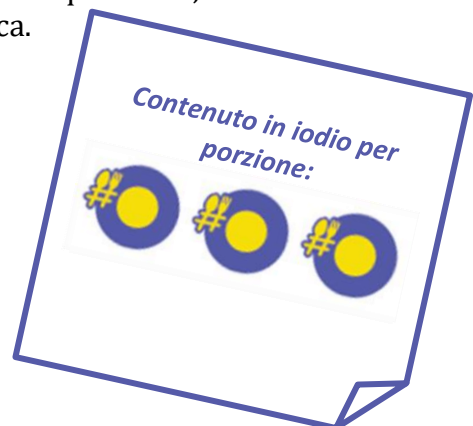
Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 80 minuti

- ✓ Tagliare i filetti di merluzzo e tritarli grossolanamente con un coltello.
- ✓ Mettere sul fuoco due tegami con acqua da portare a bollore: in uno cuocere le patate ben lavate e nell'altro cuocere i broccoletti dopo averli lavati bene.
- ✓ Una volta cotti e scolati, tritare i broccoletti grossolanamente con un coltello, poi lasciarli raffreddare. Quando le patate saranno cotte, sbucciarle e schiacciarle con uno schiacciapatate in una ciotola capiente. Nel frattempo, preriscaldare il forno a 200° in modalità statica.
- ✓ Quando le verdure si saranno raffreddate, prendere la ciotola con le patate e unire i broccoletti e il merluzzo tritati. Utilizzare un coppapasta per formare i medaglioni.
- ✓ Trasferire i medaglioni su una teglia foderata con carta forno, condirli con un filo d'olio e aggiungere ancora un pizzico di pepe, poi cuocere in forno per 20 minuti.
- ✓ Nel frattempo, passare alla preparazione del contorno: lavare e tagliare i pomodorini a metà; scaldare l'olio in una padella con l'aglio.
- ✓ Unire i pomodorini, l'origano e, se necessario, un pizzico di sale iodato, quindi lasciare cuocere a fuoco medio per circa 15 minuti, a termine cottura, rimuovere lo spicchio di aglio dalla padella.
- ✓ Trascorso il tempo di cottura dei medaglioni, sfornarli e trasferirli su un piatto da portata; adagiare su un lato i pomodorini ancora caldi, aggiungere qualche fogliolina di maggiorana e condire con un filo d'olio a crudo.

Attrezzature utilizzate: pentole, coppapasta diametro 6,5 cm, schiacciapatate, teglia

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il medaglione di merluzzo e broccoli è un secondo piatto gustoso che, solitamente, piace anche ai bambini o a chi non ama particolarmente il pesce e le verdure. Le patate iodate aggiungono sapore e un apporto extra di iodio, mentre l'uso di erbe aromatiche consente di insaporire il piatto senza dover aggiungere sale. Per completare il pasto in modo sano ed equilibrato, è sufficiente abbinare una fetta di pane, verdure crude e una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IC Via delle Azzorre – Primaria (Parini 5A)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL ROMA 3 - REGIONE LAZIO

Medaglioni di merluzzo

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di merluzzo
- 2 uova
- 2 zucchine
- 500 g di patate iodate
- 100 g di pancarrè
- 20 g di parmigiano reggiano
- Pangrattato

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo, uovo, patate, parmigiano

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pancarrè e pangrattato senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30-40 minuti

- ✓ Lavare, pelare e tagliare in 4 le patate.
- ✓ Lavare e tagliare le zucchine a metà.
- ✓ Lessare le verdure in acqua con poco sale iodato.
- ✓ Cuocere i filetti di merluzzo in una padella con un bicchiere di acqua.
- ✓ In una ciotola, sbattere le uova con il parmigiano
- ✓ In un mixer, unire il merluzzo cotto, le verdure lessate, le uova sbattute e il pancarrè, fino a ottenere un composto omogeneo.
- ✓ Con il composto ottenuto, formare dei medaglioni.
- ✓ Passare i medaglioni nel pangrattato per impanarli.
- ✓ Disporre i medaglioni su una placca rivestita di carta forno e aggiungere un filo d'olio.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C per 20 minuti, fino a doratura.

Attrezzature utilizzate: tagliere, pirofila, carta forno, pelapatate, mixer

Aderenza alla dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

I medaglioni di merluzzo e zucchine sono una pietanza semplice e creativa, ideale per far apprezzare pesce e verdure anche ai più piccoli, in perfetta armonia con la Dieta Mediterranea. Grazie alla presenza di pane e patate, per completare il pasto in modo equilibrato è sufficiente abbinarli a un contorno di verdure crude e a una porzione di frutta fresca, mantenendo così il pasto leggero e nutriente.



Scuola proponente: IC Rizzo - Primaria (Vico)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Merluzzo al forno

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di merluzzo
- 50 g di pane raffermo
- 6 noci
- Prezzemolo, peperoncino, olive denocciolate
- 1 spicchio di aglio
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pane senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Preparare la panatura mettendo nel mixer il pane raffermo, le olive, le noci e il prezzemolo; tritare fino a ottenere un composto omogeneo.
- ✓ Accendere il forno a 200 gradi.
- ✓ Disporre i filetti di merluzzo in una pirofila e ricoprirli con la panatura preparata.
- ✓ Cuocere in forno per 15-20 minuti, fino a ottenere una crosticina croccante in superficie.
- ✓ Una volta cotto, impiattare i filetti con qualche foglia di insalata e gherigli di noci.

Attrezzature utilizzate: pirofila, mixer

Aderenza alla dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il merluzzo al forno è un secondo piatto tipico della tradizione italiana, reso ancora più delizioso da una croccante panatura di noci, olive e prezzemolo. Questi ingredienti non solo arricchiscono il piatto di sapore, ma forniscono anche grassi vegetali, allineandosi così ai principi della Dieta Mediterranea. Abbinato a un contorno di verdure, una porzione di pane e della frutta fresca, rappresenta un pasto completo e bilanciato.



Scuola proponente: IC Capozzi - Secondaria di I grado (Sisto IV)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Merluzzo al forno con patate e pomodorini

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 gr di filetti merluzzo surgelato
- 800 g di patate iodate
- 12 pomodorini
- 1 spicchio di aglio
- Prezzemolo
- Pangrattato
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pangrattato senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 60 minuti

- ✓ Scongela il merluzzo.
- ✓ Pelare le patate, lavarle e tagliarle a pezzi.
- ✓ Lavare i pomodorini, asciugarli e tagliarli a metà, quindi mescolarli in un contenitore con le patate, aglio tritato, prezzemolo e olio.
- ✓ Ungere una pirofila con un filo d'olio e aggiungere una manciata di pangrattato. Disporre le verdure e il merluzzo nella pirofila e condire con olio e un po' di pangrattato.
- ✓ Infornare in forno preriscaldato a 180° per 30-35 minuti e terminare la cottura in modalità grill per circa 10 minuti, fino a ottenere una doratura appetitosa.

Attrezzature utilizzate: ciotola, pirofila, tagliere, tritatutto

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Le origini dei filetti di merluzzo con patate affondano le radici nelle tradizioni culinarie delle regioni settentrionali dell'Europa, come Irlanda e Scozia, dove il pesce è un alimento fondamentale. In queste aree, la combinazione di merluzzo e patate si è affermata come una scelta naturale, grazie alla disponibilità di entrambi gli ingredienti e alla loro capacità di creare piatti sostanziosi e saporiti. Accompagnato da un contorno di verdure e da una porzione di frutta fresca, questo piatto si trasforma in un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Da Vinci - Secondaria di I grado (2C)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Merluzzo al limone con basilico

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 gr di filetti di merluzzo
- 2 limoni
- 3 ciuffi di basilico
- Olio extravergine di oliva
- Erba cipollina
- Olive

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Tagliare il merluzzo a tocchetti e disporlo in una teglia foderata con carta forno, aggiungendo olio extravergine di oliva e il succo di due limoni.
- ✓ Condire con pepe, olive e basilico tritato.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C per 15 minuti.
- ✓ Nel frattempo, mettere le foglie di basilico nel mixer e frullare, aggiungendo olio sufficiente per ottenere una salsa cremosa.
- ✓ Versare la salsa di basilico nella padella e saltare per un paio di minuti con i bocconcini di merluzzo.

Attrezzature utilizzate: teglia da forno, mixer

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il merluzzo al limone con basilico è un piatto tipico della tradizione ligure. L'aggiunta di limone, ricco di vitamina C, insieme al basilico e all'erba cipollina, valorizza il sapore del pesce, rendendo superfluo l'uso di sale. Servito con un contorno di verdure di stagione e una porzione di frutta, questo piatto offre un pasto completo e bilanciato, perfetto per chi cerca un'alimentazione sana e gustosa.



Scuola proponente: IC Casal Bianco - Secondaria di I grado (Di Consiglio 11)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Merluzzo al sugo di pomodoro e olive nere

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di merluzzo
- 400 g passata di pomodoro
- 100 g di olive nere denocciolate
- Olio extravergine di oliva
- 1 spicchio aglio
- 40 g di capperi
- Vino bianco

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Sciacquare le olive e i capperi sotto acqua corrente.
- ✓ In una padella, scaldare l'olio e l'aglio.
- ✓ Far imbiondire l'aglio, quindi aggiungere il merluzzo.
- ✓ Sfumare con il vino bianco.
- ✓ Aggiungere le olive, i capperi e la passata di pomodoro.
- ✓ Cuocere per 20-25 minuti e servire caldo.

Attrezzature utilizzate: padella, mixer

Aderenza alla dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il merluzzo al sugo di pomodoro e olive è un secondo piatto della tradizione italiana, arricchito da un sughetto delizioso che invita a fare la scarpetta! Abbinato a pane integrale, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, rappresenta un pasto completo e nutriente. In alternativa, questo piatto può anche essere utilizzato come condimento per preparare primi piatti gustosi.



Scuola proponente: IC Capozzi - Secondaria di I grado (Sisto IV)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di merluzzo
- 200 g di olive verdi
- 250 g di pomodorini ciliegino
- Pepe q.b.

Alimenti ricchi in iodio scelti dall'elenco ed inseriti nella ricetta: merluzzo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** 40 minuti

- ✓ Tagliare la carta forno in quattro rettangoli della dimensione adeguata per contenere il filetto di merluzzo, i pomodorini tagliati a metà e le olive a rondelle, aggiungendo un pizzico di pepe.
- ✓ Chiudere ciascun rettangolo a forma di cartoccio, fissandolo con dello spago alimentare, e sistemarli in forno preriscaldato a 200°C per 30 minuti.
- ✓ Cuocere il pesce nel suo vapore per esaltarne il sapore.

Attrezzature usate: carta forno, teglia da forno

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il merluzzo al cartoccio è un piatto che si integra perfettamente con i principi della Dieta Mediterranea, sia per la scelta degli ingredienti che per la sua semplice modalità di cottura. La tecnica del cartoccio, infatti, è simile a quella al vapore: utilizza il calore per intensificare i sapori, preservando i nutrienti e trattenendo i succhi degli alimenti. Questo metodo permette di esaltare i sapori in modo naturale, evitando di eccedere con i condimenti.

Servito con una porzione di pane, un contorno di verdure grigliate e della frutta fresca, diventa un pasto completo e ben bilanciato.



Scuola proponente: IC Volta - Primaria (Montiani)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL LATINA - REGIONE LAZIO

Merluzzo alla vecchia Napoli

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di merluzzo fresco
- 1 spicchio di aglio
- 350 g di pomodorini gialli e rossi
- 60 g di olive nere taggiasche
- Maggiorana, prezzemolo, pepe
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi di iodio inseriti nella ricetta: merluzzo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ In una padella, far soffriggere uno spicchio d'aglio in abbondante olio d'oliva. Aggiungere i pomodorini rossi e gialli, precedentemente lavati e tagliati a metà.
- ✓ Incorporare il prezzemolo, la maggiorana e le olive nere taggiasche.
- ✓ Dopo circa 10 minuti, unire i filetti di merluzzo fresco e aggiungere una spolverata di pepe nero.
- ✓ Continuare la cottura per altri 10 minuti a fuoco medio.
- ✓ Servire su un piatto da portata, guarnendo con prezzemolo tritato fresco e un filo d'olio d'oliva.

Attrezzature utilizzate: padella antiaderente

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La ricetta si ispira al "baccalà alla napoletana", un piatto che prevede la frittura dei filetti di baccalà prima di unirli al sugo. Tuttavia, il merluzzo alla vecchia Napoli, omettendo la frittura, risulta un'opzione leggera ma altrettanto saporita. Dato che la scarpetta col pane è un must, basterà aggiungere un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca per comporre un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC San Francesco di A. Sabazia – Secondaria di I grado (1E)

Servizio di riferimento: UOC SIAN – ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di merluzzo
- Falia di Priverno priva di glutine
- 400 g di broccoletti di Priverno
- 400 g di pomodori datterini (coltivati nella piana di Fondi)
- Olive verdi
- Olio extravergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio
- Peperoncino

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di falia prodotta con farina senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** 25 minuti

- ✓ Iniziare prendendo il merluzzo fresco: pulirlo, sciacquarlo e cuocerlo a vapore.
- ✓ Nel frattempo, pulire e lavare i broccoletti, quindi saltarli in padella con olio, aglio e peperoncino per circa 15 minuti.
- ✓ Disporre il merluzzo su un piatto e guarnirlo con pomodorini e olive.
- ✓ Aggiungere i broccoletti al piatto
- ✓ Gustare il tutto accompagnato da una fetta di Falia di Priverno.

