

ARTISTI di FRUTTA E VERDURA

Opere d'arte tutte rigorosamente commestibili realizzate principalmente con frutta e verdura e fonti di vitamine e sali minerali per la salute di grandi e piccini

Protagonisti ed autori:

Studenti della classe 2B dell' IC di Corso Cavour
Scuola secondaria di primo grado "Leonardo da Vinci"
a.s. 2019-2020

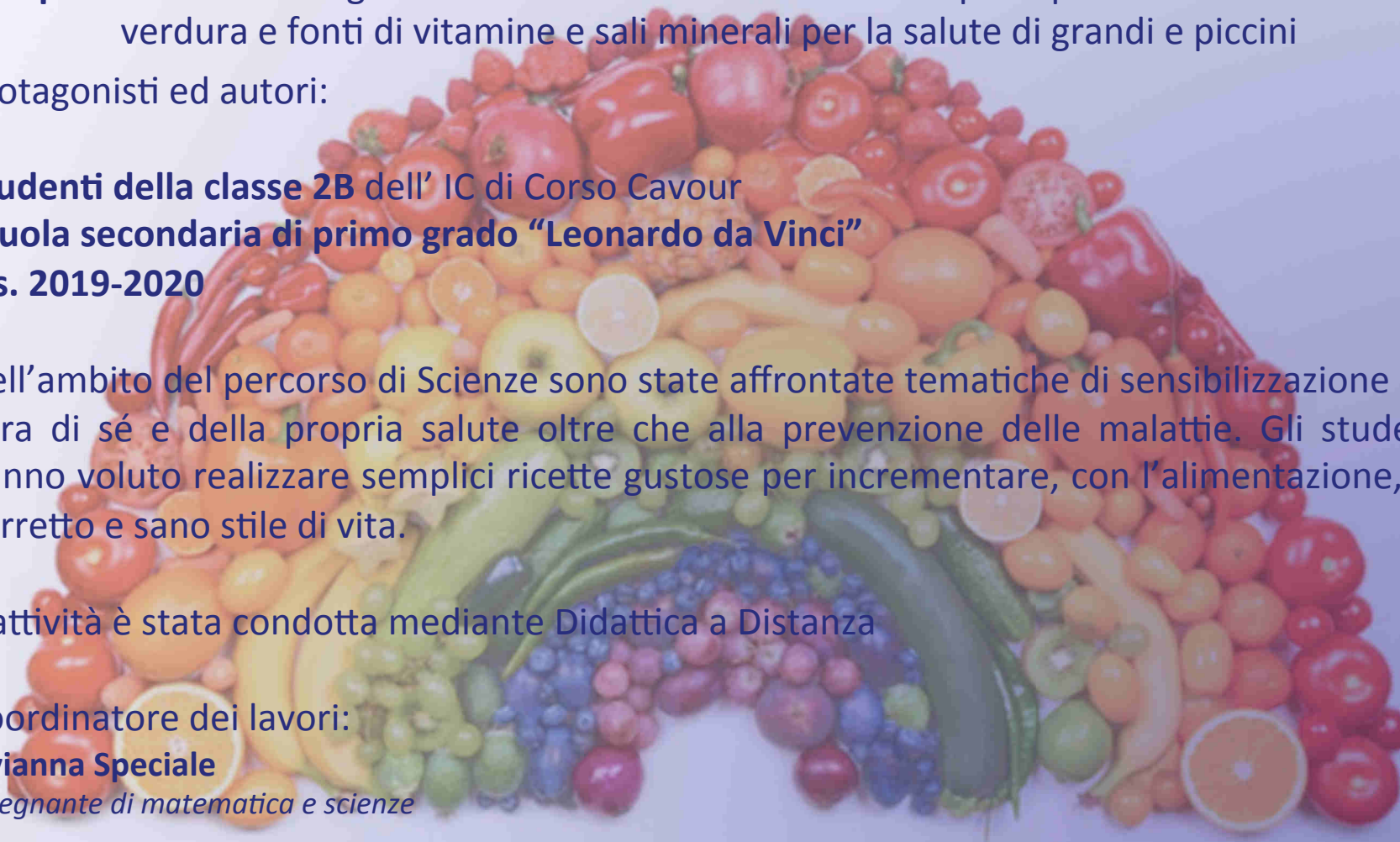
Nell'ambito del percorso di Scienze sono state affrontate tematiche di sensibilizzazione alla cura di sé e della propria salute oltre che alla prevenzione delle malattie. Gli studenti hanno voluto realizzare semplici ricette gustose per incrementare, con l'alimentazione, un corretto e sano stile di vita.

