

QUADRO DI RIFERIMENTO PER CURRICULUM DI CUCINA VEGETARIANA PROFESSIONALE

Sviluppo del curriculum Green Apron - O2 A1

DEFINIZIONE :

Questo curriculum si rivolge preferibilmente *principalmente a studenti della formazione professionale ed adulti e dipendenti che necessitano di un aggiornamento nella cucina vegetariana.*

Il cuoco sarà capace di creare e produrre menù bilanciati con ingredienti di origine vegetale rispettando le regole nutrizionali di base, l'igiene e la sicurezza, efficacia di costi e profitto, sforzandosi di usare ingredienti sani.

Organizzerà dunque il suo luogo di lavoro e parteciperà alla catena di rifornimento e immagazzinaggio dei prodotti. Sarà in grado di supportare le scelte dei clienti avendo ben chiare le loro aspettative e richieste.

ATTENZIONE:

Questo quadro di riferimento rappresenta le linee guida di un modulo specifico che i partner di Green Apron devono creare attraverso 10 video di menù di due portate e esercitazioni basate sui video.

Il numero di ore di formazione richiesto per questo curriculum dovrebbe essere di 100 ore, senza includere l'esperienza di lavoro diretta (con possibili stage) che potrebbe essere introdotta nei percorsi formativi.

CONTESTO DI LAVORO

Formato e valutato durante il corso, il cuoco può fare domanda di lavoro in ristoranti vegetariani e vegani e in tutti i tipi di catering o ristoranti che offrono piatti vegetariani, inclusi quelli con offerta mista.

FUNZIONI

Specifiche funzioni (competenze, abilità, conoscenza per svolgere le mansioni richieste nella professione) vengono affrontate per la cucina vegetariana in base alle specificità delle attività e al livello di conoscenza richiesta del cuoco.

1. Organizzazione e rifornimento

- Pianificare e controllare la fornitura di prodotti
Attenzione: questa funzione fa parte anche di altre cucine, ciononostante richiede caratteristiche specifiche per quanto riguarda i prodotti di origine vegetale e i fornitori

2. Creazione del menù

- Saper creare dei menu con prodotti di origine vegetale considerando le regole nutrizionali di base per una cucina sana

3. Produzione e consegna

- introduzione preliminare alle preparazioni della cucina vegetariana
- antipasti freddi classici o originali
- antipasti caldi classici o originali
- portate principali vegetariane
- creazione di piatti originali con prodotti locali

4. Marketing :

- Incremento di offerta di piatti per clienti
- Fornire consulenza ai clienti considerando le loro richieste nutrizionali

Struttura dell'apprendimento

1 Organizzazione e rifornimenti	Competenze professionali	Conoscenze associate				
	Competenze (essere in grado di)	Risorse	Criteri della prestazione	Conoscenze	Abilità (esser capaci di)	Limiti della conoscenza
	Pianificare, rifornire e svolgere il controllo della consegna di prodotti vegetariani	Compilazione delle schede dati Schede di mercato Lista di rivenditori Bolle di consegna Bolle di controllo e di stoccaggio Linee guida per l'etichettatura	Coerenza dei contenuti, peso, quantità Chiarezza e affidabilità dei documenti	Rifornimento, consegna e controllo Regolamenti europei e nazionali relativi alla qualità delle merci, all'etichettatura, trasposto, attrezzatura, stoccaggio, gestione per quanto riguarda la sicurezza alimentare Modi di evitare l'avvelenamento da cibo	Raccogliere i dati e compilare i documenti, Completare schede tecniche Stabilire la lista di quantità in base alle necessità Cercare i rivenditori, ordinare telefonicamente, via fax, mail Controllare la qualità e la quantità dei beni consegnati Garantire la tracciabilità, applicare le regole di sicurezza	Schede tecniche Schede di mercato Ordini Bolle di consegna Bolle di controllo della consegna Archiviazione Stagionalità dei prodotti Regole di igiene alimentare

2	Competenze professionali	Conoscenze associate				
	Creazione di menù					
	Competenze (essere in grado di)	Risorse	Criteri della prestazione	Conoscenze	Abilità (esser capaci di)	Limiti della conoscenza

	<p>Creare un menù vegetariano considerando i valori nutrizionali, gli aspetti culturali ed edonisti</p>	<p>Schede tecniche dei menù</p> <p>Tabelle nutrizionali dei componenti</p>	<p>Coerenza dei contenuti del menù, spiegazione delle scelte</p>	<p>Pasto equilibrato / rischi di carenze nutrizionali</p> <p>Differenziazione tra i vari tipi di vegetarianesimo</p>	<p>Scegliere e creare un menù vegetariano, compiere delle scelte pertinenti a ciascun tipo di vegetarianismo, menù equilibrati adatti al target della clientela</p>	<p>Categorie di vegetarianesimo</p> <p>I componenti di un pasto: proteine, amidi, prodotti cotti e prodotti grezzi, prodotti lattiero-caseari o sostituti</p> <p>Apporto nutrizionale degli ingredienti</p>
--	---	--	--	--	---	---

	Competenze professionali	Conoscenze associate			
--	---------------------------------	-----------------------------	--	--	--

3 Produzione e consegna	Competenze (essere in grado di)	Risorse	Criteri della prestazione	Conoscenze	Abilità (esser capaci di)	Limiti della conoscenza
	Applicare le norme di sicurezza alimentare nel rispetto delle norme HACCP	Linee guida della sicurezza alimentare HACCP	Applicazione delle linee guida di sicurezza alimentare ad ogni fase	Rischi di avvelenamento alimentare Regole nazionali ed europee.	Applicare le norme di sicurezza alimentare in base al tipo di ricette.	Norme di sicurezza alimentare.
	Svolgere preparazioni preliminari vegetariani	Schede dati sulla produzione di video delle preparazioni preliminari	Documenti sintetici chiari	Caratteristiche del vegetarianesimo Standard europei relativi al vegetarianismo	Applicare le diverse tecniche di preparazione	Piante commestibili, frutta, verdure passate e di soia, tofu, seitan, muscolo di grano, alghe...

	Preparare antipasti freddi classici o originali Preparare antipasti caldi classici o originali	Schede dati video	Impiattare e degustazione originale Preparazione di ricette classiche Padroneggiare le tecniche	Salute e sicurezza di piatti freddi	Applicare le regole di tutela della sicurezza sanitaria nella preparazione di antipasti freddi Integrare con sostituti della carne	Sanificazione e pulizia di frutta e verdura, evitare sostanze chimiche pericolose, taglio, Fasi della produzione e impiattamento, condimento
	Preparare antipasti freddi classici o originali Preparare antipasti caldi classici o originali	Video e modalità operativa	Creazione di ricette e associazioni originali Preparazione di ricette classiche Padroneggiare le tecniche	Salute e sicurezza di piatti caldi Vari tipi di impasti caldi, prodotti tipici del vegetarianesimo: soya, tofu, seitan, muscolo di grano, alghe ...	Applicare le regole di tutela della sicurezza sanitaria nella preparazione di antipasti caldi Capire perché usare vari impasti o ingredienti tipici	Sanificazione e pulizia di frutta e verdura, evitare sostanze chimiche pericolose, taglio, Fasi della produzione e impiattamento, condimento
	Preparare i principali piatti vegetariani	Libro di ricette Schede tecniche Modalità operative	Documenti sintetici coerenti	Origine del vegetarianismo Ricette e termini della cucina	Lista dei contenuti di piatti vegetariani tipici Classificarli in base alla loro origine internazionale e culturale	Le ricette più famose e tipiche del vegetarianismo.

	Pensare localmente, fornire piatti originali con prodotti locali	Schede tecniche dati comprendenti la fornitura di cibo di produzione locale e modalità operative dei Video	Uso di prodotti locali (specificità del territorio scelto, etichettatura, omologazione dei fornitori)	Prodotti locali e loro utilizzo in cucina Omologazione dei fornitori, origine dei prodotti compreso cibo biologico	Essere creativo, acquisire un metodo coerente per creare proprie ricette	Classificazione di base, stagionalità, origine, presentazione commerciale, etichettatura e regole relative ad essa, criteri di freschezza e qualità, confronto nell'apporto nutrizionale: carne Vs alimenti a base vegetale, Gli alimenti biologici e le loro norme, approccio alla creatività
	Come smaltire i rifiuti	Linee guida per lo smaltimento dei rifiuti	Gestione dei rifiuti secondo le norme	Tema dello smaltimento dei rifiuti	Applicare trattamenti di sanificazione	Norme nello smaltimento dei rifiuti

4 Marketing	Competenze professionali	Conoscenze associate				
	Competenze (essere in grado di)	Risorse	Criteri della prestazione	Conoscenze	Abilità (esser capaci di)	Limiti della conoscenza
4 Marketing	Valore dei piatti per i clienti (aumento)	A- la- carte e menù fissi	Pertinenza nei modi di rivolgersi a clienti vegetariani	Lancio delle vendite	Pubblicizzare le vendite prendendo in considerazione le aspettative dei clienti	Esposizione commerciale dei piatti
				Cibo biologico	Identificare prodotti biologici e spiegare il loro valore aggiunto: <ul style="list-style-type: none"> • nutrizionale • economico • etico • edonista 	Approccio alla qualità Punti di riferimento della qualità, Vantaggi vs inconvenienti di questi prodotti
				Sviluppo sostenibile	Discutere sullo sviluppo sostenibile senza schierarsi politicamente Presentare la politica delle aziende in termini di sostenibilità (stagionalità, scarsità di fornitura, cibo biologico, smaltimento dei rifiuti)	Impatto delle emissioni di diossido di carbonio sui prodotti, Vantaggi e inconvenienti della scarsità di fornitura



Erasmus+



	Avere un atteggiamento preventivo e nei confronti del cliente e supportare la scelta dei clienti considerando il loro orientamento etico e nutrizionale	A-la-carte e menù fisso	Individuare le aspettative dei clienti	Vegetarianismo, veganesimo	Comprendere i temi in gioco per quanto riguarda salute, usi e costumi, etica, economia. Essere in grado di discutere senza coinvolgimento personale	Storia del vegetarianismo Tipi di vegetarianismo: veganesimo, ovo vegetarianismo, crudisti, pescatariani ecc e piatti tipici per ogni categoria

				Il mercato della cucina vegetariana	Compiere scelte pertinenti in base alle aziende attraverso un approccio intelligente nei confronti del cliente	Fattori socio-economici : catering specializzato e situazione del mercato. Introduzione di piatti vegetariani in tutti i tipi di ristorazione (fast-food gastronomia...) a fianco all'offerta di piatti di carne. Tipi diversi di attività
--	--	--	--	-------------------------------------	--	--

Bicchierini di verdure antiche

Paese	Tipo di paitto	Tempo totale	Porzioni
Francia	antipasto	60 min.	4



Questo antipasto è composto da diverse verdure frullate. Va servito freddo in bicchierini di vetro trasparente.

Da servire con una fetta di pane senza glutine.

(Photo non contractuelle)

Vegetariani	Vegani	Intolleranti al lattosio	Senza glutine	Integrale	Locale	Biologico	Stagione
x	x	x	x		x	x	autunno

Ingredienti

200g	Rutabaga
200g	Topinambur
200g	Crema di zucca
1	Limone
200g	Ceci
	Olio di oliva
1	Mela
50g	Barbabetola
50g	Avocado
	Cime di rapa, cerfoglio, erba cipollina
	Sale grosso, peperoncino

Istruzioni

1. Cuocete i ceci in acqua salata, scolateli e frullateli. Pelate e lavate bene frutta e verdura. Tagliatele a cubetti, mettetele in padella con dell'acqua fredda e fate bollire, fate lo stesso procedimento per la rutabaga, il topinambur e la crema di zucca che andrebbero cucinate separatamente. Frullate le verdure separatamente. Poi unite i purè di verdure con i ceci tritati e l'olio di oliva. Speziate il tutto e aggiungete del succo di limone.
2. Frullate l'avocado, aggiungete il succo di limone, peperoncino e sale. Tagliate la barbabietola a cubetti.
3. Tagliate la mela a fettine sottili.
4. Componete i bicchierini come descritto di seguito:
 - a. Rutabaga, avocado.
 - b. Topinambur, barbabietola.
 - c. Crema di zucca e mela.
5. Decorate con cime di rapa, cerfoglio e erba cipollina.

Competenze (essere in grado di)
 Organizzare un piano di lavoro
 Pelare e lavare le verdure
 Cucinare sobbollendo
 Promuovere il prodotto

Conoscenze associate
 (conoscere)
 Igiene e organizzazione di un
 posto di lavoro
 Metodi di cottura
 Prodotti e stagionalità
 Origini e tipi di cibo (verdure
 dimenticate)
 Regole per la decorazione del
 piatto

Note: queste verdure dimenticate sono conosciute per la loro resistenza e facilità con cui crescono. Per esempio una buccia di topinambur può dar vita ad una nuova pianta. L'interesse nutrizionale di questo piatto sta nel suo apporto di fibre, carboidrati, proteine vegetali e vitamina C.

Polenta gratinata con verdure

Paese	Tipo di piatto	Tempo totale	Portate
France	Principale	45 min.	6



Questo piatto è composto da della polenta morbida e cremosa e delle verdure di stagione croccanti. La cottura viene ultimata al forno.

Vegetariani	Vegani	Intolleranti al lattosio	Senza glutine	Integrale	Locale	Biologico	Di stagione
x			x		x	x	X

Ingredienti :

250 gr	Polenta
1 litro	Latte
25cl	Panna liquida
450 gr	Verdure di stagione (fagioli, piselli, taccole, asparagi, secondo la stagione)
12	Pomodori secchi (sott'olio)
50gr	Burro
1	Spicchio di aglio
100gr	Parmigiano grattugiato
	Sale, pepe, peperoncino Espelette

Ingredienti per la versione vegan :

250 gr	Polenta
500gr	Acqua
450g	Verdure di stagione (fagioli, piselli, taccole, asparagi, secondo la stagione)
12	Pomodori secchi (sott'olio)
1	Spicchio di aglio
100gr	Lievito alimentare in scaglie
	Olio extravergine di oliva, sale

**Istruzioni :****1. Preparare e cucinare le verdure**

Pulite accuratamente le verdure. Cucinatele separatamente in acqua bollente salata tirandole fuori ancora dure. Per farle rimanere croccanti, mettetele in acqua fredda ghiacciata e poi scolatele. Quindi scaldatele in una padella con del burro fuso (olio d'oliva versione vegan), Salate, aggiungete pepe e mettetele da parte.