Attrezzature usate: vaporiera, padella

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questa ricetta utilizza esclusivamente prodotti del territorio pontino, a cominciare dalla Falia di Priverno, una preparazione che si colloca a metà tra pane e focaccia, realizzata con farina, acqua, lievito e olio extravergine d'oliva. In questo piatto, la Falia accompagna il merluzzo e le verdure locali, sia crude che cotte. Il pasto risulta quindi ben equilibrato e può essere completato con una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IC Don Andrea Santoro di Priverno - Secondaria di I grado (Cervi)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL LATINA - REGIONE LAZIO

Merluzzo croccante in padella

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di merluzzo
- 3 uova
- Pangrattato
- Farina 00
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo, uovo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pangrattato senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ In una ciotola, sbattere le uova con una forchetta.
- ✓ Passare il filetto prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato.
- ✓ Cuocere il filetto in una padella antiaderente con un filo d'olio per 7-8 minuti, fino a doratura.

Attrezzature utilizzate: ciotola, padella

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il merluzzo croccante in padella rispetta i principi della Dieta Mediterranea, grazie all'uso di pesce, uova e olio extravergine di oliva, ingredienti essenziali per una sana alimentazione. La panatura conferisce al piatto sapore e croccantezza, rendendolo ancora più appetitoso. Servito con una porzione di pane o patate, insieme a verdure e frutta fresca, si ottiene un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IA Elis (1° anno)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di merluzzo
- 600 g di spinaci
- 200 g di mirtilli rossi
- Olio extravergine di oliva
- Granella di mandorle

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo, spinaci

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Cuocere i filetti di merluzzo al vapore.
- ✓ Sbollentare gli spinaci in abbondante acqua calda.
- ✓ Sciacquare i mirtilli e frullarne alcuni per ottenere una poltiglia.
- ✓ Servire i filetti su un letto di spinaci, accompagnati dalla salsa di mirtilli.
- ✓ Guarnire con mirtilli freschi e granella di mandorle.

Attrezzature utilizzate: vaporiera, padella, frullatore

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il merluzzo con frutti rossi è una ricetta ideale per chi ama combinare sapori dolci e salati. L'abbinamento con i mirtilli contrasta perfettamente con il gusto delicato del pesce. Inoltre, i mirtilli sono ricchi di vitamine e possiedono potenti proprietà antiossidanti. Storicamente, i nativi americani li usavano per trattare infezioni urinarie e problemi digestivi, e anche i coloni europei ne riconobbero le qualità, impiegandoli contro lo scorbuto e disturbi gastrici. Per completare il piatto, accompagna il merluzzo con del pane e termina con un frutto di colore diverso dai mirtilli; la varietà di colori garantisce un apporto diversificato di sostanze protettive per l'organismo.



Scuola proponente: IC Mastroianni - Primaria (Carducci 3B)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Merluzzo gratinato croccante

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di merluzzo
- 2 uova
- 80 g di pangrattato
- Scorza di 1 limone
- 40 g di noci brasiliane tritate
- Timo, rosmarino, prezzemolo, origano
- Pepe nero
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi di iodio inseriti nella ricetta: merluzzo, uovo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pangrattato senza glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 50 minuti

- ✓ Preparare la panatura mescolando pangrattato, noci tritate, scorza di limone, erbe aromatiche tritate e pepe.
- ✓ Sbattere le uova in una ciotola.
- ✓ Passare i filetti di merluzzo prima nelle uova e poi nella panatura.
- ✓ Infornare a 200°C per 30-40 minuti, fino a doratura.

Attrezzature utilizzate: pirofila, ciotola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il merluzzo gratinato e croccante è un secondo piatto di pesce saporito e apprezzato, ideale anche per i bambini e per chi non ama particolarmente il pesce. In linea con i principi della Dieta Mediterranea, l'uso di frutta secca, erbe aromatiche, spezie e limone nella panatura conferisce croccantezza e sapore senza bisogno di aggiungere sale. Cotto al forno con patate e accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, diventa un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC San Francesco di A. Sabazia – Secondaria di I grado (2E)

Servizio di riferimento: UOC SIAN – ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Merluzzo in crosta di patate

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di merluzzo
- 200 g di patate iodate
- 1 spicchio di aglio
- Olio extravergine di oliva, pepe
- Erbe aromatiche (erba cipollina, timo, rosmarino)
- Insalata

Altri alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 30-40 minuti

- ✓ Lavare e sbucciare le patate, quindi affettarle sottilmente con una mandolina.
- ✓ Rivestire una teglia con carta da forno e disporre sul fondo uno strato di patate. Posizionare sopra i filetti di merluzzo, spennellarli con olio d'oliva e spolverizzarli con un trito di erbe aromatiche e, se necessario, un pizzico di sale iodato. Aggiungere uno spicchio d'aglio.
- ✓ Coprire il pesce con il restante strato di patate, condire con un filo d'olio e infornare in forno preriscaldato a 180°C per circa 1 ora.
- ✓ Negli ultimi minuti di cottura, attivare il grill per dorare la superficie delle patate.
- ✓ Sfornare, lasciar riposare per 5 minuti e servire caldo, accompagnato da un'insalata.

Attrezzature utilizzate: mandolina, teglia da forno

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il merluzzo è un pesce molto conosciuto e apprezzato per il suo elevato valore nutrizionale e la versatilità in cucina. Viene pescato in abbondanza nel Mar Baltico e nell'Oceano Atlantico settentrionale, dove i pescatori hanno sviluppato un metodo per rivestirlo con una crosta di patate, che ne mantiene la morbidezza e ne esalta il sapore. L'aggiunta di erbe aromatiche consente di insaporire il piatto senza bisogno di aggiungere sale. Grazie alla quantità contenuta di patate nella crosta, il merluzzo può essere servito con pane, un'insalata mista e frutta fresca, costituendo così un pasto completo ed equilibrato, in perfetta armonia con i principi della Dieta Mediterranea.



Scuola proponente: IC De Cupis – Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di merluzzo nordico
- 400 g di pomodorini
- 90 g di olive verdi/nere
- Pepe
- 1 spicchio di aglio
- Trito di erbe aromatiche (erba cipollina, prezzemolo, timo)
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Lavare e asciugare il merluzzo.
- ✓ In una padella, scaldare l'aglio e aggiungere i pomodorini, il pesce, il pepe e il trito di erbe.
- ✓ Una volta cotto il pesce, aggiungere un filo d'olio a crudo.
- ✓ Servire il merluzzo su un piatto da portata.

Attrezzature utilizzate: padella, tagliere

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questo piatto è un perfetto esempio di alimenti tipici della Dieta Mediterranea, includendo pesce e olio extravergine di oliva. Grazie all'uso di erbe aromatiche e pepe, è possibile insaporirlo senza dover aggiungere sale. Servito con pane, un contorno di carote crude alla julienne e una porzione di frutta fresca, offre un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Ricci – Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Omelette con salmone affumicato

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 200 g di salmone affumicato
- 4 uova
- 150 ml di latte

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone, uova, latte

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** circa 15 minuti

- ✓ In una ciotola, sbattere le uova con il latte.
- ✓ Versare il composto in una padella e cuocere fino a quasi completa cottura.
- ✓ Aggiungere il salmone a pezzi e continuare la cottura fino a che il pesce non è ben cotto.
- ✓ Impiattare e decorare con qualche foglia di basilico fresco.

Attrezzature utilizzate: ciotola; padella; leccapentola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questo secondo piatto, a base di uova e salmone affumicato, è semplice e veloce da preparare. Può essere accompagnato da pane o servito dopo un primo piatto con sughi leggeri, sempre affiancato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca. Per limitare l'assunzione di sale, è consigliabile consumare il salmone affumicato con moderazione, privilegiando, quando possibile, il pesce fresco o surgelato.



Scuola proponente: IC Rizzo - Primaria (Vico)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Orata al forno

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 1,2 Kg circa di orate
- 1 limone
- 3 spicchi d'aglio
- Olio extravergine di oliva
- Prezzemolo

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: orata

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 35 minuti

- ✓ In un piatto, mescolare prezzemolo, aglio, olio, succo di limone e, se necessario, un pizzico di sale iodato.
- ✓ Condire generosamente l'orata con questo composto.
- ✓ Cuocere in forno a 180°C per 20 minuti.

Attrezzature utilizzate: teglia, carta forno

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questo piatto presenta alimenti tipici della Dieta Mediterranea, come il pesce e l'olio extravergine di oliva, arricchiti da succo di limone e prezzemolo, che esaltano il sapore senza necessità di sale. Accompagnato da pane, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, costituisce un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Marconi-Sacchetti Sassetti - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Orata al forno con granella di pistacchi e nocciole

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di orata
- 1 bicchiere di vino bianco
- 2-3 cucchiaini di pangrattato
- 2 cucchiaini di granella di pistacchi e nocciole
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: orata

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pangrattato senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Sciacquare i filetti di orata sotto acqua corrente e asciugarli con carta da cucina.
- ✓ Disporre i filetti in una teglia unta di olio, versare il vino bianco e cospargere la superficie con pangrattato, granella di pistacchi e nocciole, aggiungendo, se necessario, un pizzico di sale iodato.
- ✓ Infornare a 200°C per circa 15 minuti.
- ✓ Impiattare e completare con un filo d'olio a crudo per insaporire.

Attrezzature utilizzate: teglia da forno, carta da cucina

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

L'orata al forno con granella di nocciole e pistacchi è un piatto nutriente ricco di proteine di alta qualità, iodio e fosforo. La granella di nocciole e pistacchi conferisce croccantezza e apporta acidi grassi salutari e antiossidanti, favorevoli alla salute cardiovascolare. Accompagnato da pane, un contorno di verdure e frutta fresca, rappresenta un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Alpi di Ladispoli – Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOC SIAN – ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Orata al forno con patate

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 1,2 kg di orate
- 800 g di patate
- 2 spicchi di aglio
- Limone
- Timo, pepe nero, origano secco, rosmarino

Altri alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: orata, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 40 minuti

- ✓ Inserire il rosmarino, i rametti di timo e due fette di limone nella pancia del pesce.
- ✓ Sbucciare le patate e tagliarle a fettine. In una ciotola, condirle con olio, origano secco e uno spicchio d'aglio.
- ✓ Disporre l'orata in una teglia foderata con carta forno, coprirla con le patate e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti.

Attrezzature utilizzate: teglia da forno, carta forno, ciotola

Adesione alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

L'orata al forno è un piatto tipico della cucina mediterranea, molto popolare in paesi come Italia, Grecia e Spagna, ognuno con le proprie varianti. In Italia, si utilizza spesso rosmarino, timo, origano, aglio, pomodori e olio d'oliva, con differenze regionali tra le preparazioni toscane e siciliane. In Grecia, l'orata è marinata con olio d'oliva, limone, aglio e prezzemolo, servita solitamente con contorni come patate al forno o insalata greca. In Spagna, si arricchisce con peperoni, cipolle e pomodori, e spezie come lo zafferano, specialmente nelle zone costiere. Se servita con patate, come nella ricetta proposta, basta accompagnarla con un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca per ottenere un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC De Mauro - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Orata al sale

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 1,2 kg di orate
- Timo
- Sale iodato grosso

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: orata

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 45 minuti

- ✓ Lavare e asciugare le orate senza desquamarle.
- ✓ Preparare una teglia da forno creando uno strato di circa 1 cm di sale e timo.
- ✓ Adagiare le orate sopra e ricoprire con il restante sale.
- ✓ Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 40 minuti.

Attrezzature utilizzate: teglia da forno

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questo piatto è un secondo tipico della tradizione di Gaeta, molto apprezzato lungo tutta la costa italiana. Se accompagnato da pane, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, diventa un pasto completo e bilanciato. La cottura al sale è particolarmente vantaggiosa, poiché conserva le sostanze nutritive e i liquidi del pesce, impedendo al sale di trasferirsi nell'alimento.



Scuola proponente: IC Da Vinci - Secondaria di I grado (2C)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Orata arrostita con zenzero e origano

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 1,2 kg di orata da sfilettare
- 1 limone
- Zenzero
- Origano secco

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: orata

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Elaborata **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Prendere un foglio di carta stagnola e piegarlo a metà per creare una base solida.
- ✓ Mettere i filetti di orata al centro del cartoccio.
- ✓ Aggiungere sopra i filetti una fetta di limone, le listarelle di zenzero e una spolverata di origano. Aggiungere un filo d'olio d'oliva, pepe e, se necessario, un pizzico di sale iodato.
- ✓ Ripiegare la carta stagnola chiudendo bene i lati, in modo che il vapore non fuoriesca durante la cottura.
- ✓ Preriscaldare il forno a 180°C e cuocere il cartoccio per circa 15 minuti.