L'attività è stata condotta mediante Didattica a Distanza

Coordinatore dei lavori:

Livianna Speciale

Insegnante di matematica e scienze



TITOLO: Chocolate Fruits

INGREDIENTI:

- frutta di stagione
- cioccolato fondente

PROCEDIMENTO:

Prendere del cioccolato fonderlo lavare e tagliare la frutta ed immergere la frutta nel cioccolato.



Le vitamine e sali minerali principali presenti in questa merenda sono: E, A, B6, potassio, magnesio e fosforo

Perché secondo me è utile mangiarla: è utile mangiarla perché la frutta di stagione ha varie proprietà nutritive e varie vitamine e sali minerali. Il cioccolato serve a rendere il tutto un po' più goloso.



Boni Francesca

classe 2B a.s. 2019-2020

TITOLO: Ghiaccioli ai frutti di bosco

Ingredienti:

Fragole 50 g

Mirtilli 50 g

Lamponi 50 g

More 50 g

Limone 20 cl

Zucchero 500 g

Preparazione:

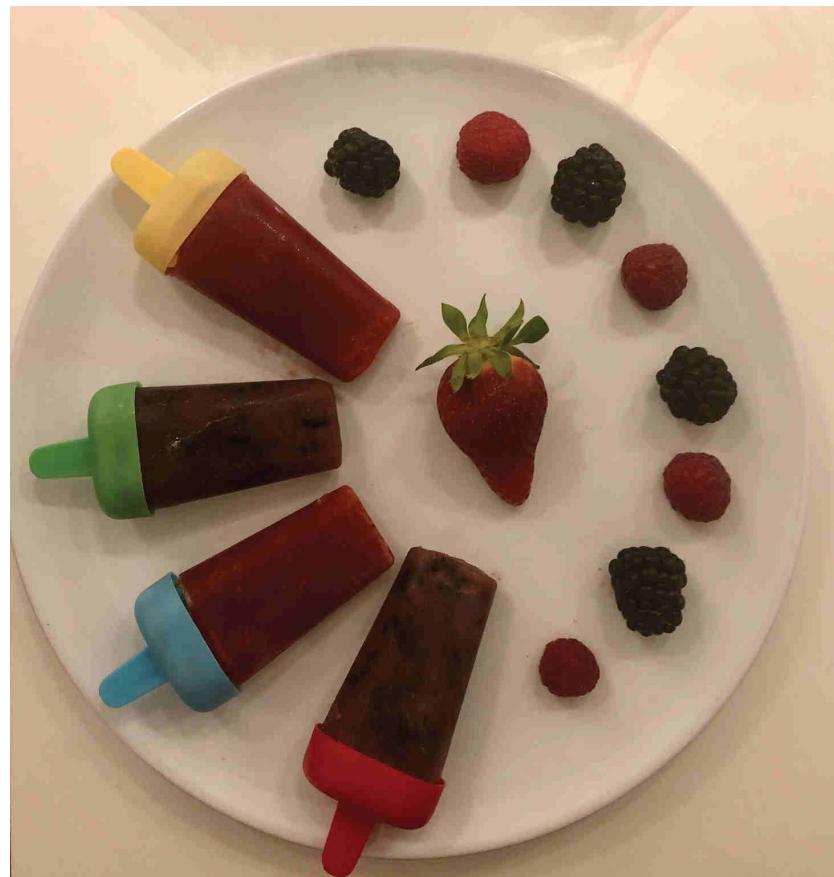
Lavare i frutti e tagliarli (se necessario).