2. Cucinare la polenta :

Fate bollire il latte in una pentola, versate la farina di polenta a pioggia e cucinate a fuoco lento mescolando con una spatola. Aggiungete il burro quando la polenta non si attacca più ai bordi della pentola quindi spegnete il fuoco e aggiungete la panna liquida. Salate, pepate e aggiungete il pepe Espellette.
Per la versione vegan : fate bollire dell'acqua salata in una pentola, aggiungete la farina di polenta a pioggia e cucinate a fuoco lento mescolando con una spatola.

3. Completare la gratinatura e decorare il piatto :

In una pirofila da forno mettete a strati la polenta, le verdure e infine il parmigiano grattugiato. Mettete in forno e fate dorare a 180° per 20 min. Appena sfornato decorate il piatto con pomodorini secchi e del prezzemolo fresco. Servite con dell'insalata condita con vinegrette di lamponi.

Per la versione vegan : In una pirofila da forno mettete a strati la polenta, le verdure e infine il lievito alimentare a scaglie con un filo d'olio extravergine di oliva. Mettete in forno e fate dorare a 180° per 20 min. Appena sfornato decorate il piatto con pomodorini secchi e del prezzemolo fresco.

Competenze : (essere in grado di)**Conoscenze associate (conoscere)**

Pulire accuratamente le verdure

Pulizia e organizzazione del posto di lavoro
Metodi di cottura
Prodotti e stagionalità
polenta : origini e tipo di cibo
Regole per la decorazione del piatto

Cucinare sobbollendo per mantenere le verdure croccanti
Promuovere il prodotto

Conoscenze correlate al tipo di piatto

La polenta è farina di chicchi di mais. La pianta di questo cereale è coltivata in tutto il mondo e la si può facilmente reperire in loco. Fate attenzione ad usare solo polenta biologica non OGM. L'apporto nutritivo principale è quello di carboidrati, fibre e vitamine : C, B, B9 e proteine vegetali. La polenta è disponibile di grana diversa, da grossolana a fine. Queste varietà hanno tempi di cottura diversi, alcuni arrivano anche a 45 minuti, ma è possibile acquistare la polenta precotta o istantanea che è pronta in 5-8 minuti.

Questo è un riassunto sulla polenta tratto da Wikipedia.

La polenta è un piatto dell'Europa centrale che si ottiene dalla cottura della farina di mais fino ad ottenere un composto solido che si può consumare direttamente oppure cuocere ancora al forno, friggere, o grigliare. Il termine ha origini latine e deriva dalla parola che indicava ogni tipo di composto di cereale macinati (soprattutto l'orzo). Il termine polenta trova le basi nella parole pollen. Oggi sappiamo che la polenta deriva da più antiche forme di purea di cereali (conosciuti come puls o pulmentum in latino o più comunemente come porridge) che già venivano consumate dai tempi dei Romani. Prima dell'introduzione del mais dal nuovo mondo nel XVI secolo, la polenta veniva fatta con cereali amidacei quali il farro, la farina di castagne, il miglio, il farro spelta o i ceci.

La cremosità della polenta è dovuta alla gelificazione dell'amido contenuto nel cereale. Potrebbe comunque non avere consistenza omogenea se la polenta è a grana grossolana o se viene usata una variante di mais più dura.

Storicamente la polenta veniva servita con un piatto contadino nell'America del nord e in Europa. L'affidamento fatto sul mais, carente di niacina se non viene cotto in soluzione alcalina che ne permette il rilascio, fu la causa principale di pellagra nell'America del sud e anche in Europa fino al XX secolo. Negli anni '40 e '50 veniva spesso mangiata con acciughe salate o aringa, talvolta ricoperta di salsa.

Seitan al pepe verde

Paese	Piatto	Tempo totale	Porzioni
Italia	Secondo	20 minuti	4



Anche se deriva dal grano, il seitan ha poco in comune con farina e pane. Anche chiamato "carne di grano", "proteina del grano" o semplicemente "glutine", il seitan una volta cotto acquisisce una consistenza e un aspetto incredibilmente simili a quelli della carne facendolo così diventare il suo sostituto per eccellenza.

Vegetariani	Vegani	Intolleranti al lattosio	Senza glutine	Integrale	Locale	Biologico	Stagione
X	x	x	NO	Dipende	x	Dipende	Tutte

Ingredienti

100 gr	Seitan (a persona)
100 gr	Panna di soia (per 4 persone)
25 gr	Olio di oliva
30 gr	Pepe verde
20 gr	Brandy
5 gr	Sale

Istruzioni

1. Macina il pepe verde su entrambi i lati delle fette di seitan



2. Versa un cucchiaino di olio in una padella
3. Fai dorare entrambi i lati del seitan e aggiungi sale
4. Bagna col brandy e dai fuoco
5. Aggiungi la panna, il sale e l'acqua e cuoci fino ad ottenere una crema.

Competenze	Conoscenze associate
Pulire il piano di cucina	Utilizzare detergenti e disinfettanti appropriati prima di iniziare a lavorare
Tagliare il seitan	Utilizzare il coltello appropriato
Doratura	Tagliare il seitan dello spesso adeguato
Flambé	Utilizzare le pinze per girare il seitan su entrambi i lati Fare attenzione alla fiamma quando si versa l'alcol Stare lontani dal fuoco

Note

Il Seitan è prima di tutto un cibo proteico come indica il nome stesso: Seitan = proteina. 100 grammi di prodotto contengono circa 58 grammi di acqua, 36-37 grammi di proteina vegetale, 5-6 grammi di carboidrati and 0.3-0.8 grammi di grassi vegetali. Queste quantità possono subire delle leggere variazioni in base al metodo di preparazione, così anche dal tipo di farina scelta in partenza. Inoltre è un cibo di facile digestione e rilascia energia molto velocemente ed è dunque adatto ad ogni età, dall'infanzia fino in tarda età. In più, può essere introdotto all'interno di diete dimagranti o regimi alimentari a basso contenuto di colesterolo per il suo scarso apporto di grassi.

L'olio di oliva è l'olio commestibile migliore per palatabilità, stabilità, profilo lipidico e profili di sicurezza.

E' ricco di energie; 100 g di olio forniscono 884 calorie. Tuttavia, la sua alta proporzionalità tra acidi grassi monoinsaturi e acidi grassi saturi, lo qualifica come uno dei più salutari oli commestibili.

L'olio d'oliva ha un eccellente profilo lipidico. I grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi (SFA: MUFA: PUFA= 14: 77: 9) in esso presenti sono distribuiti in modo proporzionale.

L'olio che viene inizialmente spremuto a freddo, è un olio per cucinare stabile e ha una data di scadenza molto lunga.

La soia è un legume così come fagioli, ceci o lenticchie e come tutti i legumi è ricca di vitamine del gruppo B, ferro e potassio. A differenza degli altri legumi però, la soia è più digeribile ed è ricca di proteine e grassi (monoinsaturi, polinsaturi e fosfolipidi come la lecitina). Le proteine della soia hanno un discreto profilo amminoacidico con valore biologico inferiore a 75 e rapporto di efficienza pari a 2.1.

ATTENZIONE: Considerato l'alto contenuto di glutine del seitan, i nutrizionisti consigliano di mangiarlo al massimo 2 volte alla settimana.

CARCIOFI PICCANTI CON FUNGHI e PINOLI

Paese	Tipo di piatto	Tempo totale	Portate
Spagna	Contorno	60 min.	4

Il leggero retrogusto amarognolo del carciofo risulta una combinazione perfetta con il sapore dei funghi; la paprika fornisce quel tocco dolce-piccante che da equilibrio al piatto, ma sono le erbe aromatiche che ne rendono completo il sapore.



Vegetariani	Vegani	Intolleranti al lattosio	Senza glutine	Integrale	Locale	Biologico	Stagione
x	x	x	x		x	x	Primavera/ Estate

Ingredienti:

- 8 Carciofi
- Il succo di un limone
- Olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.
- Peperoncino piccante q.b.
- Aglio fresco (verde)
- 1 cipolla di piccole dimensioni
- 250 gr di funghi di bosco : 8 ostrica, 8 gallinacci, 6 a piacere
- 50gr di pinoli
- Erbe aromatiche mediterranee: rosmarino, timo, origano

Procedimento

- pulire e lavare i carciofi, cospargere i cuori di carciofo con il succo di limone, uno ad uno, e lasciarli a riposo in una terrina
- in una casseruola mettere a scaldare dell'olio a fuoco lento dove si faranno successivamente saltare i carciofi con il trito d'aglio e cipolla e il peperoncino.
- aggiungere, quindi, i funghi precedentemente lavati, tagliati e asciugati.
- aromatizzare a piacere e cuocere fino a raggiungere la cottura ottimale (i carciofi dovranno risultare "al dente"). Se necessario, aggiungere acqua.
- aggiungere la paprika e i pinoli e cuocere per altri due minuti.
- a fuoco spento aggiungere le erbe aromatiche e lasciare il tutto (coperto) a riposo.
- servire nella casseruola di cottura.
- Competenze:
 - Privare della buccia - modalità di preparazione di alcune verdure.
 - Lavare - pulizia finalizzata all'eliminazione dei batteri.
 - Tagliare/affettare/triturare - raggiungimento di taglio e dimensioni desiderati tramite l'uso di un coltello.
 - Dadolata - riduzione dell'alimento in piccole parti di forma cubica.
 - Estrazione del succo - spremere gli agrumi al fine di ottenerne il succo.
 - Mescolare - amalgamare insieme gli ingredienti per ottenere un composto omogeneo.

- Pestare - metodo finalizzato ad ottenere una precisa consistenza a partire da determinati alimenti (solitamente tramite l'uso di un mortaio)
- Lessare - cuocere in un liquido (appena sotto il grado di ebollizione dello stesso) al fine di evitare che il cibo superi il livello di cottura.
- Aromatizzare - rifinitura del piatto a termine cottura così da renderlo ancor più gradevole al palato.
- Guarnizione - Cura dei dettagli per migliorare l'aspetto estetico del piatto

INSALATA DI POMODORI AL PROFUMO D'AGLIO

Paese	Tipo di piatto	Tempo totale	Portate
Spagna	Contorno	30 min.	4



Fresca e leggera, quest'insalata è un piatto nutriente e saporito al tempo stesso. Grazie al profumo delle erbe aromatiche, questa ricetta risulta perfetta per le calde giornate estive. Può essere servita come antipasto e accompagnata da pane integrale.

Vegetariani	Vegani	Intolleranti al lattosio	Senza glutine	Integrale	Locale	Biologico	Stagione
x	x	x	x		x	x	Primavera / Estate

Ingredienti:

per il condimento:

- 3-5 mandorle
- 5 spicchi d'aglio
- Prezzemolo
- Menta piperita
- Olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.
- 2 pomodori maturi

per l'insalata:

- 4/5 pomodori da insalata
- 100 gr di olive Campo Real
- 2,5 gr di cumino

Procedimento

Per la salsa:

- Pestare in un mortaio il trito di aglio e mandorle unitamente a menta, prezzemolo e sale q.b. fino ad ottenere un composto omogeneo.
- aggiungere l'olio a filo e mescolare fino ad emulsionare la salsa.
- aggiungere i pomodori maturi precedentemente privati di scorza e semi.

- mescolare appropriatamente fino ad ottenere una salsa.
- una volta terminato il procedimento, conservare la salsa in frigorifero.

Per l'insalata

- tagliare i pomodori e riporli in un'insalatiera
- aggiungere le Olive, la salsa e una spolverata di cumino.
- rimescolare in modo da amalgamare gli aromi
- Coprire e lasciare l'insalata a riposo in frigorifero per almeno un'ora.
- servire nell'insalatiera utilizzata in preparazione.
- da accompagnare con del pane integrale

Competenze:

Privare della buccia - modalità di preparazione di alcune verdure.

- Lavare - pulizia finalizzata all'eliminazione dei batteri.
- Tagliare/affettare/triturare - raggiungimento di taglio e dimensioni desiderati tramite l'uso di un coltello.
- Dadolata - riduzione dell'alimento in piccole parti dalla forma cubica.
- Estrazione del succo - spremere gli agrumi al fine di ottenerne il succo.
- Mescolare - amalgamare insieme pi ingredienti per ottenere un composto omogeneo.
- Pestare - metodo finalizzato ad ottenere una precisa consistenza a partire da determinati alimenti (solitamente tramite l'uso di un mortaio)
- Lessare - cuocere in un liquido (appena sotto il grado di ebollizione dello stesso) al fine di evitare che il cibo superi il livello di cottura.
- Aromatizzare - rifinitura del piatto a termine cottura così da renderlo ancor più gradevole al palato.
- Guarnizione - cura dei dettagli per migliorare l'aspetto estetico del piatto

Curry con zucca violino, spinaci, cocco e patata dolce con riso al profumo di citronella

Paese	Piatto	Tempo	Porzioni
Scozia	Main course	30 min.	4

Questo curry vegano può essere preparato anche con altri ingredienti in base ai propri gusti preferiti. Possono essere aggiunti anche diversi tipi di ortaggi e fagioli.