Attrezzature utilizzate: teglia da forno, carta stagnola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

L'orata arrostita con zenzero e origano è un secondo piatto saporito e leggero, un'alternativa originale alla classica orata al forno. Lo zenzero conferisce al pesce un retrogusto pungente che si sposa perfettamente con il limone, esaltandone il sapore. L'origano arricchisce ulteriormente il piatto, rendendo superflua l'aggiunta di sale. Accompagnata da pane, un contorno di verdure e una porzione di frutta, questa preparazione costituisce un pasto completo e bilanciato, in linea con i principi della Dieta Mediterranea.



Scuola proponente: IC Casal Bianco - Secondaria di I grado (Di Consiglio 2I)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Orata in crosta al sapore di agrumi

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 1,2 kg di orate
- Olio extravergine di oliva
- Aglio
- Prezzemolo
- 200 g di mollica di pane
- Succo di 3 arance e di 1 limone

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: orata

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pane senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 40 minuti

- ✓ Pulire e sfilettare le orate.
- ✓ In una ciotola, mettere la mollica di pane, ammorbidirla con il succo di arancia e limone, quindi lavorarla fino a ottenere un composto omogeneo.
- ✓ Aggiungere un filo di olio extravergine d'oliva e mescolare bene.
- ✓ Disporre i filetti di orata su una teglia da forno e coprirli completamente con uno strato uniforme di mollica di pane, spesso circa 1 cm. Spolverare con prezzemolo tritato e un filo di olio.
- ✓ Infornare a 180°C per circa 15 minuti, fino a quando il pesce sarà cotto e la superficie del pane leggermente dorata.

Attrezzature utilizzate: teglia, ciotola, spremiagrumi

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

L'orata in crosta agli agrumi è un piatto semplice e genuino che racchiude l'essenza dei sapori mediterranei, grazie all'abbinamento perfetto tra il pesce e gli agrumi. Il succo di arancia e limone, combinato con la mollica di pane, il prezzemolo e l'olio extravergine di oliva, crea un mix di sapori così armonioso da rendere superfluo l'uso del sale. Servita con pane integrale, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, questa pietanza rappresenta un pasto completo e bilanciato, ideale per chi cerca leggerezza senza rinunciare al gusto.



Scuola proponente: IC Gramsci - Primaria (Proietti 3A)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL ROMA 3 - REGIONE LAZIO

Orata in padella con patate

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di orata
- 400 g di patate iodate
- Pomodorini
- Olive
- Capperi
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: orata, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ In una padella, versare l'olio e aggiungere i pomodorini, le olive e i capperi.
- ✓ Far soffriggere per circa un minuto, quindi aggiungere il filetto di orata.
- ✓ In un pentolino, portare a bollore le patate tagliate a cubetti e cuocerle per 7-8 minuti. Scolare le patate e aggiungerle all'orata in padella, insieme a mezzo bicchiere di acqua.
- ✓ Continuare la cottura a fuoco basso per altri 5 minuti, fino a quando il pesce sarà cotto e il tutto ben amalgamato.

Attrezzature utilizzate: pentolino, padella antiaderente

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

L'orata in padella con le patate è un piatto classico della cucina italiana, arricchito dal condimento tipico mediterraneo a base di pomodorini e capperi. Le patate, pur in quantità moderata, rendono il piatto ancora più gustoso e saporito. Per un pasto equilibrato, può essere accompagnato da una fetta di pane integrale, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, seguendo così i principi della Dieta Mediterranea.



Scuola proponente: IC Alpi di Ladispoli – Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOC SIAN – ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Padellaccia di pesce

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 150 g di calamari
- 100 g di gamberoni
- 100 g di gamberi
- 100 g di gamberetti
- 500 g di cicale di mare
- 150 g di pomodorini
- Peperoncino
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: calamari, gamberoni, gamberi, gamberetti, cicale di mare

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Lavare accuratamente i gamberoni, i calamari, i gamberi, i gamberetti e le cicale, lasciandoli interi.
- ✓ Scaldare bene l'olio extravergine di oliva in una padella antiaderente.
- ✓ Aggiungere i calamari e farli cuocere a fuoco vivo per 3-4 minuti.
- ✓ Successivamente, aggiungere i crostacei, adagiandoli sopra i calamari senza mescolarli. Lasciarli cuocere per 5 minuti.
- ✓ Infine, aggiungere i pomodorini tagliati a metà e il peperoncino, mescolando delicatamente.

Attrezzature utilizzate: padella antiaderente

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La padellaccia di pesce è uno dei piatti più rappresentativi della tradizione italiana, che sfrutta ingredienti tipici della Dieta Mediterranea, come crostacei e olio extravergine di oliva. La sua origine risale ai pescatori, che cuocevano in padella i crostacei non conformi alla vendita, aggiungendo del pomodoro per insaporire il tutto. Se abbinato a del pane, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, questo piatto può diventare un pasto completo ed equilibrato.



Scuola Proponente: IC Marconi-Sacchetti Sassetti - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Padellata di cozze, vongole e gamberi

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di cozze
- 500 g di vongole
- 300 g di gamberi
- 1 spicchio di aglio
- Peperoncino
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: cozze, vongole, gamberi

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Far spurgare le vongole in acqua salata (aggiungere poco sale iodato) per circa 30 minuti, cambiando l'acqua più volte.
- ✓ Pulire le cozze, eliminando la barba e raschiando i gusci. Sbucciare i gamberi, rimuovendo testa e carapace.
- ✓ Scaldare l'olio in una pentola capiente insieme al peperoncino e all'aglio schiacciato, facendo soffriggere leggermente.
- ✓ Aggiungere le vongole, le cozze e i gamberi, mescolando delicatamente.
- ✓ Coprire con un coperchio e cuocere a fuoco medio-alto per alcuni minuti, finché le vongole e le cozze non si saranno aperte e i gamberi non saranno cotti.

Attrezzature utilizzate: ciotola, pentola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La padellata di cozze, vongole e gamberi è un piatto che celebra i sapori del mare, arricchito dall'olio extravergine di oliva e da una selezione di molluschi e crostacei, ingredienti tipici della cucina mediterranea. Accompagnato da pane, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, rappresenta un pasto completo ed equilibrato



Scuola proponente: IA Elis (1° anno)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Panino cu u purpe

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di polpo
- 4 panini da 100 g l'uno
- Prezzemolo
- 1 avocado maturo, 1 pomodoro maturo
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: polpo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pane senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 80 minuti

- ✓ Privare il polpo delle interiora e del becco, quindi sciacquarlo bene sotto l'acqua corrente.
- ✓ Portare a bollore una pentola capiente piena d'acqua, aggiungendo il succo di un limone.
- ✓ Immergere il polpo per tre volte, sollevandolo e immergendolo nuovamente ogni volta. Questo permetterà ai tentacoli di arricciarsi. Dopo, immergerlo completamente nell'acqua bollente.
- ✓ Aggiungere mezzo limone e, se necessario, un pizzico di sale iodato. Cuocere per 30-40 minuti, quindi scolare il polpo e lasciarlo raffreddare.
- ✓ Una volta raffreddato, dividere il polpo in 4 parti e adagiarlo su una piastra ben arroventata. Grigliarlo, girandolo un paio di volte fino a ottenere una cottura uniforme.
- ✓ Tritare finemente il prezzemolo e raccoglierlo in una ciotola. Aggiungere un giro d'olio e, se desiderato, succo di limone per preparare un'emulsione. Marinare il polpo per circa 10 minuti.
- ✓ Dividere i panini a metà e tostarli in forno o sulla griglia, con il lato della mollica verso il calore, fino a ottenere una superficie croccante e dorata.
- ✓ Pelare l'avocado, aggiungere succo di limone e un filo d'olio. Schiacciare il tutto con una forchetta fino a ottenere una crema omogenea.
- ✓ Spalmare la crema di avocado su una metà di ciascun panino, aggiungere due fette di pomodoro e disporre i tentacoli di polpo grigliati. Chiudere con l'altra metà del panino.

Attrezzature utilizzate: pentola, griglia

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il "panino cu u purpe" è una rivisitazione di un piatto tradizionale della cucina pugliese. Abbinato a un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, può costituire un pasto completo ed equilibrato. Questo piatto celebra ingredienti tipici della Dieta Mediterranea, come pane, polpo e olio extravergine di oliva. L'aggiunta dell'avocado, sebbene non sia un ingrediente della dieta mediterranea in senso stretto, arricchisce il piatto con grassi monoinsaturi, vitamine e minerali benefici per la salute cardiovascolare, aggiungendo modernità e salute a un grande classico.



Scuola proponente: IC Merini - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Pesce al curry

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetto di pesce persico
- Coriandolo, curcuma, curry, zenzero
- Succo di un limone
- 1 cipolla, 1 spicchio di aglio
- Peperoncino
- 200 ml latte di cocco

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: pesce persico

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 90 minuti

- ✓ Tagliare il persico (già lavato ed eviscerato) in pezzi non troppo piccoli e marinarlo con un'emulsione di succo di limone, curcuma e, se necessario, un pizzico di sale iodato. Lasciar riposare il tutto per circa un'ora.
- ✓ Nel frattempo, in una padella wok ben calda, far imbiondire la cipolla finemente tritata con un po' di olio. Aggiungere uno spicchio d'aglio, peperoncino, zenzero fresco grattugiato, due cucchiaini di curry e curcuma.
- ✓ Far soffriggere il composto per circa 5 minuti. Aggiungere il latte di cocco e immergervi il pesce precedentemente marinato. Girare delicatamente il pesce una sola volta dopo circa 10 minuti, quindi cuocere a fuoco basso senza mescolare ulteriormente per evitare che il pesce si sfaldi.
- ✓ Proseguire la cottura fino a quando il liquido non inizierà a rapprendersi leggermente. A questo punto aggiungere del coriandolo fresco tritato.
- ✓ Servire il piatto ancora caldo.

Attrezzature utilizzate: padella Wok, spremiagrumi

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il pesce al curry è un piatto di ispirazione indiana che, pur mantenendo le sue origini esotiche, si integra perfettamente con i principi della Dieta Mediterranea. Preparato con pesce fresco, è arricchito da succo di limone e spezie aromatiche che ne intensificano il sapore, riducendo così la necessità di aggiungere sale. Il latte di cocco, sebbene ricco di grassi saturi (per cui è consigliabile non eccederne), dona al piatto una cremosità avvolgente e un sapore ricco e delicato. Per aumentare l'apporto di iodio, la ricetta può essere proposta anche con altre varietà di pesce, più ricche del micronutriente, come il merluzzo. Accompagnato da riso basmati o Jasmine, verdure di stagione e una porzione di frutta fresca, questo piatto diventa un pasto completo e bilanciato, ricco di sapori intensi e nutrienti benefici per il benessere.



Scuola proponente: IC Merini - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Pesce rosa su onda gialla

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di salmone fresco a fette
- 800 g di patate iodate
- 50 ml panna liquida
- Farina
- Aglio, erba cipollina
- Maionese

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone, patate, panna

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di farina senza glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 60 minuti

- ✓ Sciacquare bene le patate sotto acqua corrente e cuocerle in una pentola con acqua fredda, salata, per circa 40 minuti a fuoco medio, fino a quando saranno morbide ma ancora compatte.
- ✓ Scolare le patate e, una volta intiepidite, tagliarle a fette spesse. Disporle su un piatto da portata in modo uniforme.
- ✓ In una padella, far rosolare l'aglio nell'olio a fuoco basso, quindi aggiungere il salmone precedentemente infarinato. Cuocerlo delicatamente per circa 10 minuti, girandolo con attenzione, e poi aggiungere la panna liquida. Continuare la cottura per altri 5 minuti, finché il salmone sarà ben cotto e la salsa si sarà leggermente addensata.
- ✓ Adagiare il salmone sopra le fette di patate, completare con un filo di maionese e decorare con erba cipollina tritata.

Attrezzature utilizzate: pentola, coltello, padella antiaderente, piatto da portata

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il 'pesce rosa su onda gialla' è un goloso secondo piatto che vede protagonisti il salmone fresco e le patate, due alimenti simbolo della Dieta Mediterranea. L'olio extravergine d'oliva e l'erba cipollina arricchiscono il piatto, permettendo di insaporirlo senza l'aggiunta di sale. Questo piatto si presta anche a varianti con diverse tipologie di pesce, rendendolo ideale per essere consumato frequentemente. Accompagnato da un contorno di verdure di stagione e una porzione di frutta fresca, rappresenta un pasto completo, equilibrato e nutriente.