Far bollire l'acqua e aggiungere lo zucchero. Frullare i frutti, aggiungendo prima il limone e poi, una volta raffreddato, lo sciroppo.

Versare il tutto negli appositi stampini e aspettare 6 ore.

Proprietà: Le vitamine e sali minerali principali presenti in questa merenda sono: vitamina B, K, C, A ed E

Consigli: è una merenda molto rinfrescante (visto che l'estate è alle porte ☺) e dà la giusta carica di energia per una bella giornata di divertimento casalingo!



Brizzi Maria Antonietta

classe II^A B

MERENDA ALL'ITALIANA!

INGREDIENTI:

- fragole
- mela
- kiwi
- banana

PROCEDIMENTO:

Tagliare a rondelle o a spicchi la mela, il kiwi e la banana aggiungendo del succo di limone ogni volta che si ha finito di tagliare un frutto per far sì che non si ossidi. Successivamente posizionare la fragola capovolta al centro del bicchiere e ora aggiungete a piacere ciò che più vi piace (personalmente ho usato piccole foglie di menta e dello zucchero a velo)

Le vitamine e sali minerali principali presenti in questa merenda sono :la vitamina C,E,K,B,A

Secondo me è utile mangiare questa merenda perché oltre ad avere al suo interno solo frutta di stagione (quindi fresca),ti dà l'occasione di usare anche quella frutta che ancora non era stata mangiata .Oltre al fatto che ci si impiegano 20/25 minuti !



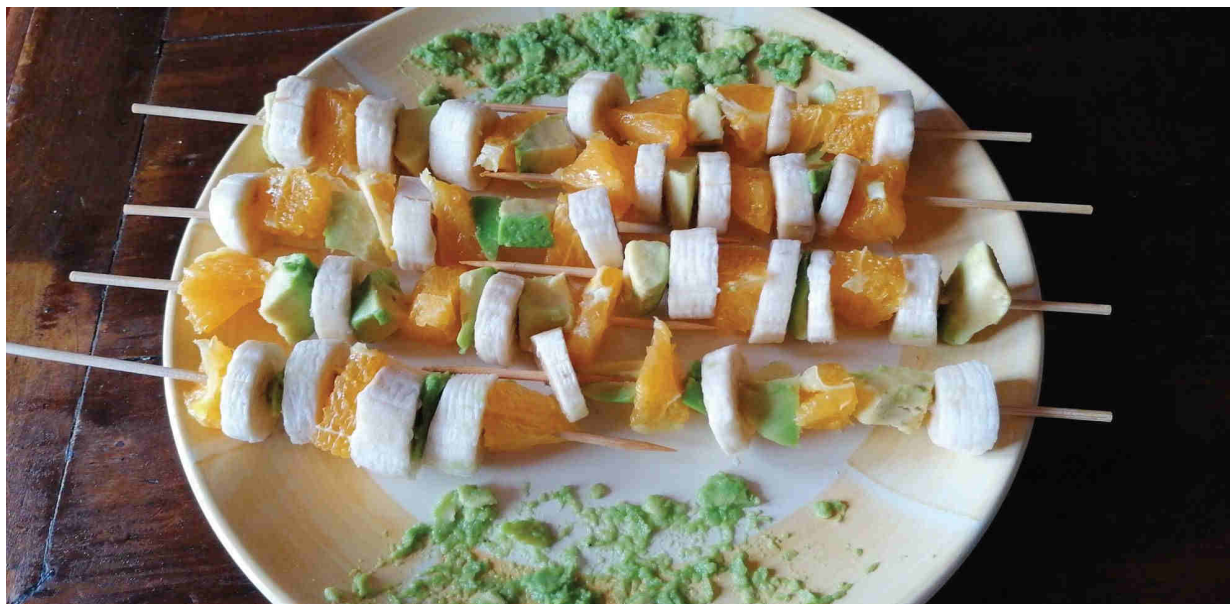
Colori d' ESTATE

INGREDIENTI: BANANA, ARANCIA, AVOCADO

PROCEDIMENTO:

SPIEDINI: TAGLIARE L' ARANCIA, LA BANANA E L' AVOCADO A QUADRETTI. INFILARLI NEI BASTONCINI DI LEGNO NELL' ORDINE CHE SI PREFERISCE.

