Quiche di porri

Rubrica "Ingredienti per crescere" – n°1

A cura di Dott.ssa Sara Pesaresi – Nutrizionista – e Dott.ssa Federica Bonfante – TNPEE

Proponiamo in questo articolo una **ricetta per bambini e adulti**, da realizzare insieme, non solo gustosa ma anche **educativa**.

Si potranno infatti approfondire alcuni temi di **ambito nutrizionale e neuropsicomotorio**, correlati con gli ingredienti utilizzati e l'esecuzione della ricetta.

La **Nutrizionista** proporrà una ricetta per utilizzare la farina di legumi, un ingrediente poco conosciuto ma molto importante nella dieta di piccoli e grandi, che si presta sia per preparazioni salate sia dolci.

La **Neuropsicomotricista** illustrerà invece come è possibile utilizzare la struttura di una ricetta per potenziare gli aspetti di organizzazione e sequenzialità, che sono presenti nelle abilità quotidiane, prassiche e scolastiche.

Quiche di porri

Prepariamo la ricetta

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta brisée

- 40 g di farina di farro
- 100 g di farina di legumi a piacere (nella ricetta è stata usata quella di lenticchie rosse)
- 60 g di burro freddo
- 40 mL di acqua fredda
- un pizzico di sale

Per la farcitura

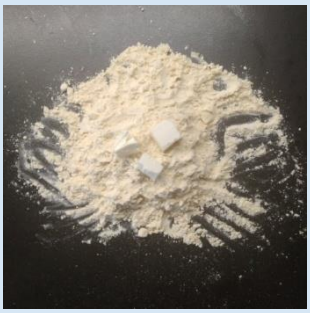
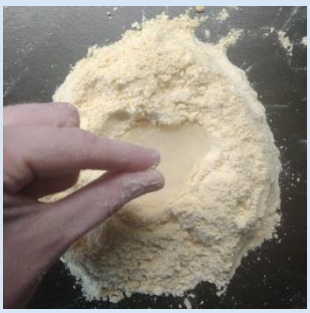
- 3 uova
- 2 porri
- spezie a piacere (in questa ricetta sono state usate della maggiorana e del pepe)
- 3-4 cucchiai di pinoli tostati
- un cucchiaio di Parmigiano
- 2 cucchiai di yogurt bianco intero
- aceto
- olio extravergine di oliva

Strumenti

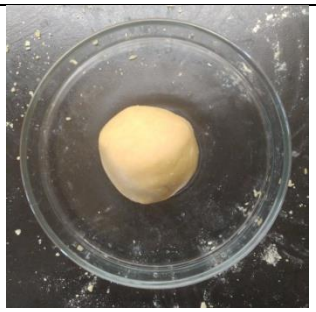
- Coltello
- Cucchiaio
- Ciotola
- Frusta
- Tortiera del diametro di 22 cm
- Carta da forno
- Bilancia
- Mattarello
- Setaccio

Quiche di porri

Procedimento (segnare con una crocetta nella colonna “fatto” quando il passaggio è stato eseguito)

Fatto	*Procedimento*
	Mescolate la farina di lenticchie con la farina di farro
	Setacciate le farine sulla spianatoia
	Tagliate il burro a dadini e aggiungetelo alle farine 
	Lavorate il tutto con le dita fino ad ottenere un composto di piccole briciole
	Create una cavità nella parte centrale, versateci l’acqua fredda e mettete un pizzico di sale 
	Lavorate con le mani per ottenere un impasto omogeneo e liscio

Quiche di porri

	
	Imburrate e infarinate una tortiera in alluminio di 22 cm di diametro
	Prendete la carta da forno, infarinatela leggermente e stendetevi la pasta brisée (2mm di spessore)
	Stendete l'impasto sulla tortiera fino a rivestirla
	Fate riposare in frigorifero per un'ora
	Prendete i porri ed eliminate la parte più esterna, tagliate le estremità

Quiche di porri

	Affettate i porri grossolanamente
	In una padella capiente fate scaldare un paio di cucchiai di olio extravergine
	Unite i porri, le foglie di maggiorana, un pizzico di sale e pepe nero macinato al momento
	Coprite la padella e cuocete per alcuni minuti, mescolando spesso
	Continuate la cottura su fuoco medio, fino a quando i porri saranno teneri e il liquido in eccesso sarà evaporato
	Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare
	Per la salsa di pinoli: sbattete con una frusta 2 cucchiai di aceto, con yogurt e parmigiano