Vegetariano	Vegano	Intolleranti al lattosio	Senza glutine	Integrale	Locale	Biologico	Stagione
x	x	x	x	x	x	x	Tutto l'anno

Ingredienti

Curry

- 1 cucchiaino di tandoori masala in polvere
- 1 cucchiaino di curry in polvere
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 1 cucchiaino di salsa di pomodoro
- 400 Brodo vegetale



ml	
1	Zucca violino, privata dei semi e tagliata a pezzetti
100	Grammi di foglie di spinaci lavati
1	Cipolla grande
1	Patata dolce pelata lavata e tagliata a pezzetti
2	Spicchi d'aglio schiacciati
2cm	Di zenzero finemente tagliato
1	Peperoncino finemente tagliato
1	Cucchiaino di chutney di mango
1	Cucchiaino di succo di limone
40 cl	Di latte di cocco
4	Cucchiaini di olio vegetale
	Sale e pepe

Riso profumato

300	grammi di riso (Basmati o chicco lungo)
1	bastoncino di citronella schiacciato
1	un bastoncino di cannella tostato
8	bacelli di cardamomo schiacciati e tostati
600	Grammi di brodo vegetale
½ cucchiaino	di sale

Procedura

1. Per preparare la salsa curry, scaldate 1 cucchiaino di olio e saltare lo zenzero, la mezza cipolla, l'aglio ed il peperoncino fino a che ottengono un colore dorato.
2. Aggiungere la salsa tandoori masala, il curry e il cumino in polvere e cucinare il tutto per 2-3 minuti.
3. Aggiungere la salsa di pomodoro e cucinare per 1 minuto, aggiungere il brodo e cuocere a fuoco lento per 15 minuti mescolando regolarmente.
4. Aggiungere il chutney di mango quindi frullate il tutto e mettete da parte.
5. Per preparare il riso: mettete il riso, il brodo alato, la citronella, la cannella e i semini di cardamomo in una pentola. Portate tutto ad ebollizione mescolate e chiudete con un coperchio. Spegnete il fuoco e lasciate procedere la cottura per altri 5/6 minuti.
6. In un'altra pentola con un po' di olio, fate saltare la zucca violina, la cipolla e la patata dolce.
7. Aggiungete la salsa di curry ed il latte di cocco, cuocete a fuoco lento per 15 minuti mescolando costantemente fino a che le verdure sono morbide.
8. Aggiungete le foglie di spinaci e cucinate per 1 minuto fino a che gli spinaci risultano morbidi.
9. Controllate il condimento e servite il riso con il curry
10. Guarnite con delle fette di cipolla tagliate finemente.

Competenze –

Conoscenze associate

Pelare

Come

preparare le varie verdure prima di usarle.

Tagliare

Come ottenere il

taglio e la misura giusta delle verdure
usando un coltello.



Tagliare a dadini
piccolo quadrati .
Lavare
rimuovere i batteri.
Togliere i semi
interni prima dell'uso
Saltare
l'ingrediente nell'olio .
Battere
consistenza giusta per alcuni ingredienti
Misurare
misura giusta.
Mixare
degli ingredienti solidi in liquidi o

Mescolare
ingredienti assieme.
Spremere
rimozione del succo dagli agrumi
Guarnire
presentazione del piatto
Cottura a vapore
Sobbollire
sotto il punto di bollitura per

prevenire che l'ingrediente si cucini troppo o si rompa.

Condire-
piatto per renderlo più appetitoso.

Tagliare l'ingrediente in
Il processo di lavare e
Come rimuovere i semi
Come cucinare
Come ottenere la
Come ottenere il peso e la
il processo di trasformare
puree
amalgamare vari
il procedimento di
Migliorare la
Cucinare col vapore
Cucinare un liquido giusto

INSALATA CON SFOGLIA DI RISO E ARACHIDI

Paese	Tipo di piatto	Tempo totale	Portate
Scozia	Antipasto	30 min.	4

Questi involtini vegetariani sono salutari e un antipasto leggero che può essere preparato in precedenza. Gli involtini possono venir tenuti in frigo coperti per 24 ore. Il ripieno e la salsa possono venir modificati per soddisfare i vostri gusti.



Vegetariani	Vegani	Intolleranti al lattosio	Senza glutine	Interale	Locale	Biologico	Stagione
x	x	x	x		x	x	Primavera/ Estate

Ingredienti

Involntini di riso



- 8 Sfoglie di riso
- 4 Cipollotti tagliati finemente
- 1 Piccola carota tagliata fine/grattugiata
- 1 Cespo di lattuga romana fresca lavata ed asciugata
- 1/4 Cetriolo pelato e senza semi tagliato fine/grattugiato
- 20 gr Vermicelli di riso tenuti in ammollo in acqua bollente per 4-5 minuti e scolati
- 4 Cucchiaini di foglie fresche di coriandolo
- 2 Cucchiaini di foglie di menta fresche
- 2 Cucchiaini di salsa di paprika dolce
- 2 Cucchiaini di salsa Hoi Sin
- Sale e pepe

Salsa

- 6 Cucchiaini di arachidi (sciacquare dal sale se necessario)
- 3cm Spicchi di aglio pelati
- 1/2 Di radice di zenzero pelata e fatta a pezzetti
- 1 Succo di lime
- 1 Peperoncino piccante senza semi
- Cucchiaino di succo d'agave

Istruzioni

1. Mettete assieme il cipollotto, la carota, il cetriolo, la salsa di paprika dolce e la salsa hoi sin per formare l'insalata.
2. Immergete le sfoglie di riso nell'acqua tiepida una alla volta per circa 15 secondi ciascuna finché diventano manipolabili e quindi lasciatele scolare su un panno.
3. Mettete la sfoglia di riso su una superficie piana e richiudete il bordo inferiore su se stesso. Riempite con una foglia di lattuga sul lato piegato, Aggiungete l'insalata, I vermicelli e le erbe fresche e arrotolate ancora. Piegare la sfoglia all'interno e arrotolate sul piano per formare un cilindro. Assicuratevi che tutti gli ingredienti stiano dentro alla sfoglia di riso.
4. Poneteli su di un vassoio precedentemente unto d'olio affinché non si attacchino, e copriteli in modo che non si secchino.
5. Per fare la salsa mettete aglio, zenzero, peperoncino, succo di lime e arachidi in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete il succo d'agave, mescolate bene e controllate il condimento.
6. Servite mettendo gli involtini su un piatto accompagnato da un po' di salsa
7. Guarnite con delle fettine di cipollotto e di peperoncino

Competenze –

Pelare

Conoscenze associate

Come preparare diverse



verdure e insalate prima dell'utilizzo

Tagliare a fette/

grattuggiare

una verdura utilizzando il

Come ottenere il taglio corretto di

coltello

Lavare

rimuovere i batteri

Togliere i semi

dell'utilizzo

Ammollare

sfoglie di riso

Arrotolare

involtini/cilindri

Misurare

corrette

Frullare

solidi liquidi o purè

Mescolare

assieme

Spremere

dagli agrumi

Guarnire

piatto

Il processo per pulire e

Rimuovere i semi interni prima

Come preparare spaghetti di riso e

Come creare degli

Come ottenere pesi e misure

Il processo per rendere i cibi

Incorporare diversi ingredienti

Il processo per estrarre succo

Favorire la presentazione del

Vegan Piadina

Paese	Piatto	Tempo totale	Porzioni
Italia	Antipasto	10 minuti	1



La versione vegana della famosa piadina italiana, una sfoglia di pane sottile, tipica della Romagna. Di solito è fatta con farina di grano duro, lardo o olio di oliva, sale e acqua. L'impasto veniva originariamente cucinato su un piatto di terracotta (chiamato teggia), ma ai giorni nostri vengono più comunemente usate bistecchiere o griglie elettriche. La versione vegana è fatta con farina integrale alga spirulina e olio di oliva. Come la famosa piadina puoi farcirla con gli ingredienti che preferisci, in questo caso ci saranno zucchine, affettato di soia, formaggio di mais e maionese vegana.. Buonissima! Vale la pena di provarla!



Vegetaria ni	Vegan i	Intolleran ti al lattosio	Senza glutin e	integral e	Local e	Biologic o	Stagion e
x	x	x	NO	SI	x	X	Autunn o e inverno

Ingredienti per

100 gr	Farina integrale e spirulina
30 gr	Formaggio di mais
10 gr	Maionese vegana
8 fette	Affettato di soia (30 gr)
6 fette	Zucchine (25 gr)

Istruzioni

1. Scalda la piadina sulla padella in modo che alla fine della preparazione risulti croccante.
2. Dopo qualche minuto aggiungi le fette di formaggio a strisce, 8 fette di prosciutto di soia e sei fette di zucchine tagliate per lungo possibilmente con un'affettatrice.
3. Aggiungi una punta di maionese e chiudila a metà. Poi rimettila sulla padella per farla diventare croccante e dorata.

Competenze

Pulire il piano di cucina

Impasto per la piadina
Fare la piadina

Lavare le zucchine

Usare l'affettatrice

Tagliare a strisce

Cucinare la piadina

Farcitura

Doratura

Conoscenze associate

Utilizzare detergenti e disinfettanti appropriati prima di iniziare a lavorare

Come versare la farina sul tavolo e impastare
Formare una piadina alla volta usando il mattarello

Lavare le zucchine con un disinfettante per eliminare tutti i batteri

Saper usare l'affettatrice o il coltello giusto

Tagliare gli zucchini dello spessore adeguato
Utilizzare sempre un tagliere

Un'adeguata padella antiaderente e la giusta temperatura

Usare la giusta quantità di ripieno per non riempire troppo la piadina

Mettere la piadina nuovamente sul fuoco e far dorare entrambi i lati

Note

L' alga Spirulina è particolarmente ricca di proteine, aminoacidi essenziali e grassi. I grassi in essa contenuti appartengono alla grande famiglia dei mono e polinsaturi, con una notevole prevalenza di omega 6 rispetto agli omega 3 e un maggior apporto di acido gamma linolenico. Questi nutrienti, se ben bilanciati tra loro, sono in grado di equilibrare il livello di colesterolo nel sangue, di partecipare alla formazione della guaina mielinica che racchiude le nervature e migliora la funzionalità del sistema immunitario.

Tra tutte le verdure, la zucchina è una tra le meno caloriche (grazie all'elevato contenuto di acqua) e ciò fa sì che essa sia un alimento estremamente utile da inserire in diversi tipi di dieta (cliniche o meno). L'energia che rilascia la zucchina deriva principalmente dai carboidrati e in minor parte dal suo contenuto proteico (valore biologico basso, con treonina come aminoacido limitante) e da quello lipidico (di tipo insaturo). Il colesterolo è assente.

L'apporto di fibra alimentare è discreto anche se, tra tutte le verdure, quello della zucchina non è di certo il più elevato: rispetto ad un vegetale ricco di questo componente come lo è il carciofo (5.5g / 100g), la zucchina ne contiene 4 o 5 volte di meno. Ovviamente, se da un lato contengono meno fibre (importanti per la regolarità intestinale, la prevenzione di alcuni tumori e l'adeguamento dell'assorbimento dei nutrienti), le zucchine sono considerate tra le verdure più digeribili.

Dal punto di vista dell'apporto vitaminico la zucchina ha un contenuto modesto di vitamina C, di retinolo anche noto come Vit. A e acido folico). Per quanto riguarda i sali minerali invece, la zucchina è ricca di potassio e manganese. Le zucchine si prestano ad essere assunte in qualsiasi dieta per aumentare l'apporto di acqua, potassio e fibre. Hanno un effetto saziante e sono perfette in una dieta a basso contenuto calorico e/o per combattere le malattie metaboliche.

Insalata di semi di Chia

Paese	Tipo di piatto	Tempo totale	Porzioni
Romania	Insalata	20-50 min	5



Questa insalata è un' ottima imitazione della vera. Considerate le sue qualità nutrizionali, la velocità di preparazione, le caratteristiche crudiste e il gusto rinfrescante è molto apprezzata da vegetariani e vegani. Può venir servita come un antipasto o come piatto principale accompagnata da del pane integrale. E' senza glutine, biologica e crudista.

Vegetariani	Vegani	Intolleranti al lattosio	Crudista	Senza glutine	Integrale	Locale	Biologico	Di stagione
-------------	--------	--------------------------	----------	---------------	-----------	--------	-----------	-------------

X X X X X X X

Ingredienti

250 g	Semi di chia, tenuti in ammollo in 800ml di acqua per 8-12 ore
4 pcs	Cipolla
1	Succo di 1 limone
8 Cc	Olio di girasole o oliva
4 cc	Sale
1 cc	Spezie miste
½	Pomodoro

Istruzioni

1. Sminuzzate la cipolla
2. Mescolate assieme tutti gli ingredienti (escluso il pomodoro)
3. Regolate la consistenza con acqua/olio o degli altri semi di chia (in questo caso aspettate altri 30 minuti prima di servire per lasciare ammollare i semi aggiunti)
4. Affettate il mezzo pomodoro in 4 e decorate il piatto come mostrato in foto.

Competenze

Conoscenze associate

Preparare i semi di chia (ammollo)
Preparare e tagliare le cipolle e il pomodoro
Spremere il limone

Polpette di ceci in salsa di pomodoro

Paese	Tipo di piatto	Tempo totale	Porzioni
Romania	Polpette	90 min	5

Queste polpette sono uno dei piatti preferiti da vegetariani e vegani. Possono venir servite come antipasto o come piatto principale accompagnate da pane integrale e insalata. Sono senza glutine e si possono congelare per utilizzarle in un secondo momento. Si possono servire anche con una ciotola di salsa extra a parte, del prezzemolo e altre erbe.





Vegetaria ni	Vegani	Crudi sta	Intollera nti al lattosio	Senza glutin e	Integra le	Locale	Biolog ico	Di stagio ne
x	x		x			x		

Ingredienti

	500 g	Ceci, lasciati in ammollo in acqua per 8-12 ore e poi lessati
	4 pz	Patata
	1 pz	Zucchina
	2 pz	Cipolla
	50 g	Aglio
Polpette	5 Cc	Olio di girasole
	2 pz	Carote
	½ bicch.	Farina di frumento
	1 pizzico	Prezzemolo
	1 pizzico	Aneto
	½ Cc	Sale
	1 cc	Spezie miste
	4 pz	Pomodoro
	½ bicch	Concentrato di pomodoro
Salsa di pomodoro	1 spruzzata	Limone
	3 Cc	Olio di girasole o oliva
	1 cc	Sale
	30 g	Aglio
	½ cc	Spezie miste

Istruzioni

Polpette	<ol style="list-style-type: none"> 6. Tagliate/sminuzzate tutti gli ingredienti 7. Regolate la consistenza delle polpette con della farina (o acqua) 8. Formate le polpette di ceci, ovali o rotonde, dello spessore di 1 cm 9. Cuocete le polpette al forno (giratele sull'altro lato a metà cottura)
Salsa di pomodoro	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore 2. Aggiungete 3 o 4 cubetti di ghiaccio 3. Frullate tutti gli ingredienti ad alta velocità 4. Versate parte del contenuto sulle polpette e ciò che rimane in una ciotola per avere della salsa extra.