SALSA ALL' AVOCADO: SCHIACCIARE L' AVOCADO E RENDERLO UNA SALSINA, AGGIUNGERE UN CUCCHIAIO DI OLIO, UN PIZZICO DI SALE E DI PEPE E MESCOLORE.



Le vitamine principali presenti in questa merenda sono:

- NELL' AVOCADO LE VITAMINE: K, E, B6, C;
- NELL' ARANCIA LE VITAMINE: C, A, B1, B2;
- NELLA BANANA LE VITAMINE: C, B2, B6.

I Sali minerali principali presenti in questa merenda sono:

- NELL' AVOCADO I SALI MINERALI: FERRO, RAME, MAGNESIO, MANGANESE;
- NELL' ARANCIA I SALI MINERALI: CALCIO, FOSFORO, POTASSIO, FERRO;
- NELLA BANANA I SALI MINERALI: FOSFORO, MAGNESIO, SODIO, POTASSIO, FERRO, ZINCO;

SECONDO ME É IMPORTANTE
MANGIARLA PERCHÉ CONTIENE MOLTI
SALI MINERALI E MOLTE VITAMINE ED É
ANCHE STRA BUONA

INGREDIENTI:

Pasta sfoglia	Cioccolato fondente
Due pere	Menta fresca
Due mele	Zucchero
Un'arancia	Burro
Vaschette di alluminio	Un limone

PROCEDIMENTO:

Come prima cosa preriscaldate il forno a 160° poi prendete le vaschette di alluminio e cospargetele di burro nella parte posteriore, fatto questo prendete la pasta sfoglia e fatela aderire a ogni vaschetta; infornate a 160° per 10 minuti circa. Nel frattempo prendete due mele e due pere e tagliatele dentro a una ciotola, poi aggiungete una spruzzatina di limone e due cucchiaini di zucchero, mescolate il tutto. Passati i 10 minuti togliete dal forno la pasta sfoglia e fatela raffreddare per 5 minuti circa, togliete le vaschette di alluminio e capovolgete il tutto. Mettete nei vostri cestini la macedonia di frutta fresca che avete preparato prima e guarnite il tutto con scaglie di cioccolato fondente, delle foglie di menta fresca e uno spicchio di arancia.



Ecco a voi i vostri cestini Pasquali per stupire i vostri ospiti!



TITOLO: MELA RIPIENA

Ingredienti: una mela, un kiwi e una fragola.

Preparazione: Prima di tutto si taglia la mela a metà e si scava al suo interno, successivamente si prende il kiwi e si taglia in pezzi abbastanza piccoli, poi si taglia la fragola (anch'essa in pezzi abbastanza piccoli), infine si inserisce la frutta nella mela.

Le vitamine e sali minerali principali presenti in questa merenda sono: C (nella mela, fragola e kiwi), E (nel kiwi), A, B1, B2 (nella fragola)

Perché secondo me è utile mangiarla

È utile mangiarla perché contiene molte vitamine utili per la salute:

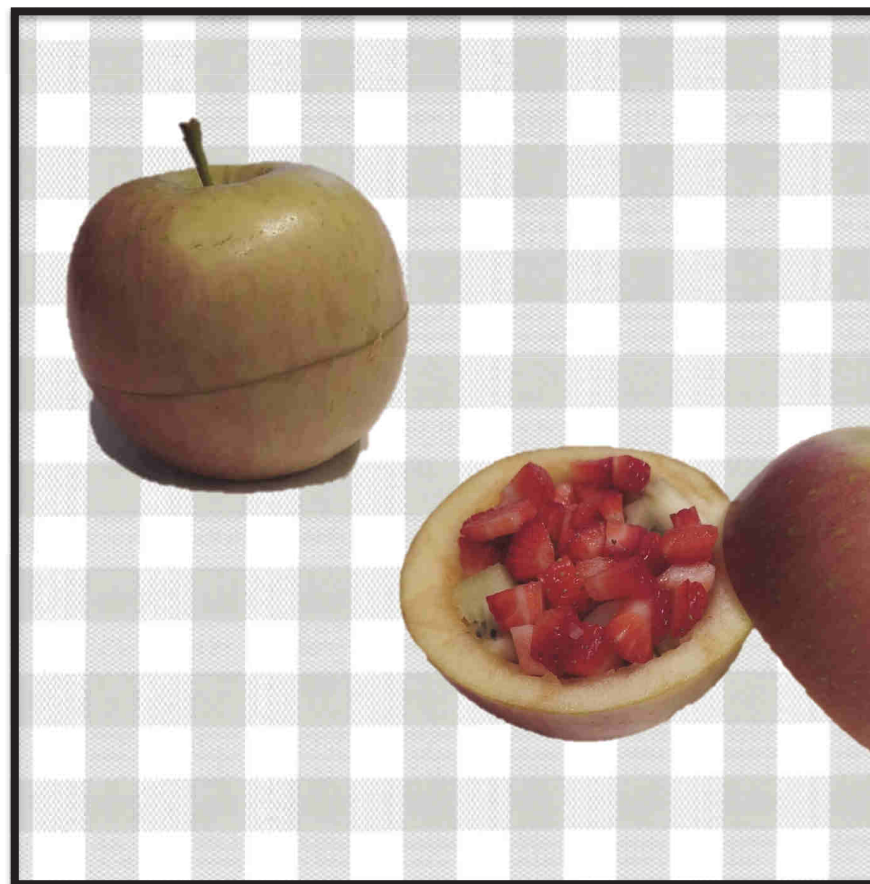
Vitamina A: aiuta il mantenimento del sistema, migliora la vista, aiuta a mantenere la pelle sana.

Vitamina B1: partecipa al metabolismo energetico delle cellule

Vitamina B2: componente fondamentale di diversi processi biochimici.

Vitamina C: mantenimento del sistema immunitario, denti e gengive sani, antiossidante.

Vitamina E: prevenzione delle malattie cardiovascolari, protezione della vista.



TITOLO: UN SERPENTE BUONO

INGREDIENTI: fragole, kiwi, banana, melone, zenzero candito

PROCEDIMENTO: lavare accuratamente le fragole, privandole delle foglie, tenendo la più grande da parte per creare la testa, e tagliarle a metà per il senso della lunghezza in modo da ricreare le squame.



Nel frattempo, sbucciare il melone ed eliminare i semi, poi tagliare fette di spessore di circa un centimetro. Tagliare a fettine la banana e sbucciare il kiwi. Posizionare il melone in modo da creare le curve del corpo, poi sovrapporre le fettine di banana e in ultimo le fettine di fragola. Utilizzare per la testa la fragola lasciata da parte e mantenere le foglioline. Posizionare lo zenzero candito per creare gli occhi e un ciuffetto di foglioline per creare la lingua.

Per creare i fiori, utilizzare uno stampino da biscotti e incidere le fette di kiwi. Posizionare sopra al kiwi la parte terminale di 3 fragole.

Le vitamine e sali minerali principali presenti in questa merenda sono:

Vitamine

	Vitamina C	Vitamina A	Vitamina B	Vitamina K	Vitamina E
MELONE	✓	✓	✓		
FRAGOLA			✓	✓	
BANANA	✓		✓		
KIWI	✓				✓
ZENZERO	✓		✓		✓

Sali minerali

	Ferro	Calcio	Fosforo	Magnesio	Manganese	Potassio	Silicio	Zinco	Sodio
MELONE	✓	✓	✓						
FRAGOLA				✓	✓	✓	✓		
BANANA	✓		✓	✓		✓		✓	✓
KIWI		✓		✓		✓		✓	
ZENZERO	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓

Secondo me è utile mangiarla perché: il melone non contiene grassi saturi e assicura uno scarso apporto calorico, pari a circa 60 calorie per una porzione media. La fragola è un frutto sia ricco di vitamine che di sali minerali. La banana è fonte di potassio e aiuta ad aumentare le difese immunitarie del corpo. Il kiwi e lo zenzero sono alimenti ricchi di fibre, di antiossidanti, vitamine e minerali.