Quiche di porri

	Aggiungete i pinoli
	Regolate di sale
	Versate l'olio mentre mescolate e continuate a mescolare fino ad ottenere una consistenza cremosa
	Sbattete l'uovo con il latte, la salsa ai pinoli e un pizzico di sale
	Prendete la tortiera e distribuite sull'impasto i porri
	Versate la salsa
	Cuocete a forno ventilato a 200° per 30 minuti, finché la superficie della quiche sarà soda e dorata
	Sfornate e fate riposare per alcuni minuti, poi affettate e servite

Quiche di porri

Il punto di vista della Nutrizionista

Ricette &... proteine vegetali, forme diverse e Dieta Mediterranea

In questo spazio dedicato alle ricette e alla nutrizione ci soffermeremo sui legumi, un gruppo – purtroppo - poco consumato in Italia (secondo le ultime Linee Guida CREA in media vengono consumati solo 10g/die).

Proteine vegetali

Nonostante siano di origine vegetale, i legumi, oltre a presentare buone quantità di fibra alimentare, forniscono notevoli quantità di proteine di buona qualità biologica, come ferro e altri minerali che sono caratteristici della carne, del pesce, delle uova e dei latticini. Per questi motivi vengono ritenuti un buon sostituto degli alimenti proteici di origine animale e un gruppo di fondamentale importanza in una alimentazione vegana. Alcuni considerano i legumi come una fonte "incompleta" di proteine; in realtà basterà assumere nello stesso pasto (un particolare accorgimento durante lo svezzamento) oppure nell'arco della giornata dei cereali/pseudocereali per raggiungere un'adeguata quantità e qualità di proteine (un esempio? Pasta e fagioli!)

Fanno parte di questo gruppo

- Fagioli
- Lenticchie
- Soia
- Ceci
- Cicerchie
- Fave
- Lupini
- Piselli

I fagiolini, pur essendo classificati come legumi dal punto di vista botanico, nell'ambito della nutrizione vengono considerati come delle verdure.

Per riuscire ad utilizzare al meglio tutti benefici di questi vegetali e ridurre fastidiosi problemi gastrointestinali si consiglia di

- mettere i legumi secchi in ammollo prima della cottura, allo scopo sia di reidratare il fagiolo sia di inattivare i fitati, che ostacolano l'assorbimento dei minerali in essi presenti
- cucinare i legumi secchi secondo i tempi riportati in etichetta, aggiungendo il sale solo a fine cottura per evitare l'indurimento del fagiolo
- aggiungere durante la cottura dell'alga kombu oppure dell'alloro
- utilizzare le forme decorticate, in particolare durante lo svezzamento e per le persone che consumano sporadicamente i legumi

Quiche di porri

Forme diverse

La monotonia rappresenta uno dei motivi principali per cui si limita il consumo dei legumi. Per rendere il pasto con i legumi meno "triste", meno "noioso" possiamo giocare su diversi fronti:

> le diverse tipologie di legumi, ad esempio ci sono

- le lenticchiedi Rodi, di Castelluccio, giganti, rosse decorticate, verdi
- i fagioli borlotti, cannellini, dall'occhio, corona, lamon, neri messicani, rossi, pavone, bianchi di Spagna
- la soia gialla, rossa - più propriamente chiamata fagioli azuki, verde - più propriamente detta fagioli mung

> le diverse forme in cui possiamo trovarli

- tal quali
- sotto forma di farina
- sotto forma di pasta
- sotto forma di panetto (come il tofu e il tempeh, dei derivati della soia)
- decorticate (così riduciamo i tempi di cottura e i fastidiosi problemi gastrointestinali)

> le diverse forme in cui possiamo trasformarli

- da fagiolo a crema (basta un frullatore per ottenere un ottimo hummus!)
- da farina a pastella (la pastella di ceci è buonissima per incroccantire delle verdure!)
- da panetto a patè/nousse (il pesto vegano fatto con il tofu oppure la mousse sono buonissime!)

> le diverse forme in cui possiamo utilizzarli

- in un dolce (mai sentito parlare dell'hummus di ceci al cioccolato?)
- in una pietanza salata (e qui troverete mille ricette!)
- per colazione (mai provata la farinata di ceci versione dolce? Dei biscotti fatti con legumi?)
- per merenda (buona la piadina fatta con farina di legumi!)

Provate a pasticciare in cucina, chiedete ai vostri bimbi come li preferiscono. Sono certa che riuscirete a trovare delle ricette perfette per la vostra famiglia!