Scuola proponente: IC Marconi-Sacchetti Sassetti - Primaria

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Pizza formellese

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

Per l'impasto:

- 500 g di farina 0
- 10 g di lievito di birra
- 10 g di zucchero
- 400 ml di acqua tiepida
- 50 ml di olio extravergine di oliva

Per il condimento:

- 500 g di pomodori a grappolo
- 600 g di alici fresche
- Olio extravergine di oliva, aglio, mentuccia

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: alici

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di farina senza glutine

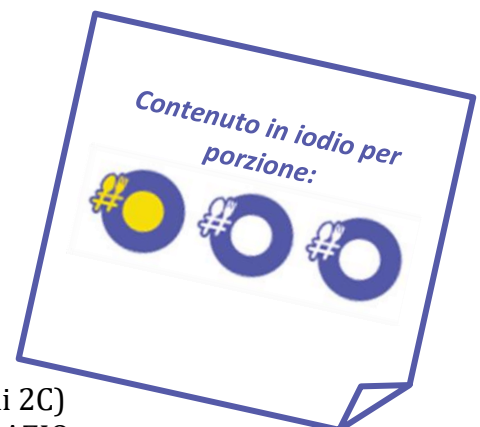
Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti + 3 ore di lievitazione

- ✓ Sbriciolare il lievito di birra fresco in una ciotola e aggiungere un po' di acqua, mescolando bene.
- ✓ In una caraffa, versare l'acqua rimanente, sciogliervi un pizzico di sale iodato e aggiungere l'olio.
- ✓ In una ciotola capiente, mettere la farina e il lievito sciolto; quindi versare i liquidi dalla caraffa e iniziare a mescolare il tutto con le mani.
- ✓ Trasferire l'impasto su un piano di lavoro e continuare a impastare fino a ottenere una consistenza liscia ed elastica.
- ✓ Lasciare lievitare l'impasto per almeno tre ore, mantenendolo a una temperatura di 30-32°C.
- ✓ Stendere l'impasto in una teglia da forno e condirlo con pomodorini, alici, aglio e mentuccia.
- ✓ Infornare a 250°C per circa 20 minuti, o fino a quando la superficie sarà dorata e croccante.
- ✓ Sfnare e completare con un filo di olio extravergine d'oliva.

Attrezzature utilizzate: ciotola, caraffa, mattarello, teglia da forno

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La pizza formellese è un piatto tipicamente mediterraneo, che utilizza tra i suoi ingredienti principali le alici fresche, un pesce azzurro abbondante nel Mar Mediterraneo e ricco di proteine e omega-3. Accompagnata da un contorno di verdure di stagione e una porzione di frutta fresca, può costituire un pasto completo e bilanciato. Per aumentarne il contenuto di fibra, è possibile utilizzare farina integrale o semintegrale per l'impasto e arricchire il condimento con verdure a piacere, rendendo la pizza ancora più nutriente e gustosa.



Scuola proponente: IC Rizzo - Secondaria di I grado (Rossellini 2C)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Platessa in padella

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di platessa
- 100 g di farina
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- 1 spicchio di aglio
- 1 rametto di rosmarino
- Olio extravergine di oliva
- Prezzemolo, pepe bianco, salvia
- Limone

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: platessa

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di farina di riso

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 25 minuti

- ✓ Infarinare leggermente i filetti di platessa.
- ✓ Cuocerli in una padella con olio aromatizzato con aglio, salvia, rosmarino, una spruzzata di vino bianco, pepe bianco e, se necessario, un pizzico di sale iodato.
- ✓ Una volta cotti, trasferirli su un piatto da portata e spolverarli con prezzemolo tritato. Per guarnire, aggiungere anche delle fettine di limone.

Attrezzature utilizzate: padella antiaderente, piatto da portata

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La platessa in padella è un secondo piatto semplice da preparare e perfettamente in linea con la Dieta Mediterranea, grazie all'uso del pesce, dell'olio extravergine di oliva, del limone e delle erbe aromatiche, che insaporiscono naturalmente il piatto senza la necessità di aggiungere sale. Accompagnata da un contorno di verdure, pane integrale e una porzione di frutta fresca, costituisce un pasto completo ed equilibrato.



<https://www.ilclubdellericette.it/ricetta/filetti-di-platessa-in-padella>

Scuola proponente: IC Marconi-Sacchetti Sassetti – Primaria (Cislaghi, 4A)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 800 g di patate iodate
- 4 uova
- 2 cetrioli
- 2 carote
- Pangrattato
- Olio extravergine di oliva
- Pepe

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: patate, uova

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pangrattato senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Grattugiare le carote, i cetrioli e le patate.
- ✓ Unire tutti gli ingredienti in un unico composto.
- ✓ Foderare una teglia da forno con carta forno e spennellarla con l'uovo sbattuto.
- ✓ Formare delle palline con il composto e disporle sulla teglia.
- ✓ Cospargere con il pangrattato e cuocere in forno preriscaldato a 200°C per circa 10 minuti, o fino a doratura.

Attrezzature utilizzate: ciotola, teglia da forno, carta forno, grattugia

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Le polpette di carote, patate e cetrioli sono un antipasto fresco e leggero, generalmente apprezzato anche dai bambini o da chi preferisce le polpette di carne, oltre a essere una scelta ideale per chi segue una dieta a base vegetale. Per mantenere il pasto completamente vegetariano, si possono abbinare le polpette a un piatto di cereali e legumi, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca. In questo modo, il pasto risulterà completo ed equilibrato, incorporando tutti gli alimenti fondamentali della Dieta Mediterranea.



Scuola proponente: IC Sesami – Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Polpette di ceci con le alici

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 500 g di ceci precotti
- 200 g di alici pulite
- 70 g di pangrattato
- 40 g di cipolla
- 40 g di senape, 20 g limone, 1 limone scorza
- Rosmarino, timo, pepe

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: alici

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pangrattato senza glutine

Modalità di preparazione: Facile

Tempo di realizzazione: circa 30 minuti

- ✓ Mettere tutti gli ingredienti nel mixer e frullare fino a ottenere un composto omogeneo.
- ✓ Formare delle piccole polpette con le mani.
- ✓ Disporre le polpette su una placca da forno foderata con carta forno.
- ✓ Cuocere in forno preriscaldato a 200°C per circa 15 minuti, o fino a doratura.

Attrezzature utilizzate: mixer, teglia da forno

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Le polpette di ceci e alici sono un secondo piatto semplice e genuino, solitamente apprezzato anche dai bambini, che offre un modo alternativo e gustoso per consumare i legumi e il pesce, due alimenti fondamentali della Dieta Mediterranea. Per incrementare l'apporto di iodio e completare il pasto in modo equilibrato, possono essere accompagnate da una porzione di patate iodate, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: Convitto Vittorio Emanuele II – Primaria

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Polpette di merluzzo e zucchine

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di merluzzo
- 250 g di zucchine
- 50 g di parmigiano reggiano
- 2 uova medie
- Olio extravergine di oliva
- Scorza di 1 limone
- Pane raffermo, pangrattato

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo, uova, parmigiano

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pane e pangrattato senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** circa 30 minuti

- ✓ Sbollentare il merluzzo per 2 minuti, tagliarlo a pezzetti piccoli e metterlo in una ciotola.
- ✓ Grattugiare le zucchine crude con una grattugia a fori larghi, quindi strizzarle per eliminare il liquido in eccesso.
- ✓ Aggiungere nella ciotola il merluzzo, le zucchine, le uova, il parmigiano, il pane raffermo ammollato e strizzato, e la scorza grattugiata di limone.
- ✓ Mescolare bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.
- ✓ Formare delle polpette schiacciate e passarle nel pangrattato.
- ✓ Disporle su una teglia foderata con carta forno, condirle con un filo d'olio e infornare a 190°C per 20 minuti, girandole a metà cottura.

Attrezzature utilizzate: pentola, grattugia, ciotola, placca forno, carta forno

Adesione alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Le polpette di merluzzo e zucchine sono un secondo piatto saporito e leggero, ideale anche per chi non è particolarmente amante del pesce o delle verdure, e generalmente apprezzato anche dai bambini. Accompagnate da pane, un'insalata fresca e una porzione di frutta, costituiscono un pasto completo, equilibrato e ricco di nutrienti, perfetto per ogni occasione.



Scuola proponente: IC Trionfale – Primaria (Assarotti e Trionfale)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Polpette di merluzzo senza glutine

Elenco degli ingredienti per 4 persone (circa 20 polpette):

- 600 g di merluzzo surgelato in filetti
- 100 g di pangrattato senza glutine (o fette biscottate di riso senza glutine macinate)
- 2 uova
- 80 g di parmigiano reggiano
- 150 g di piselli surgelati
- 1 patata iodata media (circa 80 g)
- 200 g di pomodorini pachino
- Prezzemolo
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo, uova, parmigiano, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

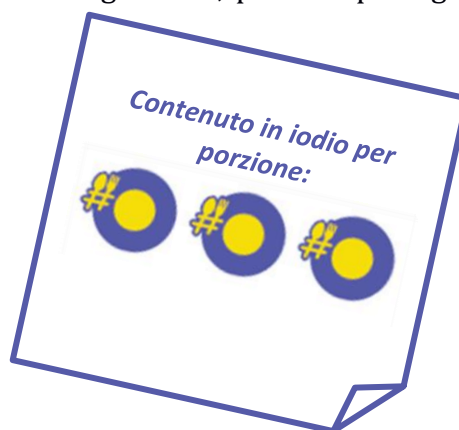
Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 50 minuti

- ✓ Accendere il forno ventilato a 180°C.
- ✓ Sbollentare la patata sbucciata e tagliata a tocchetti insieme ai piselli in acqua salata (se necessario, aggiungere solo un pizzico di sale iodato).
- ✓ Mettere nel mixer il filetto (scongelato e sciacquato), la patata, i piselli, le uova, il prezzemolo tritato e i pomodorini tagliati a pezzetti.
- ✓ Aggiungere il parmigiano e frullare fino a ottenere un composto omogeneo.
- ✓ Formare delle palline da 50 g con l'impasto e passarle nel pangrattato.
- ✓ Rivestire una teglia con carta da forno e disporvi le polpette.
- ✓ Cuocere in forno ventilato per 25 minuti a 180°C (in alternativa, cuocere in friggitrice ad aria irrorando le polpette con olio spray per 15-20 minuti a 195°C).

Attrezzature utilizzate: mixer, teglia da forno o friggitrice ad aria, pentolino

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questo secondo piatto, che combina pesce e legumi, rappresenta una scelta ideale all'interno della Dieta Mediterranea, poiché entrambi sono tra gli alimenti più raccomandati. Accompagnato da pane, eventualmente senza glutine, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, diventa un pasto completo ed equilibrato. Dimezzando le dosi, è possibile creare delle sfiziose polpettine da servire come antipasto o finger food, perfette per ogni occasione conviviale.



Scuola proponente: IC Manziana - Primaria (Rodari 3C)

Servizio di riferimento: UOC SIAN – ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Polpette di sgombro con pane di farro

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di sgombro
- 100 g di mollica di pane di farro
- Menta fresca
- Farina di mais
- Olio extravergine di oliva, pepe

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: sgombro

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pane senza glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ In una ciotola, mettere in ammollo la mollica del pane con acqua calda per 5 minuti.
- ✓ Tritare i filetti di sgombro e mescolarli con la mollica leggermente strizzata, qualche foglia di menta tritata e pepe.
- ✓ Formare delle polpette con il composto e passarle prima nell'olio e poi nella farina di mais.
- ✓ Disporre le polpette su una teglia foderata con carta forno. Cuocere in forno preriscaldato a 200°C in modalità ventilato per circa 12 minuti, finché l'esterno delle polpette non risulterà croccante.
- ✓ Un'idea sfiziosa per arricchire il piatto è servirlo con hummus di ceci, pesto di basilico senza formaggio o ketchup fatto in casa.

Attrezzature utilizzate: ciotola, teglia da forno, carta forno

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Le polpette di sgombro con pane di farro sono un secondo piatto saporito e nutriente, ideale per chi cerca un'alternativa alla carne. Lo sgombro, pesce azzurro ricco di proteine e omega-3, è un alimento fondamentale della Dieta Mediterranea, che promuove, tra i vari alimenti, il consumo di pesce e cereali integrali come il farro, entrambi protagonisti in questa ricetta. Per completare il pasto in modo equilibrato, le polpette possono essere accompagnate da un'insalata di verdure e patate, insieme a una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IC Falcone - Secondaria di I grado (2A-2B-2C-2D)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Polpo con contorno di verdure crude

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di tentacoli di polpo
- 320 g di lattuga
- 4 carote
- 180 g di finocchio
- Succo di 1 limone
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: polpo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Lessare il polpo in acqua leggermente salata con sale iodato.
- ✓ Quando l'acqua riprende il bollore, cuocere per 10 minuti.
- ✓ Lavare le foglie di insalata e, una volta asciutte, tagliarle a striscioline.
- ✓ Tagliare il finocchio a fette sottilissime e lavarlo.
- ✓ Lavare, pelare e grattugiare le carote.
- ✓ Riunire tutte le verdure insieme al polpo lessato, quindi condire con succo di limone, olio extravergine d'oliva e, se necessario, un pizzico di sale iodato.