Competenze

Conoscenze associate

Quiz Bicchierini di verdure fresche



Aspetti nutrizionali :

1. La barbabietola contiene molta ?
 1. Vitamina B6
 2. Vitamina B9*
 3. Vitamina B12
2. La zucca marina contiene:
 1. Vitamina A *
 2. Acidi grassi saturi
 3. Acidi grassi insaturi *
3. Il cavolo romano contiene molta vitamina C.
 1. Vero*
 2. Falso

La ricetta :

4. Questa ricotta può essere considerata:
 1. Vegetariana
 2. Vegana
 3. Entrambe *
5. Come possiamo mangiare le barbabietole?
 - a. Crude
 - b. Cotte
 - c. Entrambe *
6. Il gusto della zucca marina è molto simile a quello di:
 - a. Asparagi
 - b. Zucchini
 - c. Zucca gialla
 - d. Zucca*
7. Che cosa c'è dentro alla zucca marina?
 - a. Un nocciolo
 - b. Semi*

Tecniche di cucina :

8. Nel video, che tipo di cottura viene usato per la zucca marina?
 1. Lessata
 2. Al vapore*
 3. +100°C *
 4. +120°C
9. Come fa il cuoco per fissare il colore del cavolo romano?



1. Lo lessa
2. Lo mette in acqua fredda *
3. Mette in acqua del colorante

10

- Per preparare la gelatina di agar agar bisogna :
- a. Diluirla in acqua fredda e farla bollire.*
 - b. Diluirla in acqua calda
 - c. Diluirla in acqua fredda, farla bollire e poi raffreddare.

Quiz - verdure in gratin di polenta



Aspetti nutrizionali :

1. Quali sono i maggiori aspetti nutrizionali della polenta ?
 1. Lipidi.
 2. Carboidrati.*
 3. Proteine.
2. La polenta contiene molta :
 1. Vitamina A*
 2. Vitamina B9*
 3. Vitamina C
 4. Vitamina K1
3. Quali ingredienti forniscono nella ricetta, la maggior parte delle proteine?
 1. Carne
 2. Polenta
 3. Verdure
 4. Legumi*
 5. Latte e prodotti derivati

La ricetta :

4. Perché questa ricetta è vegetariana?
 1. Nessun ingrediente è di origine animale*
 2. Non è stata impiegata né la carne né il pesce
 3. Alcuni ingredienti sono vegetali
5. Se questa ricetta dovesse diventare vegana bisognerebbe che:
 1. Non ci fosse nessun ingrediente di origine animale, come il burro, il formaggio, la crema, il latte. *
 2. Ci fossero solo verdure
 3. Ci fossero solo semi
6. La polenta è da :
 1. Brasile.
 2. Spagna.
 3. Francia.
 4. Italia.*



6. Gran Bretagna.

7. Qual è la definizione della parola Polenta ?

1. Pancake di porridge, tortilla o castagno *
2. Porridge di Mais.
3. Porridge di Farina di grano
4. Brodo di pollo
5. Dolce di farina di grano
6. Altre definizioni

8. Per questa ricetta il cuoco usa degli zucchini gialli. Questa verdura è :

1. Un bulbo.
2. Cucurbitacea.*
3. Seme.
4. Radice.
5. Tubero.
6. Altro

Tecniche di cucina:

9. Nel video, il cuoco introduce la tecnica della “glassatura”. In cosa consiste?

1. Cucinare la verdure a temperature molto basse
2. Cucinare la verdura in acqua salata e poi scolarla in acqua gelida
3. Cucinare la verdure nell’acqua, con burro, sale e un po’ di zucchero *
4. Altri tipi di cucina

10. Quali sono i principali due vantaggi della bollitura?

- a. Fissare il colore dei vegetali verdi *
- b. Mantenere le verdure leggermente croccanti*
- c. Mantenere il gusto delle verdure
- d. Altri vantaggi : ...

Quiz Medaglioni di seitan al pepe verde



Conoscenza valori nutrizionali :

1. Qual è il principale apporto nutrizionale del seitan ?

1. lipidi.
2. glucidi
3. proteine
4. Vitamine



2. L'olio d'oliva è caratterizzato da?
 - a. Un'elevata quantità di proteine
 - b. Un'alta proporzionalità tra acidi grassi monoinsaturi e acidi grassi saturi
 - c. Un'elevata quantità di vitamine
3. Che tipo di grassi sono presenti nella panna di soia ?
 - a. saturi
 - b. monoinsaturi
 - c. animali

Conoscenza dei prodotti :

4. Qual è l'ingrediente principale del seitan?
 - a. acqua
 - b. glutine
 - c. sale
5. Perché questa ricetta può dirsi VEGANA
 - a. Perché c'è l'olio di oliva
 - b. Perché è ricca di proteine
 - c. Perché manca in toto di prodotti di origine animale
 - d. Perché ricca di omega 6
6. Questa ricetta non è adatta a quale tipologia di persone
 - a. vegetariani
 - b. ciliaci
 - c. vegani
 - d. intolleranti al latte
 - e. allergici ai crostacei
7. Qual è il significato di « seitan » ?
 - a. bistecca
 - b. verdura
 - c. formaggio
 - d. vitamina
 - e. proteina
8. La ricetta fa uso di una spezia :
 - a. curcuma
 - b. cannella
 - c. pepe
 - d. cumino
 - e. Altre...



9. Nel video il cuoco parla di « scaloppare » il seitan. A che tipo di attività si riferisce ?
- Batterlo con forza
 - Lasciarlo in frigo prima della cottura
 - Tagliare a pezzetti piccoli
 - Tagliare a pezzi regolari
 - Altro...
10. Nel video si parla di flambare il seitan. Che significa ?
- Fissare la cottura.
 - Dorare il seitan da ambo le parti
 - Rendere il seitan più morbido
 - Dare fuoco al brandy per farne evaporare l'alcohol
 - Altro...

Quiz

Carciofi piccanti con funghi



Nutrizione

- Il carciofo è molto conosciuto per le sue qualità nutrizionali.
Aiuta il nostro corpo a combattere il diabete e ad abbassare il colesterolo grazie ai suoi antiossidanti.
 - Vero*
 - Falso
- Il misto di cereali e legumi utilizzato in questa ricetta contiene principalmente amidi e:
 - lipidi.
 - Proteine*
 - altro.
- Cosa dice il cuoco nel video riguardo al valore nutrizionale del fungo ostrica ?
Questo cibo è ricco di :
 - carboidrati.
 - Lipidi.
 - Altro*

Cibo

- Qual è la pianta selvatica alla quale il carciofo deve la sua origine?
 - Il tarassaco.
 - Il cardo*



c. Altro.

5. Quale tipo di carciofo è usato nella ricetta?

- a. Il carciofo Camus.
- b. Il carciofo viola*
- c. Il carciofo verde italiano.
- d. Il carciofo « sakis » indiano.
- e. Altro.

6. Cerca qual è il legume utilizzato nella ricetta :

- a. Fungo ostrica.
- b. Carciofo.
- c. Lenticchie*
- d. Frumento integrale.
- e. Pomodoro.
- f. Cipolla.
- g. Aglio.
- h. Basilico.

7. Esistono più di cinquanta specie di fungo ostrica. Questo cibo è :

- a. Una cucurbitacea.
- b. Un fungo*
- c. Un cereale.
- d. Un frutto.
- e. Altro.

Tecniche culinarie

8. Quale verbo viene utilizzato nel video per indicare il taglio dei carciofi?

- a. Tritare.
- b. Girare*
- c. Affettare.
- d. Altro.

9. Perché il cuoco aggiunge del succo di limone ai carciofi una volta tagliati?

- a. Per farli più saporiti.
- b. Per evitare o limitare l'ossidazione*
- c. Per ammorbidirli.
- d. Altro.

10. Nel video il cuoco utilizza diversi tipi di cottura. Abbina il cibo al tipo di cottura per esso utilizzato.

Sobollire	A	C	Cipollotto.
Soffriggere	B	A	Cereali / legumi.
Glassare	C	B	Fungo ostrica.

QUIZ INSALATA DI POMODORI AL PROFUMO D'AGLIO



DOMANDA 1 – SECONDO LO CHEF, COS'ALTRO POTREBBE ESSERE USATO, ASSIEME AL COLTELLO, PER SMINUZZARE GLI INGREDIENTI PER IL CONDIMENTO?

RISPOSTA –

- a. PESTELLO E MORTAIO *
- b. FRULLATORE
- c. SCHIACCIAPATATE

DOMANDA 2 – LA CONCASSE' DI POMODORO E' FATTA DI?

RISPOSTA –

- a) POMODORI CHE SONO STATI PELATI
- b) POMODORI A CUI SONO STATI TOLTI I SEMI
- c) POMODORI A CUI SONO STATI TOLTI I SEMI, PELATI e FATTI A PEZZETTI. *

DOMANDA 3 – COME SUGGERISCE DI SCOTTARE LE MANDORLE IL CUOCO?

RISPOSTA –

- a) FRIGGENDOLE
- b) RICOPRENDOLE DI ACQUA BOLLENTE PER QUALCHE SECONDO PER POI TOGLIERE LA BUCCIA. *
- c) BOLLENDOLE PER 10 MINUTI

DOMANDA 4 – QUALI ERBE VENGONO USATE NEL CONDIMENTO?

RISPOSTA –

- a) CORIANDOLO E ANETO
- b) ROSMARINO E PREZZEMOLO
- c) PREZZEMOLO E MENTA *

DOMANDA 5 – CHE TIPO DI OLIO UTILIZZA IL CUOCO PER IL CONDIMENTO?

RISPOSTA –

- a) OLIO DI SESAMO
- b) OLIO DI GIRASOLE

DOMANDA 6 – QUALE SPEZIA USA IL CUOCO NELL'INSALATA?

- a) CUMINO *
- b) CORIANDOLO
- c) CURCUMA
- d) CANNELLA

DOMANDA 7 – QUALE VARIETA' DI POMODORO UTILIZZA IL CUOCO?

- e) I PRUGNA *
- f) IL CUORE DI BUE
- g) IL RAMATO *
- h) I CILIEGINO *

DOMANDA 8 – CON COSA CONCLUDE LA PREPARAZIONE DELL'INSALATA IL CUOCO?

- i) GLASSA ALLO SHERRY
- j) GLASSA DI VINO BIANCO
- k) GLASSA BALSAMICA *

QUIZ FOR CURRY

Domanda 1 - Perché le verdure vengono lavate ?

- 1. Per rimuovere i batteri *
- 2. Per rendere le verdure più attraenti
- 3. Migliorare il sapore delle verdure



Domanda 2 - Il termine « liquefare » significa ?

- 1. Cucinare un ingrediente
- 2. Filtrare un ingrediente
- 3. Trasformare un ingredient da solido a liquido *

Domanda 3 – Il tofu deriva da:

- 1. Latte di mucca
- 2. Latte di pecora
- 3. Fagioli di soia *
- 4. Cocco



Domanda 4- Le patate dolci sono un'ottima

fonte di :

1. Vitamina E
2. Vitamina C *
3. Grassi

Domanda 5- Che cosa significa sobbollire?

1. Cucinare appena sotto il punto di bollitura *
2. Cucinare appena sopra il punto di bollitura
3. Grigliare a temperature elevate

Domanda 6 - Identificare i seguenti ingredienti (con foto prese dal video o disegni o da internet)

1. Zucca violina
2. Patate dolci
3. Citronella
4. Aglio
5. Zenzero
6. TOFU
7. Spinaci

Domanda 7- Come prepara l'aglio il cuoco?

1. Gratuggiare l'aglio
2. Schiacciare l'aglio *
3. Tagliare l'aglio a fette

Domanda 8- Gli spinaci hanno un alto valore nutritive e sono pieni di ?

1. Calorie
2. Amido
3. Antiossidanti *
4. Carotene

Domanda 9 – Il tofu è una buona fonte di ?

1. Aminoacidi
2. Proteine
3. Sia Aminoacidi che Proteine *

QUIZ involtini di Riso

Domanda 1 – le arachidi sono classificate come

1. legumi *
2. verdure
3. piselli



Domanda 2- è stato provato che lo zenzero ha effetti benefici nel combattere ?

1. i batteri.
2. Il cancro *

Domanda 3 – il cetriolo ha effetti benefici sul digestione perché contiene ?

1. acqua
2. fibre
3. anti infiammatori
4. tutto quello ripostato sopra *

Domanda 4- perché il cuoco bagna la carta di riso con l'acqua ?

1. per renderla più maneggevole e piegabile *
2. per cambiarne il sapore
3. per aumentarne il volume

Domanda 5-Che tipo di insalata usa il cuoco ?

1. Iceberg
2. Radicchio
3. Lattuga Romana *

Domanda 6 – Identifica i seguenti ingredienti attraverso l'inserimento di foto tratte da internet o un disegno

1. Vermicelli
2. zenzero
3. carta di riso
4. cetriolo



Domanda 7 Che tipo di erbe/spezie usa il

cuoco negli involtini?

1. Coriandolo *
2. Rosmarino *
3. Aneto
4. Dragoncello

Domanda 8- i vermicelli sono fatti di ?

1. Farina di riso *
2. uova
3. farina 00
4. farina di mais

Domanda 9 – the carota, il cipollotto ed il cetriolo vengono combinati con peperoncino dolce e salsa hoisin per fare ?