Quiche di porri

Il punto di vista della Neuropsicomotricista:

Ricette &... Procedura sequenziale, Prassie e Apprendimento scolastico

Come si è accennato nell'articolo introduttivo, le ricette si rivelano un ottimo spunto per insegnare ai bambini **l'organizzazione sequenziale**: si sviluppano per fasi collegate e dipendenti tra loro, proprio come avviene nella procedura per l'esecuzione di un'azione motoria, la risoluzione di un calcolo scritto o di un problema, oppure la stesura di un testo.
Questa ricetta, in particolare, per quanto possa sembrare semplice a livello esecutivo, risulta complessa a livello sequenziale, in quanto vi sono differenti passaggi e fasi che si incastrano tra di loro e potrebbero portare a confusione; per questo è importante definire bene la sequenza e avere passaggi chiari e sequenziali. Ecco perché può essere presa come spunto per spiegare a bambini e ragazzi quanto sia importante organizzare il materiale e procedere in modo ordinato.

Non è raro infatti, nella pratica neuropsicomotoria, che per spiegare ai genitori e ai docenti come insegnare ai bambini un processo complesso o una nuova abilità, si **utilizzi come esempio la ricetta**: infatti questa permette in modo immediato e concreto di comprendere come presentare e strutturare l'attività:
- è necessario dapprima preparare tutti gli ingredienti e il materiale necessario (come ad esempio matita e righello);
- poi, gradualmente, eseguire tutte le azioni ordinatamente in sequenza (fase di disegno);
- ed infine portare a termine l'esecuzione (si ottiene figura geometrica).

In altri termini, si possono in questo modo potenziare le **prassie**, ossia la capacità di rappresentare, programmare ed eseguire atti motori consecutivi, finalizzati ad un preciso scopo e obiettivo, come ad esempio vestirsi, ritagliare, aprire, costruire, scrivere.

Spesso le prassie sono apprese senza molte difficoltà e sono automatizzate, ma non sempre questo accade così facilmente. La difficoltà nelle prassie (che se significativa prende il nome di **Disprassia**) è varia e si ripercuote in vari ambiti della vita quotidiana ma anche scolastica.

L'organizzazione, la programmazione, l'esecuzione in sequenza, elementi base delle prassie, si ritrovano di fatto anche nelle **abilità scolastiche**, come la stesura di un testo, la risoluzione di un'espressione o di un problema matematico, la costruzione di una figura geometrica, oppure la ripetizione ad alta voce della lezione di storia: tutte queste competenze, infatti, per essere espresse al meglio, devono essere pianificate, organizzate ed eseguite (in modalità scritta o orale) secondo un preciso ordine, pena la non riuscita.

Attraverso la seguente tabella si esemplifica come le ricette **possano essere un valido supporto per potenziare l'organizzazione e l'esecuzione sequenziale**.

INGREDIENTI PER CRESCERE

Quiche di porri

	Ricetta	Ritagliare	Disegno tecnico	Testo
Preparazione del materiale	Coltello, teglie, bilancia, ingredienti, ….	Foglio, forbici	Matita, gomma, foglio, righello, compasso, …..	Penna, foglio per la brutta copia, foglio per la bella copia
Organizzazione	Leggere e pianificare la sequenza di azioni da svolgere (mescolare, aggiungere, versare…)	Visualizzare la linea da ritagliare, assumere una corretta postura e impugnatura	Leggere (o ricordare) e pianificare la sequenza di azioni da svolgere (tracciare un linea orizzontale, disegnare un arco con il compasso…)	Richiamare alla mente le idee sull'argomento, creare una mappa o un elenco, ordinare per punti, organizzare in paragrafi
Esecuzione	Rispettare l'ordine delle azioni, coordinare i movimenti (per impastare, girare), regolare la forza (versare)	Eseguire il movimento regolando la forza, dando la corretta direzionalità alle forbici, coordinando l'occhio con la mano	Rispettare l'ordine del procedimento, utilizzare l'integrazione bimanuale per tenere fermo il righello e tracciare la linea, regolare la forza per tracciare linee leggere o spesse)	Sviluppare i punti in ordine, collegando i periodi
Verifica	Controllo ad ogni passaggio ed al termine di aver eseguito correttamente i punti	Osservazione del risultato, eventuale esecuzione di rifiniture	Controllo ad ogni passaggio ed al termine di aver eseguito correttamente i punti	Revisione del testo (coerenza, sintassi, ortografia, suddivisione in paragrafi)

Si evidenzia pertanto il **parallelismo nella procedura** delle differenti attività; con i bambini è possibile sfruttare le similitudini tra la preparazione di una ricetta e l'esecuzione di un'attività prassica o scolastica, rinforzando i requisiti procedurali (preparazione del materiale, organizzazione, esecuzione, verifica) in modo giocoso e divertente.

Nel prossimo articolo vedremo come utilizzare la struttura di una ricetta per creare le istruzioni per lo svolgimento di prassie o di attività scolastiche.

Alla prossima ricetta!