Attrezzature utilizzate: pentola, grattugia, spremiagrumi

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il polpo accompagnato da verdure crude è un piatto semplice che rispecchia i principi della Dieta Mediterranea, la quale incoraggia il consumo di molluschi oltre a quello del pesce per una sana alimentazione. Questa ricetta è inoltre condita con olio extravergine d'oliva e arricchita con verdure fresche, risultando così leggera e saporita. Per completare il pasto, basta aggiungere del pane e una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IC Pascoli - Secondaria di I grado (2A)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di polpo
- 800 g di patate iodate
- 1 carota, 1 costa di sedano
- Olio extravergine di oliva
- Succo di 1 limone
- Pepe nero
- Aceto di vino bianco
- Aglio
- Erbe aromatiche a piacere

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: polpo, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo di realizzazione:** circa 90 minuti

- ✓ Pulire bene il polpo, quindi congelarlo per uno o due giorni per renderlo più tenero. Scongelo completamente prima di iniziare.
- ✓ Portare a ebollizione abbondante acqua in una pentola capiente, aggiungendo 2-3 spicchi d'aglio interi e un po' di aceto di vino bianco. Immergere il polpo nell'acqua bollente per 3-4 volte per arricciarne i tentacoli, quindi lasciarlo cuocere a fuoco medio per circa 40-45 minuti. Spegnerlo e lasciare raffreddare il polpo nella sua acqua di cottura per mantenerlo morbido.
- ✓ Nel frattempo, lavare e sbucciare le patate. Tagliarle a cubetti e lessarle in acqua bollente leggermente salata, con poco sale iodato, per 10-20 minuti, finché non diventano morbide. Scolare e lasciarle raffreddare in una ciotola.
- ✓ Una volta raffreddato, togliere il polpo dall'acqua di cottura e tagliarlo a pezzetti. In un contenitore o in un'insalatiera, unire il polpo e le patate.
- ✓ Preparare un'emulsione con olio extravergine di oliva, succo di limone, pepe e un trito di erbe aromatiche (come prezzemolo, basilico o nipitella). Aggiungere il sedano e la carota tagliati a pezzetti e, se necessario, un pizzico di sale iodato.
- ✓ Versare l'emulsione nella ciotola con polpo e patate, aggiungere eventualmente altro succo di limone o aceto di vino bianco per un tocco più deciso e mescolare bene.
- ✓ Coprire il contenitore e lasciare riposare in frigorifero per almeno un paio d'ore o, preferibilmente, fino al giorno successivo per far insaporire bene gli ingredienti.
- ✓ Prima di servire, rimuovere gli spicchi d'aglio. Servire il piatto freddo, guarnito con un filo d'olio a crudo e una spolverata di prezzemolo fresco.

Attrezzature utilizzate: pentole, insalatiera, ciotole, pelapatate

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il polpo con le patate è un piatto classico della cucina italiana e mediterranea, apprezzato per la sua semplicità e il suo gusto, perfetto per l'estate e adatto sia alle cene informali che alle occasioni festive. Diverse regioni, come Sicilia, Campania e Liguria, ne rivendicano la paternità, ciascuna con varianti uniche. Preparato con polpo, patate, erbe aromatiche, succo di limone e olio extravergine d'oliva, offre una combinazione di sapori che non richiede l'aggiunta di sale, risultando gustoso e nutriente. Per un pasto completo e bilanciato, basta accompagnarlo con un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IC Capozzi - Secondaria di I grado (Sisto IV)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO



Scuola proponente: IC Dalla Chiesa - Secondaria di I grado (2E)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Scuola proponente: IC Poggiali Spizzichino - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO



Salmone al forno

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 800 g di salmone fresco
- 3 o 4 cucchiaini di succo di limone
- Pepe bianco
- Prezzemolo
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Sciacquare il salmone e metterlo da parte.
- ✓ In una ciotola, unire l'olio d'oliva, un pizzico di pepe, il succo di limone e il prezzemolo tritato, mescolando bene il tutto.
- ✓ Massaggiare il salmone con l'intingolo preparato su tutti i lati e lasciarlo riposare per qualche minuto.
- ✓ Disporre le fette di salmone su una teglia rivestita con carta da forno e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti.

Attrezzature utilizzate: ciotola, teglia da forno

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il salmone è un pesce migratore che nasce in acque dolci, cresce in mare e ritorna al suo luogo di origine per riprodursi, grazie alla sua memoria olfattiva. È un'ottima fonte di proteine, omega-3, vitamine D e B, ed è benefico per la salute cardiovascolare e cerebrale. Il salmone si inserisce perfettamente nella Dieta Mediterranea, che promuove il consumo di pesce e di grassi "buoni", rendendolo un alimento ideale per una dieta equilibrata e salutare. Accompagnalo con del pane integrale, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, per un pasto completo e ben equilibrato.



Scuola proponente: IC Poggiali Spizzichino - Secondaria di I grado (2D)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Salmone al sale iodato con insalata mista

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di salmone fresco
- 320 g di lattuga
- 180 g di finocchio
- 150 g di pomodori ciliegini
- 1 limone, 2 carote
- Olio extravergine di oliva
- Sale fino iodato q.b.

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Prendere una padella antiaderente e distribuire un unico strato di sale iodato, quindi riscaldare.
- ✓ Tagliare il salmone in tranci. Non appena il sale sarà caldo, adagiare i tranci dalla parte della pelle e cuocere per alcuni minuti.
- ✓ Nel frattempo, preparare l'insalata per accompagnare il salmone: tagliare finemente il finocchio e i pomodorini a metà.
- ✓ Mettere finocchio e pomodorini in una ciotola, aggiungere la carota tagliata a julienne e condire con un filo di olio d'oliva. Aggiungere l'insalata solo al momento di servire.
- ✓ Quando il salmone diventa più chiaro, girarlo e cuocere dall'altra parte per qualche minuto.
- ✓ Eliminare la pelle dal trancio di salmone e disporlo su un piatto da portata.
- ✓ Aggiungere sopra la buccia di limone grattugiata e condire con un filo di olio d'oliva.
- ✓ Aggiungere l'insalata ai finocchi, ai pomodorini e alla carota e mescolare il tutto.
- ✓ Servire il salmone accompagnandolo con l'insalata mista.

Attrezzature utilizzate ciotole, padella antiaderente, grattugia, pelacarote

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il salmone cotto al sale è un piatto semplice e veloce da preparare, che mantiene tutta la morbidezza e il sapore naturale del pesce senza l'aggiunta di grassi. Per esaltare ulteriormente il gusto, si possono aggiungere spezie ed erbe aromatiche direttamente al sale in padella. L'olio extravergine di oliva, essenziale nella Dieta Mediterranea, è ideale per condire a crudo il contorno di verdure crude. Accompagnato da pane integrale e una porzione di frutta fresca, questo piatto diventa un pasto completo e ben bilanciato.



Scuola proponente: IC Pascoli - Secondaria di I grado (2B)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Salmone alla piastra

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di salmone
- 800 g di patate iodate
- 500 g di fagiolini
- 300 g di pomodorini
- 1 spicchio di aglio, pepe, salvia, limone, vino bianco
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** 20 minuti + riposo con emulsione

- ✓ Mescolare in una ciotolina vino bianco, olio extravergine d'oliva, succo di limone, pepe e uno spicchio d'aglio.
- ✓ Cospargere i tranci di salmone disposti su una pirofila con l'emulsione appena preparata.
- ✓ Lasciare riposare per 10-15 minuti.
- ✓ Scaldare la piastra, disporre i tranci di salmone e cuocerli per 4 minuti per lato.
- ✓ Lavare, pulire e lessare i fagiolini in acqua bollente.
- ✓ Lavare, pelare e tagliare le patate, quindi cuocerle in forno.
- ✓ Lavare e tagliare i pomodorini.
- ✓ Condire le verdure in una ciotola e accompagnarle con i tranci di salmone appena cotti.

Attrezzature utilizzate: pentole, piastra, pelapatate, pirofila, ciotole

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piuttosto che considerarlo un secondo piatto, questa ricetta è più appropriato definirla un "piatto unico". Infatti, in un solo piatto troviamo una combinazione perfetta di nutrienti: le patate forniscono carboidrati, mentre il salmone è ricco di proteine e grassi "buoni". A completare il tutto, il contorno di verdure, sia crude che cotte, è condito con un filo d'olio extravergine d'oliva, seguendo i principi della Dieta Mediterranea. Per finire in bellezza, non può mancare una porzione di frutta fresca da gustare alla fine del pasto, la vera "ciliegina sulla torta".



Scuola proponente: IC Borgoncini Duca - Scuola secondaria di I grado (Manetti)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Salmone con avocado e succo di limone

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di salmone
- 1 avocado
- 200 g di yogurt greco bianco
- Succo di 1 limone
- 1 spicchio di aglio
- 4 ciuffi di valeriana fresca
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone, yogurt

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Versare in una ciotola la polpa di avocado e il succo di limone.
- ✓ Aggiungere lo yogurt greco e l'aglio tritato.
- ✓ Frullare il tutto con un frullatore a immersione fino a ottenere una salsa liscia.
- ✓ Cuocere il filetto di salmone fresco in padella.
- ✓ Condire il salmone con la salsa di avocado.
- ✓ Decorare con foglie di valeriana.

Attrezzature utilizzate: frullatore a immersione, ciotola, stuzzicadenti per la decorazione

Il salmone con avocado e succo di limone è un secondo piatto che racchiude diversi alimenti tipici della Dieta Mediterranea, come il pesce, lo yogurt, il succo di limone e l'olio extravergine di oliva. Sebbene l'avocado non sia un alimento tradizionale della Dieta Mediterranea, essendo un frutto tropicale, è comunque un'ottima aggiunta grazie al suo contenuto di grassi monoinsaturi, vitamine e minerali, che contribuiscono al benessere cardiovascolare. In abbinamento a pane fresco, un contorno di verdure e una porzione di frutta, questo piatto può costituire un pasto completo, equilibrato e nutriente.



Scuola proponente: IC Marconi-Sacchetti Sassetti - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Salmone con sesamo e arancia

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di salmone
- 450 g di arance
- 50 g di burro
- 200 g di semi di sesamo
- 100 g di porro
- 16 g di miele

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone, burro

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 15 minuti

- ✓ Pelare le arance, tagliarle a spicchi e lasciarle marinare per 5 minuti con un pizzico di sale iodato e pepe.
- ✓ Tagliare il salmone a bocconcini e condirli con olio d'oliva, quindi passarli nel sesamo.
- ✓ Scaldare una padella di rame con il burro e il porro tritato.
- ✓ Far appassire il porro e aggiungere i bocconcini di salmone.
- ✓ A metà cottura, unire una parte degli spicchi di arancia e il miele, quindi completare la cottura del salmone.
- ✓ Togliere dal fuoco e lasciare rapprendere la salsa.
- ✓ Servire il salmone caldo, aggiungendo gli spicchi di arancia rimasti e decorando con miele e prezzemolo fresco.

Attrezzature utilizzate: padella in rame, ciotola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questo piatto, dal sapore delicato ma deciso, è veloce da preparare e non richiede lunghe marinature. La ricetta include alimenti tipici della Dieta Mediterranea, come pesce, frutta e semi di sesamo. Sebbene l'olio extravergine di oliva sia sempre la scelta preferibile, è importante ricordare che il burro, utilizzato come fonte di grasso in questa ricetta, è ricco di vitamine A ed E e può essere consumato occasionalmente in una dieta equilibrata. Per completare il piatto, si consiglia di aggiungere pane fresco e un contorno di verdure, rendendolo ancora più bilanciato e nutriente.



Scuola proponente: IC Manuzio di Latina Scalo

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL LATINA - REGIONE LAZIO

Salmone in crosta di patate

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di salmone
- 400 g di patate iodate
- Olio extravergine di oliva
- ½ scorza di limone
- ½ scorza di arancia
- Pangrattato
- Rosmarino
- Pepe

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: salmone, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pangrattato senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 45 minuti

- ✓ Sbucciare e affettare le patate.
- ✓ In una pirofila oliata, adagiare il salmone.
- ✓ Condire il salmone con pepe e la scorza grattugiata di arancia e limone.
- ✓ Ricoprire il salmone con le patate.
- ✓ Cospargere le patate con pangrattato e rosmarino.
- ✓ Cuocere in forno preriscaldato a 200°C per circa 8-10 minuti.