- a) salsa di contorno
- b) Insalata dal sapore orientale *

QUIZ Piadina Vegana



Conoscenza valori nutrizionali:

1. Qual è il principale ingrediente proteico nella piadina vegana ?
 - a. zucchine
 - b. piadina
 - c. maionese
 - d. affettato di soia
2. Cos'è la spirulina?
 - a. Una verdura
 - b. Una spezia
 - c. Un'alga
3. Che tipo di grassi sono presenti nella spirulina ?
 - a. saturi
 - b. monoinsaturi
 - c. animali
4. qual è la caratteristica principale degli zucchini ?
 - a. ricchi di vitamine
 - b. Ricchi di fibre
 - c. Totalmente privi di colesterolo

Piadina Vegana

Conoscenza dei prodotti :



5. Che ingrediente manca nella piadina rispetto a quella tradizionale per essere Vegana?
 - a. pancetta
 - b. strutto
 - c. lardo

6. Perché questa ricetta può dirsi VEGANA
 - a. Perché c'è l'olio di oliva
 - b. Perché è ricca di proteine
 - c. Perché manca in toto di prodotti di origine animale
 - d. Perché ricca di omega 6

7. Questa ricetta non è adatta a quale tipologia di persone
 - a. vegetariani
 - b. ciliaci
 - c. vegani
 - d. intolleranti al latte
 - e. allergici ai crostacei

8. Quale spezia viene aggiunta alla maonese per colorarla ?
 - a. Noce moscata
 - b. zafferano
 - c. coriandolo
 - d. curcuma
 - e. cumino

9. il formaggio vegan è realizzato con un cereale, quale ? :
 - a. mais
 - b. frumento
 - c. riso
 - d. grano saraceno
 - e. avena

Tecniche di cucina :

10. Nel video le zucchine vengono tagliate sottili perché ?
 - a. Per marinarle meglio
 - b. Perché devono essere messe dentro crude
 - c. Per cuocerle velocemente
 - d. Per mantenere le vitamine
 - e. Altro...

10. Nel video quale olio viene usato per la maionese vegan ?
 - f. Di semi di lino
 - g. Di Semi di girasole
 - h. Di oliva
 - i. Di zucca
 - j. Altro...

QUIZ

INSALATA AI SEMI DI CHIA

DOMANDA 1 – LA CHIA E' ORIGINARIA DI...?

RISPOSTA –

- a) STATI UNITI D'AMERICA
- b) MESSICO E GUATEMALA *
- c) REGNO UNITO
- d) INDIA



DOMANDA 2 – LA CHIA E' UNA RINOMATA FONTE DI..?

RISPOSTA –

- a) FIBRE VEGETALI
- b) GRASSI ACIDI OMEGA-3
- c) MINERALI (Ca, Fe, Mg, Mn, Zn)
- d) VITAMINE (B1, B3)
- e) TUTTO CIO' SOPRA ELENCATO *

DOMANDA 3 – QUANTA ACQUA ASSORBONO I SEMI DI CHIA IN AMMOLLO?

RISPOSTA –

- d) 3-4 VOLTE IL LORO PESO
- e) 5-6 VOLTE IL LORO PESO
- f) 7-8 VOLTE IL LORO PESO
- g) 9-10 VOLTE IL LORO PESO
- h) 11-12 VOLTE IL LORO PESO *
- i) 13-14 VOLTE IL LORO PESO

DOMANDA 4 – QUALE INGREDIENTE, COMUNEMENTE UTILIZZATO NELLE RICETTE, PUO' SOSTITUIRE I SEMI DI CHIA, AVENDO PROPRIETA' SIMILI?

RISPOSTA –

- d) ZUCCHERO
- e) LATTE
- f) UOVA *

DOMANDA 5 – COME SONO LAVORATI I SEMI DI CHIA DURANTE LA PREPARAZIONE DELL'INSALATA AI SEMI DI CHIA?

RISPOSTA –

- a) VENGONO BOLLITI
- b) VENGONO COTTI
- c) VENGONO FATTI AL VAPORE
- d) VENGONO MESSI IN AMMOLLO *
- e) VENGONO MACINATI

QUIZ

POLPETTE DI CECI

DOMANDA 1 – I CECI SONO CLASSIFICATI COME..?

RISPOSTA –

- e) LEGUMI
- f) VERDURE
- g) PISELLI
- h) TUTTO CIO' SOPRA ELENCATO *



DOMANDA 2 – COSA SONO LE ZUCCHINE IN BOTANICA?

RISPOSTA –

- a) LEGUMI
- b) VERDURE
- c) FRUTTI *

DOMANDA 3 – LE CAROTE FANNO BENE ALLA VISTA PERCHE' CONTENGONO?

RISPOSTA –

- j) VITAMINA A
- k) FIBRE
- l) β -CAROTENE *
- m) TUTTO CIO' SOPRA ELENCATO

DOMANDA 4 – PERCHE' LO CHEF METTE I CECI IN AMMOLLO IN ACQUA?



Erasmus+

RISPOSTA –

- h) PER FARLI GERMOGLIARE
- i)
- j) PER AMMORBIDIRLI *
- k) PER MODIFICARE IL GUSTO
- l) PER AUMENTARE IL LORO VOLUME



DOMANDA 5 – PERCHE' NELLA RICETTA DELLA SALSA SI USA IL LIMONE?

RISPOSTA –

- a) PER IL GUSTO
- b) PER RENDERE LA SALSA PIU' LIQUIDA
- c) PER LA CONSERVAZIONE
- d) PER DARE UN GUSTO ASPRO *
- e) TUTTO CIO' SOPRA ELENCATO

Bicchierini di verdure antiche

Paese	Tipo di paitto	Tempo totale	Porzioni
Francia	antipasto	60 min.	4

Questo antipasto è composto da diverse verdure frullate. Va servito freddo in bicchierini di vetro trasparente.

Da servire con una fetta di pane senza glutine.



(Photo non contractuelle)

Vegetariani	Vegani	Intolleranti al lattosio	Senza glutine	Integrale	Locale	Biologico	Stagione
x	x	x	x		x	x	autunno

Ingredienti

200g	Rutabaga
200g	Topinambur
200g	Crema di zucca
1	Limone
200g	Ceci
.	Olio di oliva
1	Mela
50g	Barbabetola
50g	Avocado
.	Cime di rapa, cerfoglio, erba cipollina
	Sale grosso, peperoncino

Istruzioni

1. Cuocete i ceci in acqua salata, scolateli e frullateli. Pelate e lavate bene frutta e verdura. Tagliatele a cubetti, mettetele in padella con dell'acqua fredda e fate bollire, fate lo stesso procedimento per la rutabaga, il topinambur e la crema di zucca che andrebbero cucinate separatamente. Frullate le verdure separatamente. Poi unite i purè di verdure con i ceci tritati e l'olio di oliva. Speziate il tutto e aggiungete del succo di limone.
2. Frullate l'avocado, aggiungete il succo di limone, peperoncino e sale. Tagliate la barbabietola a cubetti.
3. Tagliate la mela a fettine sottili.
4. Componete i bicchierini come descritto di seguito:
 - a. Rutabaga, avocado.
 - b. Topinambur, barbabietola.

- c. Crema di zucca e mela.
5. Decorate con cime di rapa, cerfoglio e erba cipollina.

Competenze (essere in grado di)

- Organizzare un piano di lavoro
- Pelare e lavare le verdure
- Cucinare sobbollendo
- Promuovere il prodotto

Conoscenze associate (conoscere)

- Igiene e organizzazione di un posto di lavoro
- Metodi di cottura
- Prodotti e stagionalità
- Origini e tipi di cibo (verdure dimenticate)
- Regole per la decorazione del piatto

Note: queste verdure dimenticate sono conosciute per la loro resistenza e facilità con cui crescono. Per esempio una buccia di topinambur può dar vita ad una nuova pianta. L'interesse nutrizionale di questo piatto sta nel suo apporto di fibre, carboidrati, proteine vegetali e vitamina C.

Polenta gratinata con verdure

Paese	Tipo di piatto	Tempo totale	Portate
France	Principale	45 min.	6

Questo piatto è composto da della polenta morbida e cremosa e delle verdure di stagione croccanti. La cottura viene ultimata al forno.



Vegetariani	Vegani	Intolleranti al lattosio	Senza glutine	Integrale	Locale	Biologico	Di stagione
x			x		x	x	X

Ingredienti :

250 gr	Polenta
1 litro	Latte
25cl	Panna liquida
450 gr	Verdure di stagione (fagioli, piselli, taccole, asparagi, secondo la stagione)
12	Pomodori secchi (sott'olio)
50gr	Burro
1	Spicchio di aglio
100gr	Parmigiano grattugiato
	Sale, pepe, peperoncino Espelette

Ingredienti per la versione vegan :

250 gr	Polenta
500gr	Acqua
450g	Verdure di stagione (fagioli, piselli, taccole, asparagi, secondo la stagione)
12	Pomodori secchi (sott'olio)
1	Spicchio di aglio
100gr	Lievito alimentare in scaglie
	Olio extravergine di oliva, sale

Istruzioni :

1. Preparare e cucinare le verdure

Pulite accuratamente le verdure. Cucinatele separatamente in acqua bollente salata tirandole fuori ancora dure. Per farle rimanere croccanti, mettetele in acqua fredda ghiacciata e poi scolatele. Quindi scaldatele in una padella con del burro fuso (olio d'oliva versione vegan), Salate, aggiungete pepe e mettetele da parte.

2. Cucinare la polenta :

Fate bollire il latte in una pentola, versate la farina di polenta a pioggia e cucinate a fuoco lento mescolando con una spatola. Aggiungete il burro quando la polenta non si attacca più ai bordi della pentola quindi spegnete il fuoco e aggiungete la panna liquida. Salate, pepate e aggiungete il pepe Espellette.

Per la versione vegan : fate bollire dell'acqua salata in una pentola, aggiungete la farina di polenta a pioggia e cucinate a fuoco lento mescolando con una spatola.

3. Completare la gratinatura e decorare il piatto :

In una pirofila da forno mettete a strati la polenta, le verdure e infine il parmigiano grattugiato. Mettete in forno e fate dorare a 180° per 20 min. Appena sfornato decorate il piatto con pomodorini secchi e del prezzemolo fresco. Servite con dell'insalata condita con vinegrette di lamponi.

Per la versione vegan : In una pirofila da forno mettete a strati la polenta, le verdure e infine il lievito alimentare a scaglie con un filo d'olio extravergine di oliva. Mettete in forno e fate dorare a 180° per 20 min. Appena sfornato decorate il piatto con pomodorini secchi e del prezzemolo fresco.

Competenze : (essere in grado di)

Pulire accuratamente le verdure

Cucinare sobbollendo per mantenere le verdure croccanti
Promuovere il prodotto

Conoscenze associate (conoscere)

Pulizia e organizzazione del posto di lavoro
Metodi di cottura
Prodotti e stagionalità
polenta : origini e tipo di cibo
Regole per la decorazione del piatto

Conoscenze correlate al tipo di piatto

La polenta è farina di chicchi di mais. La pianta di questo cereale è coltivata in tutto il mondo e la si può facilmente reperire in loco. Fate attenzione ad usare solo polenta biologica non OGM. L'apporto nutritivo principale è quello di carboidrati, fibre e vitamine : C, B, B9 e proteine vegetali. La polenta è disponibile di grana diversa, da grossolana a fine. Queste varietà hanno tempi di cottura diversi, alcuni arrivano anche a 45 minuti, ma è possibile acquistare la polenta precotta o istantanea che è pronta in 5-8 minuti.

Questo è un riassunto sulla polenta tratto da Wikipedia.

La polenta è un piatto dell'Europa centrale che si ottiene dalla cottura della farina di mais fino ad ottenere un composto solido che si può consumare direttamente oppure cuocere ancora al forno, friggere, o grigliare. Il termine ha origini latine e deriva dalla parola che indicava ogni tipo di composto di cereale macinati (soprattutto l'orzo). Il termine polenta trova le basi nella parola pollen. Oggi sappiamo che la polenta deriva da più antiche forme di purea di cereali (conosciuti come puls o pulmentum in latino o più comunemente come porridge) che già venivano consumate dai tempi dei Romani. Prima dell'introduzione del mais dal nuovo mondo nel XVI secolo, la polenta veniva fatta con cereali amidacei quali il farro, la farina di castagne, il miglio, il farro spelta o i ceci.

La cremosità della polenta è dovuta alla gelificazione dell'amido contenuto nel cereale. Potrebbe comunque non avere consistenza omogenea se la polenta è a grana grossolana o se viene usata una variante di mais più dura.

Storicamente la polenta veniva servita con un piatto contadino nell'America del nord e in Europa. L'affidamento fatto sul mais, carente di niacina se non viene cotto in soluzione alcalina che ne permette il rilascio, fu la causa principale di pellagra nell'America del sud e anche in Europa fino al XX secolo. Negli anni '40 e '50 veniva spesso mangiata con acciughe salate o aringa, talvolta ricoperta di salsa.

Seitan al pepe verde

Paese	Piatto	Tempo totale	Porzioni
Italia	Secondo	20 minuti	4

Anche se deriva dal grano, il seitan ha poco in comune con farina e pane. Anche chiamato “carne di grano”, “proteina del grano” o semplicemente “glutine”, il seitan una volta cotto acquisisce una consistenza e un aspetto incredibilmente simili a quelli della carne facendolo così diventare il suo sostituto per eccellenza.



Vegetariani	Vegani	Intolleranti al lattosio	Senza glutine	Integrale	Locale	Biologico	Stagione
X	x	x	NO	Dipende	x	Dipende	Tutte

Ingredienti

100 gr	Seitan (a persona)
100 gr	Panna di soia (per 4 persone)
25 gr	Olio di oliva
30 gr	Pepe verde
20 gr	Brandy
5 gr	Sale

Istruzioni

1. Macina il pepe verde su entrambi i lati delle fette di seitan
2. Versa un cucchiaino di olio in una padella
3. Fai dorare entrambi i lati del seitan e aggiungi sale
4. Bagna col brandy e dai fuoco
5. Aggiungi la panna, il sale e l'acqua e cuoci fino ad ottenere una crema.

Competenze

Pulire il piano di cucina

Tagliare il seitan

Doratura

Conoscenze associate

Utilizzare detersivi e disinfettanti appropriati prima di iniziare a lavorare

Utilizzare il coltello appropriato

Tagliare il seitan dello spesso adeguato

Utilizzare le pinze per girare il seitan su entrambi i

Flambé

lati

Fare attenzione alla fiamma quando si versa l'alcol

Stare lontani dal fuoco

Note

Il Seitan è prima di tutto un cibo proteico come indica il nome stesso: Seitan = proteina. 100 grammi di prodotto contengono circa 58 grammi di acqua, 36-37 grammi di proteina vegetale, 5-6 grammi di carboidrati and 0.3-0.8 grammi di grassi vegetali. Queste quantità possono subire delle leggere variazioni in base al metodo di preparazione, così anche dal tipo di farina scelta in partenza. Inoltre è un cibo di facile digestione e rilascia energia molto velocemente ed è dunque adatto ad ogni età, dall'infanzia fino in tarda età. In più, può essere introdotto all'interno di diete dimagranti o regimi alimentari a basso contenuto di colesterolo per il suo scarso apporto di grassi

L'olio di oliva è l'olio commestibile migliore per palatabilità, stabilità, profilo lipidico e profili di sicurezza.

E' ricco di energie; 100 g di olio forniscono 884 calorie. Tuttavia, la sua alta proporzionalità tra acidi grassi monoinsaturi e acidi grassi saturi, lo qualifica come uno dei più salutari oli commestibili.

L'olio d'oliva ha un eccellente profilo lipidico. I grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi (SFA: MUFA: PUFA= 14: 77: 9) in esso presenti sono distribuiti in modo proporzionale.

L'olio che viene inizialmente spremuto a freddo, è un olio per cucinare stabile e ha una data di scadenza molto lunga.

La soia è un legume così come fagioli, ceci o lenticchie e come tutti i legumi è ricca di vitamine del gruppo B, ferro e potassio. A differenza degli altri legumi però, la soia è più digeribile ed è ricca di proteine e grassi (monoinsaturi, polinsaturi e fosfolipidi come la lecitina). Le proteine della soia hanno un discreto profilo amminoacidico con valore biologico inferiore a 75 e rapporto di efficienza pari a 2.1.

ATTENZIONE: Considerato l'alto contenuto di glutine del seitan, i nutrizionisti consigliano di mangiarlo al massimo 2 volte alla settimana

CARCIOFI PICCANTI CON FUNGHI e PINOLI

Paese	Tipo di piatto	Tempo totale	Portate
Spagna	Contorno	60 min.	4

Il leggero retrogusto amarognolo del carciofo risulta una combinazione perfetta con il sapore dei funghi; la paprika fornisce quel tocco dolce-piccante che dà equilibrio al piatto, ma sono le erbe aromatiche che ne rendono completo il sapore.



Vegetariani	Vegani	Intolleranti al lattosio	Senza glutine	Integrale	Locale	Biologico	Stagione
x	x	x	x		x	x	Primavera/ Estate

Ingredienti:

- 8 Carciofi
- Il succo di un limone
- Olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.
- Peperoncino piccante q.b.
- Aglio fresco (verde)
- 1 cipolla di piccole dimensioni
- 250 gr di funghi di bosco : 8 ostrica, 8 gallinacci, 6 a piacere
- 50gr di pinoli
- Erbe aromatiche mediterranee: rosmarino, timo, origano

Procedimento

- pulire e lavare i carciofi, cospargere i cuori di carciofo con il succo di limone, uno ad uno, e lasciarli a riposo in una terrina
- in una casseruola mettere a scaldare dell'olio a fuoco lento dove si faranno successivamente saltare i carciofi con il trito d'aglio e cipolla e il peperoncino.
- aggiungere, quindi, i funghi precedentemente lavati, tagliati e asciugati.
- aromatizzare a piacere e cuocere fino a raggiungere la cottura ottimale (i carciofi dovranno risultare "al dente"). Se necessario, aggiungere acqua.



- aggiungere la paprika e i pinoli e cuocere per altri due minuti.
- a fuoco spento aggiungere le erbe aromatiche e lasciare il tutto (coperto) a riposo.
- servire nella casseruola di cottura.

Competenze:

Privare della buccia - modalità di preparazione di alcune verdure.

Lavare - pulizia finalizzata all'eliminazione dei batteri.

Tagliare/affettare/triturare - raggiungimento di taglio e dimensioni desiderati tramite l'uso di un coltello.

Dadolata - riduzione dell'alimento in piccole parti di forma cubica.

Estrazione del succo - spremere gli agrumi al fine di ottenerne il succo.

Mescolare - amalgamare insieme gli ingredienti per ottenere un composto omogeneo.

Pestare - metodo finalizzato ad ottenere una precisa consistenza a partire da determinati alimenti (solitamente tramite l'uso di un mortaio)

Lessare - cuocere in un liquido (appena sotto il grado di ebollizione dello stesso) al fine di evitare che il cibo superi il livello di cottura.

Aromatizzare - rifinitura del piatto a termine cottura così da renderlo ancor più gradevole al palato.

Guarnizione - Cura dei dettagli per migliorare l'aspetto estetico del piatto

Note

INSALATA DI POMODORI AL PROFUMO D'AGLIO

Paese	Tipo di piatto	Tempo totale	Portate
Spagna	Contorno	30 min.	4



Fresca e leggera, quest'insalata è un piatto nutriente e saporito al tempo stesso. Grazie al profumo delle erbe aromatiche, questa ricetta risulta perfetta per le calde giornate estive. Può essere servita come antipasto e accompagnata da pane integrale.

Vegetariani	Vegani	Intolleranti al lattosio	Senza glutine	Integrale	Locale	Biologico	Stagione
x	x	x	x		x	x	Primavera/ Estate

Ingredienti:

per il condimento:

- 3-5 mandorle
- 5 spicchi d'aglio
- Prezzemolo
- Menta piperita
- Olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.
- 2 pomodori maturi

per l'insalata:

- 4/5 pomodori da insalata
- 100 gr di olive Campo Real
- 2,5 gr di cumino

Procedimento

Per la salsa:

- Pestare in un mortaio il trito di aglio e mandorle unitamente a menta, prezzemolo e sale q.b. fino ad ottenere un composto omogeneo.



- aggiungere l'olio a filo e mescolare fino ad emulsionare la salsa.
- aggiungere i pomodori maturi precedentemente privati di scorza e semi.
- mescolare appropriatamente fino ad ottenere una salsa.
- una volta terminato il procedimento, conservare la salsa in frigorifero.

Per l'insalata

- tagliare i pomodori e riporli in un'insalatiera
- aggiungere le Olive, la salsa e una spolverata di cumino.
- rimescolare in modo da amalgamare gli aromi
- Coprire e lasciare l'insalata a riposo in frigorifero per almeno un'ora.
- servire nell'insalatiera utilizzata in preparazione.
- da accompagnare con del pane integrale

Competenze:

Privare della buccia - modalità di preparazione di alcune verdure.

Lavare - pulizia finalizzata all'eliminazione dei batteri.

Tagliare/affettare/triturare - raggiungimento di taglio e dimensioni desiderati tramite l'uso di un coltello.

Dadolata - riduzione dell'alimento in piccole parti dalla forma cubica.

Estrazione del succo - spremere gli agrumi al fine di ottenerne il succo.

Mescolare - amalgamare insieme pi ingredienti per ottenere un composto omogeneo.

Pestare - metodo finalizzato ad ottenere una precisa consistenza a partire da determinati alimenti (solitamente tramite l'uso di un mortaio)

Lessare - cuocere in un liquido (appena sotto il grado di ebollizione dello stesso) al fine di evitare che il cibo superi il livello di cottura.

Aromatizzare - rifinitura del piatto a termine cottura così da renderlo ancor più gradevole al palato.

Guarnizione - cura dei dettagli per migliorare l'aspetto estetico del piatto

Note

.....

.....

.....

.....

Curry con zucca violino, spinaci, cocco e patata dolce con riso al profumo di citronella

Paese	Piatto	Tempo	Porzioni
Scozia	Main course	30 min.	4

Questo curry vegano può essere preparato anche con altri ingredienti in base ai propri gusti preferiti. Possono essere aggiunti anche diversi tipi di ortaggi e fagioli.



Vegetariano	Vegano	Intolleranti al lattosio	Senza glutine	Integrale	Locale	Biologico	Stagione
x	x	x	x	x	x	x	Tutto l'anno

Ingredienti

Curry

- 1 cucchiaino di tandoori masala in polvere
- 1 cucchiaino di curry in polvere
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 1 cucchiaino di salsa di pomodoro
- 400 ml Brodo vegetale
- 1 Zucca violino, privata dei semi e tagliata a pezzetti
- 100 Grammi di foglie di spinaci lavati
- 1 Cipolla grande
- 1 Patata dolce pelata lavata e tagliata a pezzetti
- 2 Spicchi d'aglio schiacciati
- 2cm Di zenzero finemente tagliato
- 1 Peperoncino finemente tagliato
- 1 Cucchiaino di chutney di mango
- 1 Cucchiaino di succo di limone
- 40 cl Di latte di cocco
- 4 Cucchiaini di olio vegetale
- Sale e pepe

Riso profumato

300 grammi di riso (Basmati o chicco lungo)
 1 bastoncino di citronella schiacciato
 1 un bastoncino di cannella tostato
 8 baccelli di cardamomo schiacciati e tostati
 600 Grammi di brodo vegetale
 ½ cucchiaino di sale

Procedura

1. Per preparare la salsa curry, scaldare 1 cucchiaino di olio e saltare lo zenzero, la mezza cipolla, l'aglio ed il peperoncino fino a che ottengono un colore dorato.
2. Aggiungere la salsa tandoori masala, il curry e il cumino in polvere e cucinare il tutto per 2-3 minuti.
3. Aggiungere la salsa di pomodoro e cucinare per 1 minuto, aggiungere il brodo e cuocere a fuoco lento per 15 minuti mescolando regolarmente.
4. Aggiungere il chutney di mango quindi frullate il tutto e mettete da parte.
5. Per preparare il riso: mettete il riso, il brodo alato, la citronella, la cannella e i semi di cardamomo in una pentola. Portate tutto ad ebollizione mescolate e chiudete con un coperchio. Spegnete il fuoco e lasciate procedere la cottura per altri 5/6 minuti.
6. In un'altra pentola con un po' di olio, fate saltare la zucca violina, la cipolla e la patata dolce.
7. Aggiungete la salsa di curry ed il latte di cocco, cuocete a fuoco lento per 15 minuti mescolando costantemente fino a che le verdure sono morbide.
8. Aggiungete le foglie di spinaci e cucinate per 1 minuto fino a che gli spinaci risultano morbidi.
9. Controllate il condimento e servite il riso con il curry
10. Guarnite con delle fette di cipolla tagliate finemente.

Competenze –

Conoscenze associate

Pelare	Come preparare le varie verdure prima di usarle.
Tagliare	Come ottenere il taglio e la misura giusta delle verdure usando un coltello.
Tagliare a dadini	Tagliare l'ingrediente in piccolo quadrati .
Lavare	Il processo di lavare e rimuovere i batteri.
Togliere i semi	Come rimuovere i semi interni prima dell'uso
Saltare	Come cucinare l'ingrediente nell'olio .
Battere	Come ottenere la consistenza giusta per alcuni ingredienti
Misurare	Come ottenere il peso e la misura giusta.
Mixare	il processo di trasformare degli ingredienti solidi in liquidi o puree
Mescolare	amalgamare vari ingredienti assieme.
Spremere	il procedimento di rimozione del succo dagli agrumi
Guarnire	Migliorare la presentazione del piatto
Cottura a vapore	Cucinare col vapore



Erasmus+



Sobbollire

Cucinare un liquido giusto sotto il punto di bollitura per prevenire che l'ingrediente si cucini troppo o si rompa.

Condire-

Aggiustare il sapore di un piatto per renderlo più appetitoso.

Notes

INSALATA CON SFOGLIA DI RISO E ARACHIDI

Paese	Tipo di piatto	Tempo totale	Portate
Scozia	Antipasto	30 min.	4

Questi involtini vegetariani sono salutari e un antipasto leggero che può essere preparato in precedenza. Gli involtini possono venir tenuti in frigo coperti per 24 ore. Il ripieno e la salsa possono venir modificati per soddisfare i vostri gusti.



Vegetariani	Vegani	Intolleranti al lattosio	Senza glutine	Interale	Locale	Biologico	Stagione
x	x	x	x		x	x	Primavera/ Estate

Ingredienti

Involntini di riso

8	Sfoglie di riso
4	Cipollotti tagliati finemente
1	Piccola carota tagliata fine/grattugiata
1	Cespo di lattuga romana fresca lavata ed asciugata
1/4	Cetriolo pelato e senza semi tagliato fine/grattugiato
20 gr	Vermicelli di riso tenuti in ammollo in acqua bollente per 4-5 minuti e scolati
4	Cucchiaini di foglie fresche di coriandolo
2	Cucchiaini di foglie di menta fresche
2	Cucchiaini di salsa di paprika dolce
2	Cucchiaini di salsa Hoi Sin
	Sale e pepe

Salsa

6	Cucchiaini di arachidi (sciacquare dal sale se necessario)
2	Spicchi di aglio pelati
3cm	Di radice di zenzero pelata e fatta a pezzetti
1/2	Succo di lime
1	Peperoncino piccante senza semi
1	Cucchiaino di succo d'agave

Istruzioni

1. Mettete assieme il cipollotto, la carota, il cetriolo, la salsa di paprika dolce e la salsa hoi sin per formare l'insalata.
2. Immergete le sfoglie di riso nell'acqua tiepida una alla volta per circa 15 secondi ciascuna finché diventano manipolabili e quindi lasciatele scolare su un panno.
3. Mettete la sfoglia di riso su una superficie piana e richiudete il bordo inferiore su se stesso. Riempite con una foglia di lattuga sul lato piegato, Aggiungete l'insalata, I vermicelli e le erbe fresche e arrotolate ancora. Piegate la sfoglia all'interno e arrotolate sul piano per formare un cilindro. Assicuratevi che tutti gli ingredienti stiano dentro alla sfoglia di riso.
4. Poneteli su di un vassoio precedentemente unto d'olio affinché non si attacchino, e copriteli in modo che non si secchino.
5. Per fare la salsa mettete aglio, zenzero, peperoncino, succo di lime e arachidi in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete il succo d'agave, mescolate bene e controllate il condimento.
6. Servite mettendo gli involtini su un piatto accompagnato da un po' di salsa
7. Guarnite con delle fettine di cipollotto e di peperoncino

Competenze –

Conoscenze associate

Pelare	Come preparare diverse verdure e insalate prima dell'utilizzo
Tagliare a fette/ grattugiare	Come ottenere il taglio corretto di una verdura utilizzando il coltello
Lavare	Il processo per pulire e rimuovere i batteri
Togliere I semi	Rimuovere I semi interni prima dell'utilizzo
Ammollare	Come preparare spaghetti di riso e sfoglie di riso
Arrotolare	Come creare degli involtini/cilindri
Misurare	Come ottenere pesi e misure corrette
Frullare	Il processo per rendere I cibi solidi liquidi o purè
Mescolare	Incorporare diversi ingredienti assieme
Spremere	Il processo per estrarre succo dagli agrumi
Guarnire	Favorire la presentazione del piatto

Note

.....