Attrezzature utilizzate: teglia da forno, mandolina, grattugia

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il salmone in crosta di patate è un secondo piatto delizioso, in cui la croccantezza delle patate si sposa perfettamente con la morbidezza del salmone. L'aggiunta della scorza di arancia e limone dona una nota fresca e leggermente acidula, che esalta il sapore delicato del pesce. Seguendo i principi della Dieta Mediterranea, questo piatto valorizza ingredienti genuini come l'olio extravergine di oliva, il pesce e le patate, simboli della nostra cucina tradizionale. Per un pasto completo ed equilibrato, si può accompagnare con una fetta di pane integrale, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: Piccolo Uomo - Primaria Paritaria

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Sformatini di merluzzo con citronette al prezzemolo

Elenco degli ingredienti per 4 persone

- 600 g di merluzzo in filetti
- 100 g di mollica di pane
- 2 uova
- 25 g parmigiano reggiano
- 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, pepe, pangrattato

Per la citronette:

- 180 ml di olio extravergine di oliva
- 120 ml di succo di limone, prezzemolo, pepe nero

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo, uova, parmigiano

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pane e pangrattato senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 40 minuti

- ✓ Eliminare le lisce dai filetti, sciacquarli e asciugarli tamponandoli con carta da cucina.
- ✓ Tagliare i filetti a pezzi e frullarli insieme alla mollica di pane, quindi aggiungere le uova, il parmigiano, l'aglio tritato, il prezzemolo e il pepe. Trasferire il composto in una teglia e cuocere in forno statico preriscaldato a 200°C per circa 20 minuti.
- ✓ Lasciare intiepidire prima di servire, quindi tagliare a fette e accompagnare con la citronette.

In alternativa, formare polpette di media grandezza, passarle in un mix di farina e pangrattato fino a coprirle uniformemente. Friggerle in abbondante olio di semi di arachidi e servirle calde o tiepide.

Per la citronette:

- ✓ Spremere i limoni e filtrare il succo con un colino a maglie strette.
- ✓ Versare il succo in una ciotola, aggiungere un pizzico di sale iodato ed emulsionare.
- ✓ Quando il sale è completamente sciolto, aggiungere il pepe, l'olio e il prezzemolo tritato, quindi emulsionare fino a ottenere una citronette omogenea e leggermente densa.

Attrezzature utilizzate: pinzette, frullatore, teglia, spremiagrumi, colino, ciotola, frusta, carta cucina

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questo piatto è stato proposto agli alunni delle scuole dell'infanzia e primaria di Ladispoli (RM) durante una giornata di sperimentazione nelle mense scolastiche, riscuotendo grande apprezzamento tra i bambini. Per questo motivo, la ricetta è perfetta da riproporre in famiglia, per stimolare anche i più piccoli a mangiare il pesce. Gli sformatini di merluzzo sono un secondo piatto saporito e nutriente che, accompagnato da pane, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, diventa un pasto completo ed equilibrato. Riducendo le dosi, si possono preparare delle gustose polpettine, ideali come antipasto o finger food.



Scuola proponente: ISIS Di Vittorio di Ladispoli

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO



Sformato di merluzzo al forno

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di merluzzo
- 300 g di patate iodate
- 400 g di pomodorini
- Pangrattato
- 1 cipolla bianca, rosmarino, 1 limone
- Olio extravergine d'oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pangrattato senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** 40 minuti

- ✓ Sbucciare e affettare una cipolla, quindi disporla sul fondo di una pirofila rivestita con carta forno.
- ✓ Condire i filetti di merluzzo con succo di limone, olio, un paio di cucchiaini di pangrattato, rosmarino e, se necessario, un pizzico di sale iodato.
- ✓ Adagiare i filetti di merluzzo sopra la cipolla, cercando di coprire uniformemente la superficie della pirofila.
- ✓ Sbucciare e tagliare le patate a fette non troppo sottili, sciacquarle bene e asciugarle.
- ✓ Condire le patate con olio e pangrattato, mescolando in modo che siano ben rivestite.
- ✓ Distribuire le fette di patate sopra i filetti di merluzzo, cercando di non sovrapporle per mantenerle croccanti durante la cottura.
- ✓ Lavare e tagliare i pomodorini a spicchi, quindi distribuirli sopra lo strato di patate e condire con un filo d'olio.
- ✓ Infornare a 200 gradi per 25-30 minuti, fino a quando tutto sarà ben dorato e croccante.

Attrezzature utilizzate: tagliere, pirofila, carta forno, pelapatate

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Lo sformato di merluzzo al forno è un secondo piatto di mare semplice e pratico, ideale per chi cerca un pasto sano e in linea con la Dieta Mediterranea, che vede nel pesce e nelle patate due ingredienti chiave. Considerando che la quantità di patate nella ricetta non è eccessiva, si può scegliere di accompagnare lo sformato con una fetta di pane integrale. Abbinato a un contorno di verdure e a una porzione di frutta fresca, il piatto diventa un pasto completo e ben equilibrato.



Scuola proponente: IC Rizzo - Primaria (Cairolì)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Sgombro al forno con patate

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di sgombro
- 800 g di patate iodate
- 200 g di pomodorini ciliegino
- 100 g di olive nere
- 2 spicchi di aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 5 cucchiaini di pangrattato
- Pepe, olio extravergine di oliva, origano
- Vino bianco secco

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: sgombro, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pangrattato senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 45 minuti

- ✓ Sciacquare bene lo sgombro.
- ✓ Lavare e tritare il prezzemolo, poi lavare e tagliare i pomodorini a metà e metterli in una ciotola. Aggiungere le olive, l'olio, l'aglio, il prezzemolo, il pepe, l'origano e, se necessario, un pizzico di sale iodato, quindi mescolare il tutto.
- ✓ Pelare e lavare le patate, tagliarle a tocchetti e, nel frattempo, preriscaldare il forno a 180°. Foderare una teglia con carta forno, distribuire un po' d'olio, disporre i filetti di sgombro e condirli con il mix preparato precedentemente.
- ✓ Aggiungere le patate e qualche oliva, aggiungere pepe, spolverare con un po' di origano, una manciata di pangrattato e completare con un filo d'olio.
- ✓ Coprire con fogli di alluminio, sigillare bene la teglia e infornare per 30 minuti.
- ✓ Rimuovere l'alluminio e lasciare cuocere ancora per 10 minuti, finché il tutto non sarà ben dorato.

Attrezzature utilizzate: pelapatate, tagliere, teglia da forno, carta da forno, alluminio, ciotola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questa ricetta mette in primo piano lo sgombro, un pesce azzurro dal sapore deciso tipico del Mar Mediterraneo, ricco di proteine e omega 3. L'aggiunta di erbe aromatiche e spezie permette di insaporire il piatto senza la necessità di aggiungere sale. Abbinato alle patate e accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, diventa un pasto completo, bilanciato e nutriente.



Scuola proponente: IC Marconi-Sacchetti Sassetti - Primaria (Marconi 1C- 2C)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone

- 600 g di filetti di sogliola
- 40 g di farina 00
- 80 g di burro
- Succo di 2 limoni
- Olio extravergine di oliva
- Prezzemolo (o altre erbe aromatiche)

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: sogliola, burro

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di amido di mais o farina di riso

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 15 minuti

- ✓ Pulire e sfilettare le sogliole, rimuovendo la pelle.
- ✓ Passare i filetti di sogliola nella farina.
- ✓ Cuocere i filetti in padella con burro e olio.
- ✓ Quando i filetti saranno cotti e dorati, disporli su un piatto da portata e condirli con succo di limone ed erbe aromatiche. Se necessario, aggiungere un pizzico di sale iodato.

Attrezzature utilizzate: padella antiaderente

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La sogliola alla mugnaia, piatto di origine francese, si inserisce perfettamente nella Dieta Mediterranea grazie alla sua semplicità e ai suoi ingredienti naturali. Il pesce, le erbe aromatiche e il succo di limone insaporiscono il piatto senza l'uso di sale, mentre la farina crea una crosticina leggera e gustosa. Nella versione tradizionale, la sogliola viene cotta nel burro, ma nella ricetta proposta qui, il burro è combinato con l'olio extravergine di oliva, che, essendo più salutare, è preferibile utilizzare da solo in caso di consumo frequente. Accompagnata da pane o patate, un contorno di verdure e frutta fresca, la sogliola alla mugnaia diventa un pasto completo, equilibrato e nutriente.



Scuola proponente: ISIS Di Vittorio di Ladispoli

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Spiedini di pesce

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 100 g di merluzzo
- 200 g di calamari
- 100 g di gamberi
- 200 g di capesante
- 100 g di salmone affumicato
- 1 uovo, 200 g formaggio fresco
- 200 g di patate iodate
- Polenta integrale, limone, prezzemolo, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo, calamari, gamberi, capesante, salmone, uova, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 35 minuti

- ✓ Cuocere la polenta, lasciarla raffreddare e tagliarla a cubetti di circa 3-4 cm.
- ✓ Pulire il merluzzo e tagliarlo a pezzi di circa 3 cm, i calamari e tagliarli a strisce sottili. Sgusciare i gamberi e tagliarli a metà, se necessario. Preparare gli spiedini infilando un pezzetto di polenta, una striscia di calamaro, un pezzo di merluzzo, un gambero e un altro pezzetto di polenta.
- ✓ Disporre gli spiedini su una teglia, condire con un filo d'olio e infornare a 175°C per circa 20 minuti.
- ✓ Dopo circa 10 minuti di cottura, aggiungere le capesante nella teglia. Completare la cottura e, alla fine, sistemare le capesante all'inizio e alla fine di ciascuno spiedino.
- ✓ Mentre cuociono gli spiedini, preparare la crema di salmone sbattendo le uova con il formaggio fresco, il salmone tritato, un po' di succo di limone e erbe aromatiche a piacere.
- ✓ Friggere le patate tagliate a chips nella friggitrice (o cuocerle in forno preriscaldato a 180°C per 15-20 minuti), quindi servirle calde o a temperatura ambiente.

Attrezzature utilizzate: teglia da forno, sbattitore, stecchini per spiedini

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Gli spiedini hanno origini antiche, risalenti alla scoperta del fuoco, quando le carni cacciate venivano infilate su spiedi di fortuna per essere cotte sulla fiamma. Un processo simile si applicò poi al pesce, con l'evoluzione della pesca. Gli spiedini proposti in questa ricetta rispettano i principi della Dieta Mediterranea, combinando pesce e cereali integrali sotto forma di polenta, un piatto antico della cucina italiana, che divenne a base di mais dopo la scoperta dell'America. Per un pasto completo ed equilibrato, basta aggiungere un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IC De Cupis - Secondaria di I grado (2C)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DELLA PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Spiedini di pesce con purè di patate

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 800 g di patate iodate
- 150 g di filetto di pesce persico
- 150 g di calamari
- 150 g di filetto di merluzzo
- 150 g di salmone fresco
- 150 g di latte
- 20 g di parmigiano reggiano
- Succo di limone, erbe aromatiche, aglio, pepe, olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: calamari, persico, merluzzo, salmone, patate, latte, parmigiano

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** circa 20 minuti

- ✓ Tagliare tutto il pesce a cubetti di circa 2-3 cm per garantire una cottura uniforme.
- ✓ Infilzare i pezzi di pesce sugli spiedini di legno, alternandoli a piacere.
- ✓ Disporre gli spiedini su un piatto e condirli con olio extravergine d'oliva, succo e scorza di limone, aglio tritato, pepe e le erbe aromatiche a piacere.
- ✓ Scaldare una piastra, quindi adagiare gli spiedini e cuocere per 3-4 minuti per lato, fino a doratura esterna e cottura interna.
- ✓ Trasferire gli spiedini su un piatto da portata e completare con una spruzzata di succo di limone fresco e prezzemolo tritato.

Per il purè di patate:

- ✓ Lessare le patate in acqua leggermente salata con sale iodato.
- ✓ Una volta cotte, pelarle, schiacciarle e amalgamarle con il latte e il parmigiano grattugiato.

Attrezzature utilizzate: pentola, piastra, ciotola, spiedini

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Si tratta di un secondo piatto molto sfizioso, che incarna perfettamente i principi della Dieta Mediterranea grazie alla base di pesce, erbe aromatiche, spezie e olio extravergine di oliva. Servito con un purè di patate e accompagnato da un contorno di verdure o insalata fresca, può diventare un pasto completo e bilanciato.



Scuola proponente: IC Trionfale – Primaria (Trionfale)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Spigola al cartoccio con patate saltate

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di spigola
- 800 g di patate iodate
- Olio extravergine d'oliva
- Scalogno, timo, peperoncino

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: spigola, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Avvolgere ogni filetto di spigola nella carta da forno.
- ✓ Posizionare i filetti su una padella antiaderente e cuocerli per pochi minuti da entrambi i lati.
- ✓ Una volta cotti, rimuovere i filetti dalla carta da forno e aggiungere un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.
- ✓ Sbucciare le patate, tagliarle a fette e cuocerle in padella con un filo di olio extravergine d'oliva, scalogno tritato, timo e peperoncino, fino a quando non sono completamente cotte e dorate.
- ✓ Servire i filetti di spigola insieme alle patate su un piatto.