.....

Vegan Piadina

Paese	Piatto	Tempo totale	Porzioni
Italia	Antipasto	10 minuti	1



La versione vegana della famosa piadina italiana, una sfoglia di pane sottile, tipica della Romagna. Di solito è fatta con farina di grano duro, lardo o olio di oliva, sale e acqua. L'impasto veniva originariamente cucinato su un piatto di terracotta (chiamato teggia), ma ai giorni nostri vengono più comunemente usate bistecchiere o griglie elettriche. La versione vegana è fatta con farina integrale alga spirulina e olio di oliva. Come la famosa piadina puoi farcirla con gli ingredienti che preferisci, in questo caso ci saranno zucchine, affettato di soia, formaggio di mais e maionese vegana.. Buonissima! Vale la pena di provarla!

Vegetariani	Vegani	Intolleranti al lattosio	Senza glutine	integrale	Locale	Biologico	Stagione
x	x	x	NO	SI	x	X	Autunno e inverno

Ingredienti per

100 gr	Farina integrale e spirulina
30 gr	Formaggio di mais
10 gr	Maionese vegana
8 fette	Affettato di soia (30 gr)
6 fette	Zucchine (25 gr)

Istruzioni

1. Scalda la piadina sulla padella in modo che alla fine della preparazione risulti croccante.
2. Dopo qualche minuto aggiungi le fette di formaggio a strisce, 8 fette di prosciutto di soia e sei fette di zucchine tagliate per lungo possibilmente con un'affettatrice.
3. Aggiungi una punta di maionese e chiudila a metà. Poi rimettila sulla padella per farla diventare croccante e dorata.

Competenze

Pulire il piano di cucina

Impasto per la piadina
Fare la piadina

Lavare le zucchine

Usare l'affettatrice

Tagliare a strisce

Cucinare la piadina

Farcitura

Doratura

Conoscenze associate

Utilizzare detergenti e disinfettanti appropriati prima di iniziare a lavorare

Come versare la farina sul tavolo e impastare
Formare una piadina alla volta usando il mattarello

Lavare le zucchine con un disinfettante per eliminare tutti i batteri

Saper usare l'affettatrice o il coltello giusto

Tagliare gli zucchini dello spessore adeguato
Utilizzare sempre un tagliere

Un'adeguata padella antiaderente e la giusta temperatura

Usare la giusta quantità di ripieno per non riempire troppo la piadina

Mettere la piadina nuovamente sul fuoco e far dorare entrambi i lati

Note

L' alga Spirulina è particolarmente ricca di proteine, aminoacidi essenziali e grassi. I grassi in essa contenuti appartengono alla grande famiglia dei mono e polinsaturi, con una notevole prevalenza di omega 6 rispetto agli omega 3 e un maggior apporto di acido gamma linolenico. Questi nutrienti, se ben bilanciati tra loro, sono in grado di equilibrare il livello di colesterolo nel sangue, di partecipare alla formazione della guaina mielinica che racchiude le nervature e migliora la funzionalità del sistema immunitario.

Tra tutte le verdure, la zuccina è una tra le meno caloriche (grazie all'elevato contenuto di acqua) e ciò fa sì che essa sia un alimento estremamente utile da inserire in diversi tipi di dieta (cliniche o meno). L'energia che rilascia la zuccina deriva principalmente dai carboidrati e in minor parte dal suo contenuto proteico (valore biologico basso, con treonina come aminoacido limitante) e da quello lipidico (di tipo insaturo). Il colesterolo è assente.



Erasmus+



L'apporto di fibra alimentare è discreto anche se, tra tutte le verdure, quello della zuccina non è di certo il più elevato: rispetto ad un vegetale ricco di questo componente come lo è il carciofo (5.5g / 100g), la zuccina ne contiene 4 o 5 volte di meno. Ovviamente, se da un lato contengono meno fibre (importanti per la regolarità intestinale, la prevenzione di alcuni tumori e l'adeguamento dell'assorbimento dei nutrienti), le zucchine sono considerate tra le verdure più digeribili.

Dal punto di vista dell'apporto vitaminico la zuccina ha un contenuto modesto di vitamina C, di retinolo anche noto come Vit. A e acido folico). Per quanto riguarda i sali minerali invece, la zuccina è ricca di potassio e manganese. Le zucchine si prestano ad essere assunte in qualsiasi dieta per aumentare l'apporto di acqua, potassio e fibre. Hanno un effetto saziante e sono perfette in una dieta a basso contenuto calorico e/o per combattere le malattie metaboliche.

Insalata di semi di Chia

Paese	Tipo di piatto	Tempo totale	Porzioni
Romania	Insalata	20-50 min	5

Questa insalata è un'ottima imitazione della vera. Considerate le sue qualità nutrizionali, la velocità di preparazione, le caratteristiche crudiste e il gusto rinfrescante è molto apprezzata da vegetariani e vegani. Può venir servita come un antipasto o come piatto principale accompagnata da del pane integrale. E' senza glutine, biologica e crudista.



Vegetariani	Vegani	Intolleranti al lattosio	Crudista	Senza glutine	Integrale	Locale	Biologico	Di stagione
X	X	X	X	X	X		X	

Ingredienti

250 g	Semi di chia, tenuti in ammollo in 800ml di acqua per 8-12 ore
4 pcs	Cipolla
1	Succo di 1 limone
8 Cc	Olio di girasole o oliva
4 cc	Sale
1 cc	Spezie miste
½	Pomodoro

Istruzioni

1. Sminuzzate la cipolla
2. Mescolate assieme tutti gli ingredienti (escluso il pomodoro)
3. Regolate la consistenza con acqua/olio o degli altri semi di chia (in questo caso aspettate altri 30 minuti prima di servire per lasciare ammorire i semi aggiunti)
4. Affettate il mezzo pomodoro in 4 e decorate il piatto come mostrato in foto.



Erasmus+



Competenze

Conoscenze associate

Preparare i semi di chia (ammollo)
Preparare e tagliare le cipolle e il
pomodoro
Spremere il limone

Note

.....

.....

.....

.....

Polpette di ceci in salsa di pomodoro

Paese	Tipo di piatto	Tempo totale	Porzioni
Romania	Polpette	90 min	5

Queste polpette sono uno dei piatti preferiti da vegetariani e vegani. Possono venir servite come antipasto o come piatto principale accompagnate da pane integrale e insalata. Sono senza glutine e si possono congelare per utilizzarle in un secondo momento. Si possono servire anche con una ciotola di salsa extra a parte, del prezzemolo e altre erbe.



Vegetariani	Vegani	Crudista	Intolleranti al lattosio	Senza glutine	Integrale	Locale	Biologico	Di stagione
x	x		x			x		

Ingredienti

Polpette	500 g	Ceci, lasciati in ammollo in acqua per 8-12 ore e poi lessati
	4 pz	Patata
	1 pz	Zucchini
	2 pz	Cipolla
	50 g	Aglio
	5 Cc	Olio di girasole
	2 pz	Carote
	½ bicch.	Farina di frumento
	1 pizzico	Prezzemolo
	1 pizzico	Aneto
	½ Cc	Sale
	1 cc	Spezie miste
	4 pz	Pomodoro
	½ bicch	Concentrato di pomodoro
	1 spruzzata	Limone
Salsa di pomodoro	3 Cc	Olio di girasole o oliva
	1 cc	Sale
	30 g	Aglio
	½ cc	Spezie miste

Istruzioni

Polpette

1. Tagliate/sminuzzate tutti gli ingredienti
2. Regolate la consistenza delle polpette con della farina (o acqua)
3. Formate le polpette di ceci, ovali o rotonde, dello spessore di 1 cm
4. Cuocete le polpette al forno (giratele sull'altro lato a metà cottura)

Salsa di pomodoro

1. Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore
2. Aggiungete 3 o 4 cubetti di ghiaccio
3. Frullate tutti gli ingredienti ad alta velocità
4. Versate parte del contenuto sulle polpette e ciò che rimane in una ciotola per avere della salsa extra.

Competenze

Preparare e tagliare le verdure
Bollire i ceci
Cottura al forno
Frullare

Conoscenze associate

Note

Quiz

Bicchierini di verdure fresche



Aspetti nutrizionali :

1. La barbabietola contiene molta ?
 1. Vitamina B6
 2. Vitamina B9*
 3. Vitamina B12
2. La zucca marina contiene:
 1. Vitamina A *
 2. Acidi grassi saturi
 3. Acidi grassi insaturi *
3. Il cavolo romano contiene molta vitamina C.
 1. Vero*
 2. Falso

La ricetta :

4. Questa ricotta può essere considerata:
 1. Vegetariana
 2. Vegana
 3. Entrambe *
5. Come possiamo mangiare le barbabietole?
 - a. Crude
 - b. Cotte
 - c. Entrambe *
6. Il gusto della zucca marina è molto simile a quello di:
 - a. Asparagi
 - b. Zucchini
 - c. Zucca gialla
 - d. Zucca*
7. Che cosa c'è dentro alla zucca marina?
 - a. Un nocciolo
 - b. Semi*

Tecniche di cucina :

8. Nel video, che tipo di cottura viene usato per la zucca marina?
 1. Lessata

2. Al vapore*
3. +100°C *
4. +120°C

9. Come fa il cuoco per fissare il colore del cavolo romano?

1. Lo lessa
2. Lo mette in acqua fredda *
3. Mette in acqua del colorante

10 Per preparare la gelatina di agar agar bisogna :

- a. Diluirla in acqua fredda e farla bollire.*
- b. Diluirla in acqua calda
- c. Diluirla in acqua fredda, farla bollire e poi raffreddare.

Quiz - verdure in gratin di polenta



Aspetti nutrizionali :

1. Quali sono i maggiori aspetti nutrizionali della polenta ?
 1. Lipidi.
 2. Carboidrati.*
 3. Proteine.
2. La polenta contiene molta :
 1. Vitamina A*
 2. Vitamina B9*
 3. Vitamina C
 4. Vitamina K1
3. Quali ingredienti forniscono nella ricetta, la maggior parte delle proteine?
 - a. Carne
 - b. Polenta
 - c. Verdure
 - d. Legumi*
 - e. Latte e prodotti derivati

La ricetta :

4. Perché questa ricetta è vegetariana?
 1. Nessun ingrediente è di origine animale*
 2. Non è stata impiegata né la carne né il pesce
 3. Alcuni ingredienti sono vegetali
5. Se questa ricotta dovesse diventare vegana bisognerebbe che:
 1. Non ci fosse nessun ingrediente di origine animale, come il burro, il formaggio, la crema, il latte. *
 2. Ci fossero solo verdure
 3. Ci fossero solo semi
6. La polenta è da :
 1. Brasile.
 2. Spagna.
 3. Francia.

4. Italia.*
5. Polonia.
6. Gran Bretagna.

7. Qual è la definizione della parola Polenta ?

1. Pancake di porridge, tortilla o castagno *
2. Porridge di Mais.
3. Porridge di Farina di grano
4. Brodo di pollo
5. Dolce di farina di grano
6. Altre definizioni

8. Per questa ricetta il cuoco usa degli zucchini gialli. Questa verdura è :

1. Un bulbo.
2. Cucurbitacea.*
3. Seme.
4. Radice.
5. Tubero.
6. Altro

Tecniche di cucina:

9. Nel video, il cuoco introduce la tecnica della “glassatura”. In cosa consiste?

1. Cucinare la verdure a temperature molto basse
2. Cucinare la verdura in acqua salata e poi scolarla in acqua gelida
3. Cucinare la verdure nell’acqua, con burro, sale e un po’ di zucchero *
4. Altri tipi di cucina

10. Quali sono i principali due vantaggi della bollitura?

- a. Fissare il colore dei vegetali verdi *
- b. Mantenere le verdure leggermente croccanti*
- c. Mantenere il gusto delle verdure
- d. Altri vantaggi : ...

Quiz
Medaglioni di seitan
al pepe verde



Conoscenza valori nutrizionali :

1. Qual è il principale apporto nutrizionale del seitan ?
 - a. lipidi.
 - b. glucidi
 - c. proteine
 - d. Vitamine
2. L'olio d'oliva è caratterizzato da?
 - a. Un'elevata quantità di proteine
 - b. Un' alta proporzionalità tra acidi grassi monoinsaturi e acidi grassi saturi
 - c. Un elevata quantità di vitamine
3. Che tipo di grassi sono presenti nella panna di soia ?
 - a. saturi
 - b. monoinsaturi
 - c. animali

Conoscenza dei prodotti :

4. Qual è l'ingrediente principale del seitan?
 - a. acqua
 - b. glutine
 - c. sale

5. Perché questa ricetta può dirsi VEGANA



Erasmus+



- a. Perché c'è l'olio di oliva
- b. Perché è ricca di proteine
- c. Perché manca in toto di prodotti di origine animale
- d. Perché ricca di omega 6

6. Questa ricetta non è adatta a quale tipologia di persone

- a. vegetariani
- b. ciliaci
- c. vegani
- d. intolleranti al latte
- e. allergici ai crostacei

7. Qual è il significato di « seitan » ?

- a. bistecca
- b. verdura
- c. formaggio
- d. vitamina
- e. proteina

8. La ricetta fa uso di una spezia :

- a. curcuma
- b. cannella
- c. pepe
- d. cumino
- e. Altre...