Attrezzature utilizzate: padella antiaderente, carta forno

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piatto tipicamente mediterraneo, la spigola cotta al cartoccio ha il vantaggio di non necessitare dell'aggiunta di grassi e sale, poiché questo metodo di cottura sfrutta il calore per intensificare i sapori, preservando i nutrienti e trattenendo i succhi degli alimenti. In questo modo, i sapori vengono esaltati in modo naturale. Accompagnata da patate, preferibilmente locali, un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, questa preparazione diventa un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Falcone - Secondaria di I grado (2A-2B-2C-2D)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Spigola in crosta di patate

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 1,2 kg di spigole di allevamento
- 800 g di patate iodate
- Olio extravergine di oliva
- Erba cipollina, noce moscata, pepe nero

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: spigola, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 45 minuti

- ✓ Sfilettare la spigola ricavandone dei filetti.
- ✓ Disporre i filetti sul fondo di una larga teglia unta d'olio, cospargendoli con pepe, erba cipollina tritata, una spolverata di noce moscata e, se necessario, un pizzico di sale iodato.
- ✓ Ungere i filetti con poco olio e ricoprire la superficie con uno strato di sottili fette di patate, disposte a squame.
- ✓ Ungere la superficie del preparato con un filo d'olio.
- ✓ Cuocere in forno preriscaldato a 170°/180° per circa 35 minuti.

Attrezzature utilizzate: pelapatate, teglia da forno

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Nel rispetto dei principi della Dieta Mediterranea, questa ricetta impiega ingredienti tipici della nostra tradizione: olio extravergine di oliva, pesce e patate. Sebbene si tratti di un piatto diffuso in tutta Italia, la versione veneta proposta si distingue per l'uso dell'erba cipollina e della noce moscata, che donano al piatto un tocco speciale e un sapore unico. Abbinata a un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, questa preparazione diventa un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Balabanoff – Primaria (3D)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Spigola su letto di patate

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di spigola
- 800 g di patate iodate
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: spigola, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Preriscaldare il forno a 200°C.
- ✓ Sbucciare le patate e tagliarle a fettine sottili.
- ✓ Disporre le patate su una pirofila rivestita con carta forno, aggiungendo un filo di olio.
- ✓ Cuocere per 15 minuti.
- ✓ Aggiungere il filetto di spigola sopra le patate, condire con un filo d'olio e cuocere per altri 15 minuti.

Attrezzature utilizzate: pirofila, carta forno, pelapatate

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Classico secondo piatto di pesce e patate al forno, condito con olio extravergine di oliva, che incarna perfettamente i principi della Dieta Mediterranea. Se gradito, il piatto può essere arricchito con erbe aromatiche e spezie miste. Accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, diventa un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Trionfale – Primaria (Trionfale)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Stracci di formello

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

Per le frittatine:

- 4 uova
- 40 g di farina
- Acqua
- 10 g di burro

Per il ragù:

- 250 g di macinato di vitellone magro
- 1,2 kg di passata di pomodoro
- 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 carota, olio extravergine di oliva, pepe

Per il ripieno:

- 100 g di mozzarella
- 40 g di parmigiano reggiano
- Prezzemolo

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: uova, parmigiano, mozzarella, burro

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di farina di riso

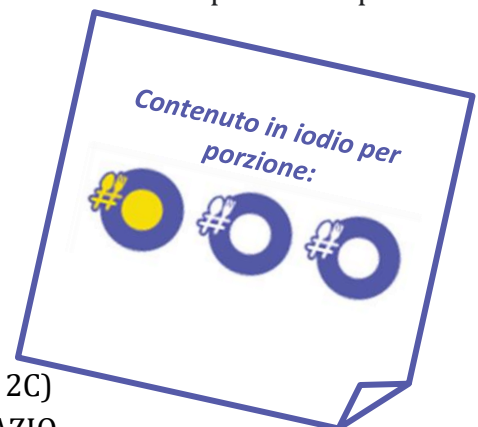
Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 60 minuti

- ✓ In una ciotola, sbattere le uova. Aggiungere la farina setacciata, 3 cucchiaini d'acqua e, se necessario, un pizzico di sale iodato. Mescolare bene fino a ottenere un impasto senza grumi.
- ✓ Preparare delle frittatine sottili in una padella unta con burro. Rosolare la carne macinata con ½ cucchiaino di olio, mentre si riscalda il sugo di pomodoro.
- ✓ Distribuire al centro di ogni frittatina 1 cucchiaino di carne macinata, 1 piccola fetta di mozzarella, 1 spolverata di parmigiano, 1 cucchiaino di sugo e prezzemolo tritato.
- ✓ Arrotolare le frittatine, disporle in una teglia e aggiungere il sugo e il parmigiano rimanenti.
- ✓ Mettere la teglia in forno a 200°C per 20 minuti.

Attrezzature utilizzate: pentole antiaderenti, teglia da forno

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Piatto tipico della tradizione formellese, un tempo servito nei giorni di festa. Il nome deriva probabilmente dal fatto che, durante la preparazione, il composto si "straccia" e si presenta a brandelli sul piatto. È una pietanza ricca e sostanziosa, che, accompagnata da un contorno di verdure cotte o crude e da una porzione di frutta fresca, costituisce un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Rizzo - Secondaria di I grado (Rossellini 2C)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Surice fritto

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di pesce surice (pesce pettine)
- 100 g di farina
- limone
- 500 ml olio per frittura

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: surice

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di farina senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** circa 15 minuti

- ✓ Pulire accuratamente il pesce, quindi infarinarlo in modo uniforme.
- ✓ Friggere il pesce in abbondante olio ben caldo fino a doratura.
- ✓ Cospargere il pesce fritto caldo con una spruzzata di succo di limone fresco.

Attrezzature utilizzate: padella per frittura, ramaiola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La frittura di surici è un piatto tipico di Tropea, tradizionalmente servito con l'insalata alla tropeana, che include cipolle rosse di Tropea, pomodori, cetrioli affettati, olive verdi e nere, basilico, menta e peperoncino rosso secco. Sebbene la frittura non sia un metodo di cottura da usare frequentemente, può essere parte di una sana alimentazione se realizzata correttamente. Utilizzando olio di qualità e la giusta temperatura, risulta gustosa senza compromettere eccessivamente i valori nutrizionali. Accompagnato da pane, insalata alla tropeana e una porzione di frutta fresca, questo piatto costituisce un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Trionfale – Primaria (Assarotti)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di merluzzo
- 300 g di patate iodate
- 600 g di verdure miste (carote, melanzane, zucchine e peperoni)
- Limone
- Olio extravergine di oliva
- Zenzero, pepe, aglio macinato, paprika

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 50 minuti

- ✓ Tagliare le patate e le cipolle a rondelle e metterle come base nel Tajin.
- ✓ Accendere il fuoco a fiamma molto bassa; nel frattempo, tagliare i peperoni e le carote a strisce e disporle alternate sopra le patate, dando una forma circolare.
- ✓ Al centro, aggiungere le melanzane e le zucchine tagliate a cubetti.
- ✓ Dopo 15 minuti, aggiungere il merluzzo sopra le verdure.
- ✓ Condire con le spezie e aggiungere l'olio extravergine d'oliva a piacere.
- ✓ Dopo aver messo tutti gli ingredienti, aggiungere 4 spicchi di limone sopra il merluzzo, mettere il coperchio e lasciare cuocere lentamente per 30 minuti senza mai togliere il coperchio, per evitare che esca il vapore necessario per cuocere il pesce.

Attrezzature utilizzate: tajin (contenitore di origine berbera, fatto di terracotta)

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La tajin di merluzzo e verdure è un piatto tipico della cucina nordafricana, in particolare marocchina. La caratteristica forma del tajin e la cottura lenta permettono di preservare le proprietà nutrizionali del pesce, delle verdure e delle patate, ingredienti che rientrano nei principi della Dieta Mediterranea. Il piatto può essere accompagnato da una fetta di pane integrale (poiché la quantità di patate è contenuta) e una porzione di frutta fresca, per ottenere un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Marconi-Sacchetti Sassetti - Primaria (Marconi 3B)

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL RIETI - REGIONE LAZIO

Tiella di polpo

Elenco degli ingredienti per 6 persone:

- 600 g di polpo verace
- 500 g di farina tipo 00
- 100 g di pomodori pelati
- Olio extravergine di oliva, zucchero, lievito di birra, aglio, peperoncino
- 150 g di olive nere di Gaeta

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: polpo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di farina senza glutine

Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo medio di realizzazione:** 1 ora + tempo di lievitazione

- ✓ Mescolare la farina con un cucchiaino di zucchero, il lievito e l'acqua, iniziando a impastare.
- ✓ Quando l'acqua sarà assorbita, aggiungere un pizzico di sale iodato, quindi aggiungere la restante acqua e continuare a impastare.
- ✓ Coprire l'impasto e lasciarlo lievitare in frigorifero per circa 8 ore.
- ✓ Pulire il polpo, congelarlo per una notte per ammorbidirlo, quindi bollirlo.
- ✓ In una ciotola, mettere i pomodori pelati sminuzzati, prezzemolo, aglio, peperoncino, olio e il polpo tagliato in piccoli pezzi. Mescolare bene e lasciare riposare in frigorifero per alcune ore affinché il polpo assorba il condimento.
- ✓ Stendere la pasta lievitata in 2 dischi sottili e disporre uno di essi in una teglia oliata.
- ✓ Versare il ripieno, coprire con il secondo disco di pasta e sigillare accuratamente.
- ✓ Spalmare un po' d'olio sulla superficie della tiella, bucherellarla con una forchetta e cuocerla in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti.

Attrezzature utilizzate: spianatoia, ciotole, teglia da forno

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La tiella è un piatto tradizionale che fonde la pizza con i prodotti del mare, nato dalla necessità di utilizzare sia il pescato che la farina. È composta da due sfoglie sottili di pasta, con un ripieno che può includere ingredienti di terra, mare o entrambi. Un esempio tipico è la Tiella di Gaeta, che abbina scarola e baccalà. Questo piatto, ricco e saporito, si conserva bene ed è perfetto anche per i giorni successivi. La sua bontà dipende da una preparazione accurata del ripieno e dall'utilizzo di ingredienti freschi e genuini. Accompagnata da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, la tiella di polpo diventa un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Itri di Itri - Secondaria di I grado

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL LATINA - REGIONE LAZIO

Tortino allo sgombro

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 500 g di filetti di sgombro al naturale
- 100 g di mandorle non pelate
- Olive verdi
- Semi di papavero e di lino
- Olio extravergine di oliva

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: sgombro

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 40 minuti

- ✓ Tritare lo sgombro insieme alle olive, alle mandorle e un goccio d'olio, fino ad ottenere una consistenza cremosa ma compatta.
- ✓ Dare forma al composto utilizzando un coppapasta.
- ✓ Spolverare con semi misti a piacere.
- ✓ Condire con un filo d'olio extravergine di oliva.

Attrezzature utilizzate: frullatore, coppapasta o formina

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il tortino allo sgombro è un piatto semplice e salutare, che non richiede l'aggiunta di sale e utilizza ingredienti tipici della Dieta Mediterranea. Sebbene in questa ricetta si utilizzino filetti di pesce al naturale per praticità, è importante ricordare che, come tutti i pesci conservati, questi contengono una quantità elevata di sale. Per un consumo più frequente e per mantenere il piatto ancora più sano, è sempre preferibile optare per pesce fresco o surgelato. Il tortino allo sgombro si abbina bene con pane, verdure e una porzione di frutta fresca, per un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC San Francesco di A. Sabazia – Secondaria di I grado (2E)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 4 - REGIONE LAZIO

Tortino di alici

Elenco degli ingredienti per N 4 persone:

- 600 g di alici
- 50 g di mollica di pane
- 30 g di pinoli
- 20 g di uvetta
- 30 g di olio extravergine d'oliva
- 20 g di pangrattato
- Aglio a piacere

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: alici

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pane a pane grattato senza glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Mettere a bagno l'uvetta per ammorbidirla.
- ✓ Preriscaldare il forno a 200°C.
- ✓ Tostare leggermente i pinoli in padella.
- ✓ Tritare finemente uno spicchio d'aglio e il prezzemolo.
- ✓ Bagnare il pane con acqua, strizzarlo e sbriciolarlo.
- ✓ Unire i pinoli, l'uvetta ben strizzata, l'aglio tritato, il prezzemolo, un filo d'olio e, se necessario, un pizzico di sale iodato, quindi amalgamare bene il tutto.
- ✓ Ungere con poco olio degli stampini monoporzione da forno e cospargerli con pangrattato.
- ✓ Foderare gli stampini con le alici disposte a raggiera, in modo che la coda fuoriesca, quindi riempirli con il composto preparato e ripiegare le alici per chiudere i tortini.
- ✓ Spolverizzare la superficie dei tortini con pangrattato.
- ✓ Cuocere in forno per 10-15 minuti, o fino a quando non saranno ben dorati.