Tecniche di cucina :

9. Nel video il cuoco parla di « scaloppare » il seitan. A che tipo di attività si riferisce ?

- a. Batterlo con forza
- b. Lasciarlo in frigo prima della cottura
- c. Tagliare a pezzetti piccoli
- d. Tagliare a pezzi regolari
- e. Altro...

10. Nel video si parla di flambare il seitan. Che significa ?

- a. Fissare la cottura.
- b. Dorare il seitan da ambo le parti
- c. Rendere il seitan più morbido
- d. Dare fuoco al brandy per farne evaporare l'alcohol
- e. Altro...

Quiz

Carciofi piccanti con funghi

Nutrizione



1. Il carciofo è molto conosciuto per le sue qualità nutrizionali. Aiuta il nostro corpo a combattere il diabete e ad abbassare il colesterolo grazie ai suoi antiossidanti.
 - a. Vero*
 - b. Falso
 - c.
2. Il misto di cereali e legumi utilizzato in questa ricetta contiene principalmente amidi e:
 - a. lipidi.
 - b. Proteine*
 - c. altro.
3. Cosa dice il cuoco nel video riguardo al valore nutrizionale del fungo ostrica ? Questo cibo è ricco di :
 - a. carboidrati.
 - b. Lipidi.
 - c. Altro*

Cibo

4. Qual è la pianta selvatica alla quale il carciofo deve la sua origine?
 - a. Il tarassaco.
 - b. Il cardo*
 - c. Altro.
5. Quale tipo di carciofo è usato nella ricetta?
 - a. Il carciofo Camus.
 - b. Il carciofo viola*
 - c. Il carciofo verde italiano.
 - d. Il carciofo « sakis » indiano.
 - e. Altro.



6. Cerca qual è il legume utilizzato nella ricetta :

- a. Fungo ostrica.
- b. Carciofo.
- c. Lenticchie*
- d. Frumento integrale.
- e. Pomodoro.
- f. Cipolla.
- g. Aglio.
- h. Basilico.

7. Esistono più di cinquanta specie di fungo ostrica. Questo cibo è :

- a. Una cucurbitacea.
- b. Un fungo*
- c. Un cereale.
- d. Un frutto.
- e. Altro.

Tecniche culinarie

8. Quale verbo viene utilizzato nel video per indicare il taglio dei carciofi?

- a. Tritare.
- b. Girare*
- c. Affettare.
- d. Altro.

9. Perché il cuoco aggiunge del succo di limone ai carciofi una volta tagliati?

- a. Per farli più saporiti.
- b. Per evitare o limitare l'ossidazione*
- c. Per ammorbidirli.
- d. Altro.

10. Nel video il cuoco utilizza diversi tipi di cottura. Abbina il cibo al tipo di cottura per esso utilizzato.

Sobbollire	A	C	Cipollotto.
Soffriggere	B	A	Cereali / legumi.
Glassare	C	B	Fungo ostrica.

QUIZ

INSALATA DI POMODORI AL PROFUMO D'AGLIO



DOMANDA 1 – SECONDO LO CHEF, COS'ALTRO POTREBBE ESSERE USATO, ASSIEME AL COLTELLO, PER SMINUZZARE GLI INGREDIENTI PER IL CONDIMENTO?

RISPOSTA –

- a. PESTELLO E MORTAIO *
- b. FRULLATORE
- c. SCHIACCIAPATATE

DOMANDA 2 – LA CONCASSE' DI POMODORO E' FATTA DI?

RISPOSTA –

- a) POMODORI CHE SONO STATI PELATI
- b) POMODORI A CUI SONO STATI TOLTI I SEMI
- c) POMODORI A CUI SONO STATI TOLTI I SEMI, PELATI e FATTI A PEZZETTI. *

DOMANDA 3– COME SUGGERISCE DI SCOTTARE LE MANDORLE IL CUOCO?

RISPOSTA –

- a) FRIGGENDOLE
- b) RICOPRENDOLE DI ACQUA BOLLE NTE PER QUALCHE SECONDO PER POI TOGLIERE LA BUCCIA. *
- c) BOLLENDOLE PER 10 MINUTI

DOMANDA 4 – QUALI ERBE VENGONO USATE NEL CONDIMENTO?

RISPOSTA –

- a) CORIANDOLO E ANETO
- b) ROSMARINO E PREZZEMOLO
- c) PREZZEMOLO E MENTA *

DOMANDA 5- CHE TIPO DI OLIO UTILIZZA IL CUOCO PER IL CONDIMENTO?

RISPOSTA –

- a) OLIO DI SESAMO
- b) OLIO DI GIRASOLE
- c) OLIO DI OLIVA *

DOMANDA 6 – QUALE SPEZIA USA IL CUOCO NELL'INSALATA?

- a) CUMINO *
- b) CORIANDOLO
- c) CURCUMA
- d) CANNELLA

DOMANDA 7 – QUALE VARIETA' DI POMODORO UTILIZZA IL CUOCO?

- e) I PRUGNA *
- f) IL CUORE DI BUE
- g) IL RAMATO *
- h) I CILIEGINO *

DOMANDA 8 – CON COSA CONCLUDE LA PREPARAZIONE DELL'INSALATA IL CUOCO?

- i) GLASSA ALLO SHERRY
- j) GLASSA DI VINO BIANCO
- k) GLASSA BALSAMICA *

QUIZ FOR CURRY

Domanda 1 - Perché le verdure vengono lavate ?

1. Per rimuovere i batteri *
2. Per rendere le verdure più attraenti
3. Migliorare il sapore delle verdure



Domanda 2 - Il termine « liquefare » significa ?

1. Cucinare un ingrediente
2. Filtrare un ingrediente
3. Trasformare un ingrediente da solido a liquido *

Domanda 3 – Il tofu deriva da:

1. Latte di mucca
2. Latte di pecora
3. Fagioli di soia *
4. Cocco

Domanda 4- Le patate dolci sono un'ottima fonte di :

1. Vitamina E
2. Vitamina C *
3. Grassi

Domanda 5- Che cosa significa sobbollire?

1. Cucinare appena sotto il punto di bollitura *
2. Cucinare appena sopra il punto di bollitura
3. Grigliare a temperature elevate

Domanda 6 - Identificare i seguenti ingredienti (con foto prese dal video o disegni o da internet)

1. Zucca violina
2. Patate dolci
3. Citronella
4. Aglio
5. Zenzero
6. TOFU
7. Spinaci

Domanda 7- Come prepara l'aglio il cuoco?

1. Gratuggiare l'aglio
2. Schiacciare l'aglio *
3. Tagliare l'aglio a fette

Domanda 8- Gli spinaci hanno un alto valore nutritive e sono pieni di ?

1. Calorie
2. Amido
3. Antiossidanti *
4. Carotene

Domanda 9 – Il tofu è una buona fonte di ?

1. Aminoacidi
2. Proteine
3. Sia Aminoacidi che Proteine *

QUIZ involtini di Riso

Domanda 1 – le arachidi sono classificate come

1. legumi *
2. verdure
3. piselli



Domanda 2- è stato provato che lo zensero ha effetti benefici nel combattere ?

1. i batteri.
2. Il cancro *

Domanda 3 – il cetriolo ha effetti benefici sul digestione perché contiene ?

1. acqua
2. fibre
3. anti infiammatori
4. tutto quello ripostato sopra *

Domanda 4- perché il cuoco bagna la carta di riso con l'acqua ?

1. per renderla più maneggevole e piegabile *
2. per cambiarne il sapore
3. per aumentarne il volume

Domanda 5-Che tipo di insalata usa il cuoco ?

1. Iceberg
2. Radicchio
3. Lattuga Romana *

Domanda 6 – Identifica i seguenti ingredienti attraverso l'inserimento di foto tratte da internet o un disegno

1. Vermicelli
2. zenzero
3. carta di riso
4. cetriolo

Domanda 7 Che tipo di erbe/spezie usa il cuoco negli involtini?

1. Coriandolo *
2. Rosmarino *
3. Aneto
4. Dragoncello

Domanda 8- i vermicelli sono fatti di ?

1. Farina di riso *
2. uova
3. farina 00
4. farina di mais

Domanda 9 – the carota, il cipollotto ed il cetriolo vengono combinati con peperoncino dolce e salsa hoisin per fare ?

- a) salsa di contorno
- b) Insalata dal sapore orientale *

Piadina Vegana



Conoscenza valori nutrizionali :

1. Qual è il principale ingrediente proteico nella piadina vegana ?
 - a. zucchini
 - b. piadina
 - c. maionese
 - d. affettato di soia
2. Cos'è la spirulina?
 - a. Una verdura
 - b. Una spezia
 - c. Un'alga
3. Che tipo di grassi sono presenti nella spirulina ?
 - a. saturi
 - b. monoinsaturi
 - c. animali
4. qual è la caratteristica principale degli zucchini ?
 - a. ricchi di vitamine
 - b. Ricchi di fibre
 - c. Totalmente privi di colesterolo

Conoscenza dei prodotti :

5. Che ingrediente manca nella piadina rispetto a quella tradizionale per essere Vegana?
 - a. pancetta
 - b. strutto
 - c. lardo
6. Perché questa ricetta può dirsi VEGANA
 - a. Perché c'è l'olio di oliva
 - b. Perché è ricca di proteine
 - c. Perché manca in toto di prodotti di origine animale
 - d. Perché ricca di omega 6



7. Questa ricetta non è adatta a quale tipologia di persone
- vegetariani
 - ciliaci
 - vegani
 - intolleranti al latte
 - allergici ai crostacei
8. Quale spezia viene aggiunta alla maionese per colorarla ?
- Noce moscata
 - zafferano
 - coriandolo
 - curcuma
 - cumino
9. il formaggio vegan è realizzato con un cereale, quale ? :
- mais
 - frumento
 - riso
 - grano saraceno
 - avena

Tecniche di cucina :

10. Nel video le zucchine vengono tagliate sottili perché ?
- Per marinarle meglio
 - Perché devono essere messe dentro crude
 - Per cuocerle velocemente
 - Per mantenere le vitamine
 - Altro...
10. Nel video quale olio viene usato per la maionese vegan ?
- Di semi di lino
 - Di Semi di girasole
 - Di oliva
 - Di zucca
 - Altro...

QUIZ

INSALATA AI SEMI DI CHIA

DOMANDA 1 – LA CHIA E' ORIGINARIA DI...?

RISPOSTA –

- a) STATI UNITI D'AMERICA
- b) MESSICO E GUATEMALA *
- c) REGNO UNITO
- d) INDIA



DOMANDA 2 – LA CHIA E' UNA RINOMATA FONTE DI..?

RISPOSTA –

- a) FIBRE VEGETALI
- b) GRASSI ACIDI OMEGA-3
- c) MINERALI (Ca, Fe, Mg, Mn, Zn)
- d) VITAMINE (B1, B3)
- e) TUTTO CIO' SOPRA ELENCATO *

DOMANDA 3 – QUANTA ACQUA ASSORBONO I SEMI DI CHIA IN AMMOLLO?

RISPOSTA –

- a) 3-4 VOLTE IL LORO PESO
- b) 5-6 VOLTE IL LORO PESO
- c) 7-8 VOLTE IL LORO PESO
- d) 9-10 VOLTE IL LORO PESO
- e) 11-12 VOLTE IL LORO PESO *
- f) 13-14 VOLTE IL LORO PESO

DOMANDA 4 – QUALE INGREDIENTE, COMUNEMENTE UTILIZZATO NELLE RICETTE, PUO' SOSTITUIRE I SEMI DI CHIA, AVENDO PROPRIETA' SIMILI?

RISPOSTA –

- a) ZUCCHERO
- b) LATTE
- c) UOVA *
- d) SALE

DOMANDA 5 – COME SONO LAVORATI I SEMI DI CHIA DURANTE LA PREPARAZIONE DELL'INSALATA AI SEMI DI CHIA?

RISPOSTA –

- a) VENGONO BOLLITI
- b) VENGONO COTTI
- c) VENGONO FATTI AL VAPORE
- d) VENGONO MESSI IN AMMOLLO *
- e) VENGONO MACINATI

QUIZ
POLPETTE DI CECI

DOMANDA 1 – I CECI SONO
CLASSIFICATI COME..?

RISPOSTA –

- a) LEGUMI
- b) VERDURE
- c) PISELLI
- d) TUTTO CIO' SOPRA ELENCATO *



DOMANDA 2 –COSA SONO LE ZUCCHINE IN BOTANICA?

RISPOSTA –

- a) LEGUMI
- b) VERDURE
- c) FRUTTI *

DOMANDA 3– LE CAROTE FANNO BENE ALLA VISTA PERCHE'
CONTENGONO?

RISPOSTA –

- a) VITAMINA A
- b) FIBRE
- c) β -CAROTENE *
- d) TUTTO CIO' SOPRA ELENCATO

DOMANDA 4 – PERCHE’ LO CHEF METTE I CECI IN AMMOLLO IN ACQUA?

RISPOSTA –

- a) PER FARLI GERMOGLIARE
- b) PER AMMORBIDIRLI *
- c) PER MODIFICARE IL GUSTO
- d) PER AUMENTARE IL LORO VOLUME

DOMANDA 5 – PERCHE’ NELLA RICETTA DELLA SALSA SI USA IL LIMONE?

RISPOSTA –

- a) PER IL GUSTO
- b) PER RENDERE LA SALSA PIU’ LIQUIDA
- c) PER LA CONSERVAZIONE
- d) PER DARE UN GUSTO ASPRO *
- e) TUTTO CIO’ SOPRA ELENCATO