Attrezzature utilizzate: ciotole, stampini monoporzione, forno

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il tortino di alici è un piatto tipico della tradizione catanese, che ha poi conquistato le coste italiane. Nasce dall'uso di ingredienti semplici e genuini, tipici del territorio, che si combinano perfettamente per offrire un piatto ricco di sapore. Il tortino può essere arricchito con uno strato di patate, trasformandolo in una preparazione ancora più sostanziosa. Accompagnato da un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, diventa un pasto completo e ben bilanciato, perfetto per una dieta sana e gustosa.



Scuola proponente: IC Amante di Fondi

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL LATINA - REGIONE LAZIO

Tortino di patate e formaggio (frico)

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 800g di patate iodate
- 500 g di Montasio
- 50 g di cipolla bianca
- Olio extravergine di oliva
- Pepe e rosmarino a piacere

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: Montasio, patate

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 40 minuti

- ✓ Sbucciare le patate e cuocerle intere in acqua bollente per circa 10-12 minuti, finché non risultano leggermente morbide. Una volta cotte, scolarle e grattugiarle con una grattugia a fori larghi in una ciotola.
- ✓ In un'altra ciotola, grattugiare il formaggio Montasio.
- ✓ Sbucciare le cipolle, tagliarle sottilissime e farle appassire in padella con un cucchiaino di olio per qualche minuto, fino a quando non diventano morbide e bionde.
- ✓ Unire alle cipolle il composto di patate grattugiate, mescolare bene e cuocere per 2 minuti. Aggiungere il Montasio e mescolare finché non si scioglie e diventa una pasta filante e cremosa (ci vorranno circa 15 minuti). Lasciare riposare il composto.
- ✓ Scaldare un po' di olio in una padella, aggiungere il composto di patate, appiattirlo e roteare la padella per evitare che si attacchi. Cuocere a fiamma alta su entrambi i lati fino a formare una crosticina dorata.
- ✓ Servire caldo.

Attrezzature utilizzate: padella, grattugia, spatola, ciotola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

La storia del frico ha origini nella Carnia, una regione montuosa del Friuli Venezia Giulia, nella provincia di Udine. Come molte ricette tradizionali, il frico nacque per evitare lo spreco alimentare, sfruttando i ritagli di formaggio avanzati durante la produzione delle forme. Questo piatto semplice e rustico divenne simbolo della cucina montanara, dove ogni ingrediente veniva valorizzato al massimo. La prima documentazione del frico risale alla metà del Quattrocento, quando il Maestro Martino, cuoco di Ludovico Trevisan, Patriarca di Aquileia, riportò la ricetta nell'opera *De arte coquinaria*. Servito con un contorno di verdure e una porzione di frutta fresca, il frico diventa un pasto completo ed equilibrato, ricco di nutrienti e sapori che celebrano la tradizione gastronomica del Friuli Venezia Giulia.



Scuola proponente: IC Purificato - Secondaria di I grado (1F)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

Totani ripieni

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di totani
- 40 g di pancarrè
- 8 pomodorini pachino, 1 spicchio di aglio, prezzemolo
- Olio extravergine di oliva, vino bianco

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: totani

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pane senza glutine

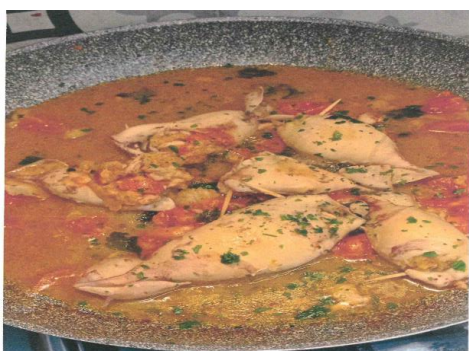
Modalità di preparazione: Media difficoltà **Tempo di realizzazione:** circa 30 minuti

- ✓ Lavare i totani sotto l'acqua corrente e tagliare i tentacoli a pezzetti.
- ✓ Mettere i tentacoli in padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio.
- ✓ Quando iniziano a soffriggere, sfumare con del vino bianco.
- ✓ Quando la parte alcolica è evaporata, aggiungere una parte di pomodorini tagliati a pezzetti e far cuocere per 5 minuti a fuoco basso, quindi spegnere.
- ✓ In una ciotola, sbriciolare le fette di pancarrè, unire il composto di tentacoli e pomodorini, aggiungere il prezzemolo tritato e mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
- ✓ Farcire i totani con il composto e sigillarli con degli stuzzicadenti. In una padella, scaldare un filo d'olio e uno spicchio d'aglio, quindi aggiungere i totani farciti e rosolarli fino a quando non prendono colore.
- ✓ Alzare la fiamma e sfumare con vino bianco.
- ✓ Aggiungere l'altra parte di pomodorini tagliati a pezzetti. Coprire con un coperchio e lasciare cuocere per circa 15 minuti, fino a completa cottura.
- ✓ Aggiungere prezzemolo fresco e impiattare.

Attrezzature utilizzate: tagliere, ciotola, padella

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

I totani ripieni sono un piatto versatile, perfetto come secondo piatto di pesce, sia per i pasti quotidiani che per le occasioni speciali, adatto a tutte le stagioni. Un'idea pratica per un pasto completo ed equilibrato è condire la pasta con il saporito sugo ricavato dalla cottura dei totani. Basta poi servire i totani con un contorno di verdure e completare il pasto con una porzione di frutta fresca.



Scuola proponente: IC Rizzo - Primaria (Vico)

Servizio di riferimento: UOC SIAN - ASL ROMA 1 - REGIONE LAZIO

Trancio di merluzzo scottato alle erbe su zuppetta di pomodori datterini

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di merluzzo a tranci
- 100 g pomodori datterini
- Olio extravergine d'oliva
- Pane di segale
- Basilico, timo, maggiorana, prezzemolo, aglio

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, con l'utilizzo di pane di grano Saraceno in sostituzione di quello di segale

Modalità di preparazione: Facile **Tempo di realizzazione:** 20 minuti

- ✓ Preparare un sugo leggero con pomodori datterini, olio e aglio in padella, cuocendo per circa 10 minuti. Frullare e setacciare il sugo per ottenere una consistenza liscia.
- ✓ Preparare un trito con le erbe aromatiche.
- ✓ Impanare il trancio di merluzzo nel trito di erbe e cuocerlo in una padella antiaderente con un filo d'olio, per circa 6 minuti (3 minuti per lato).
- ✓ Tagliare il pane di segale a dadini e farlo tostare in padella fino a renderlo croccante.
- ✓ Impiattare, ponendo la salsa al centro del piatto, adagiare il filetto di merluzzo sopra e cospargere con il pane tostato. Completare con un filo di olio extravergine d'oliva e una foglia di basilico per guarnire.

Attrezzature usate: padella anti aderente

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Questo piatto è un classico della cucina mediterranea, che unisce il sapore delicato del pesce con la freschezza dei pomodorini datterini e il profumo delle erbe aromatiche, il tutto condito rigorosamente con olio extravergine di oliva. I pomodori datterini provengono dalla piana di Fondi, una zona rinomata per la qualità dei suoi prodotti. Per un pasto completo ed equilibrato, è consigliabile accompagnare il piatto con pane integrale, un contorno di verdure fresche e una porzione di frutta.



Scuola proponente: IC Montessori di Terracina

Servizio di riferimento: UOSD SIAN - ASL LATINA - REGIONE LAZIO

Turbante di merluzzo

Elenco degli ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di merluzzo
- 12 pomodorini del piennolo
- 1 broccolo romanesco
- Olio extravergine d'oliva
- Basilico, aglio rosso di Sulmona, pepe nero

Alimenti ricchi in iodio inseriti nella ricetta: merluzzo

Adatta al consumo da parte di soggetti celiaci: SI, naturalmente priva di glutine

Modalità di preparazione: Facile **Tempo medio di realizzazione:** 30 minuti

- ✓ Disporre i filetti di merluzzo su carta forno, condirli con olio, pepe e, se necessario, un pizzico di sale iodato. Lasciarli marinare in frigo per circa 5 minuti.
- ✓ Pulire il broccolo e dividerlo in rosette.
- ✓ Lavare e tagliare i pomodorini in quattro.
- ✓ In una casseruola, scaldare l'olio con l'aglio in camicia, aggiungere i pomodorini, il broccolo, il basilico e il pepe macinato al momento. Una volta dorato il broccolo, aggiungere un bicchiere di acqua e proseguire la cottura fino a che il broccolo non è tenero.
- ✓ Prendere i filetti di merluzzo dal frigo e disporli in uno stampino, creando un turbante e riempiendo l'interno con il broccolo cotto.
- ✓ Cuocere in forno ventilato a 180°C per 8 minuti.
- ✓ Impiattare e condire con un giro di olio extravergine di oliva.

Attrezzature utilizzate: casseruola, stampino, ciotola

Aderenza alla Dieta Mediterranea, tradizione e territorialità del piatto

Il turbante di merluzzo è un piatto che utilizza ingredienti tipici della Dieta Mediterranea, come il pesce, le verdure locali e l'olio extravergine di oliva. Il basilico, l'aglio rosso di Sulmona e il pepe nero esaltano il sapore naturale senza la necessità di aggiungere sale. Accompagnato da pane integrale e una porzione di frutta, il turbante di merluzzo diventa un pasto completo ed equilibrato.



Scuola proponente: IC Falcone - Secondaria di I grado (2A-2B-2C-2D)

Servizio di riferimento: UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE, PIANI DI PREVENZIONE E MEDICINA DELLO SPORT – ASL ROMA 2 - REGIONE LAZIO

APPENDICE

➤ Materiali informativi/formativi

**RICETTE PER LA SALUTE:
PIÙ IODIO MENO SALE**

I.S.S. STENDHAL

HAPPY FISH MENÙ

FUNGHETTI TRALLALÀ

COUS COUS IN FONDO AL MARE

AQUAMAN BURGER

BRACCIO DI FERRO

questo è l'aquaman burger

wow si mangia!

REGIONE LAZIO

ASL ROMA 4

**LE RICETTE PER LA SALUTE:
PIÙ IODIO E MENO SALE**

Menu

LA SALUTE INIZIA A TAVOLA

Le scelte alimentari che compiamo influenzano la nostra salute. Alcuni alimenti sono ricchi di sostanze benefiche che possono aiutarci a vivere bene e a lungo e lo iodio è una di queste. Al contrario, avere una dieta ricca di sale e di cibi poco sani, danneggia la nostra salute. Seguire ogni giorno la Dieta Mediterranea, ricca in iodio e povera di sale, è il modo migliore per favorire il nostro benessere.

ANTIPASTO

POLPETTE DEL CORSARO:

PRIMO PIATTO

PENNE ROSSE AL CAVALLUCCIO MARINO

SECONDO PIATTO

C'ERA UNA VOLTA LA PLATESSA MUGNAIA

CONTORNO

CAROTE MORBIDE AL PROFUMO D'INDIA

La salute è servita!

Il menù proposto si ispira alla Dieta Mediterranea: è ricco di alimenti che contengono naturalmente iodio, come il pesce, è povero di sodio, ed è equilibrato da un punto di vista nutrizionale data la presenza di pasta, vegetali, spezie ed erbe aromatiche.

LO IODIO: ALLEATO DELLA SALUTE

E' un elemento essenziale per il corretto funzionamento della ghiandola Tiroide. Bisogna assumerlo quotidianamente attraverso alcuni alimenti: pesci, molluschi, crostacei, latte, uova, alimenti arricchiti in iodio: sale iodato e patate.

PROGETTO A CURA DI:

REGIONE LAZIO

ASL ROMA 4

Settimana Mondiale 2024 per la Riduzione del Consumo di Sale

WASH

#SaltAwarenessWeek2024

**MENO SALE PER TUTTI:
CON LA DIETA MEDITERRANEA SI PUÒ!**

Segui la **Dieta Mediterranea** scegliendo pane e alimenti freschi che contengono poco sale.

E aggiungi poco sale alle ricette!

QUANTO? Il meno possibile!

Su base volontaria e con moderazione

MENO SALE PIÙ SALUTE

La maggior parte del sale introdotto con la dieta è quello già presente nei prodotti che acquistiamo. Diversi alimenti, in natura poveri di sale, sono sottoposti a trattamenti che li rendono più salati. Leggi l'etichetta e scegli i prodotti che contengono meno sale.

SCOPRI DI PIÙ SU:

www.sinu.it www.worldactiononsalt.com www.menosalepiusalute.it

REGIONE LAZIO

ASL ROMA 4

<https://www.youtube.com/watch?v=V7ADF8CG-wo> (Video ricetta "trofie al pesto di cavolo nero" realizzata dagli studenti dell'Istituto Alberghiero P. Artusi di Roma e)

<https://www.ipssartorcarbone.edu.it/index.php/l-istituto/manifestazioni-ed-eventi/manifestazioni-ed-eventi-2324/2488-incontro-le-ricette-per-la-salute> (Immagini della giornata di Incontro Campagna Nazionale "Le ricette per la salute: più iodio ma meno sale" del 29 maggio 2024, realizzato dall'Istituto Alberghiero Tor Carbone presso l'IC Poggiali-Spizzichino.