Cuneo Matteo

classe 2B

a.s. 2019-2020

Titolo dell'opera: Trionfo Estivo

Ingredienti: si prendono 4 kiwi e si tagliano a rondelle, si taglia a spicchi 1 arancia e 3 fragole e una fetta di ananas

Principi nutritivi importanti di questo piatto

Vitamine: C - A

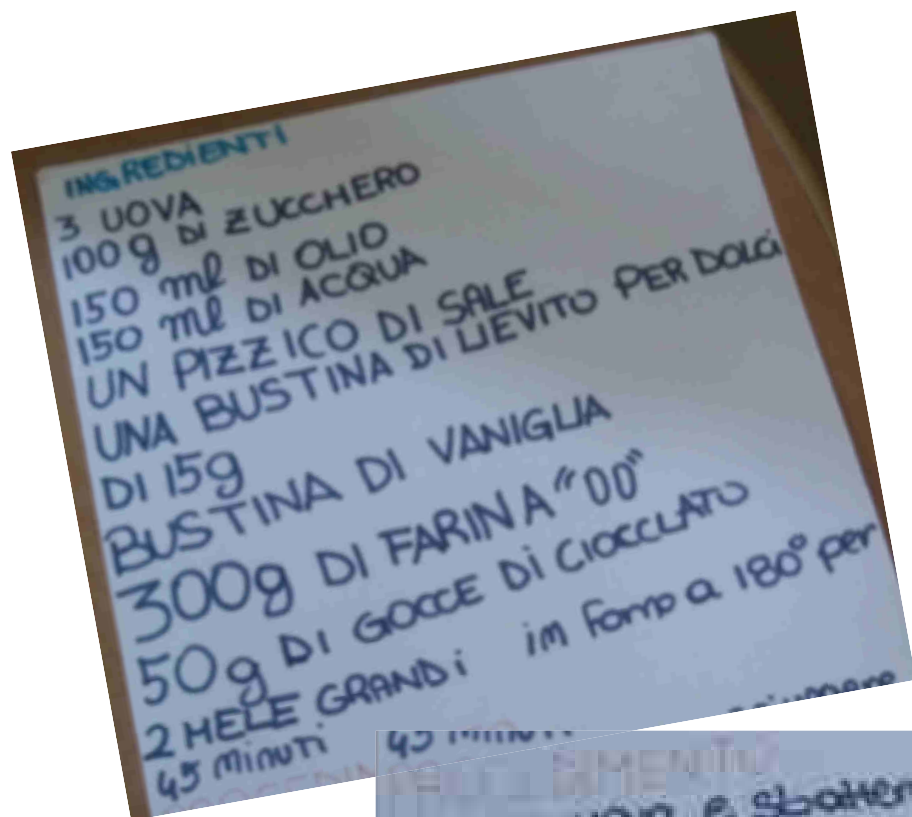
Sali minerali: Potassio, Sodio e Calcio



• Fahmi Sabrina

classe 2B

a.s.2019-2020



45 minuti
PRINCIPI
rompere uova e sbattere, aggiungere
olio e acqua, un pizzico di sale, e
una bustina di vaniglia poi
mescolare, aggiungere farina poi
lievito per dolci, mescolare e versare
il composto in una ciotola tagliata
in cubetti

PRINCIPI: NUTRIZIONE
DA ENERGIA
SI PUÒ MANGIARE
PER MERENDA
!!
U



CUPFRUIT

Ingredienti:

Una mela, un'arancia e quattro mandorle pelate.

Preparazione:

Tagliare una mela in fette sottili e appoggiarle, senza sovrapporle, su uno dei piatti dell'essiccatrice; tagliare orizzontalmente una fetta d'arancia, fare un taglio sul raggio e appoggiarla su un altro piatto della macchina; accendere l'essiccatrice e lasciarla accesa almeno 5 ore. Successivamente, tirare fuori tutta la frutta e mettere in una ciotola la mela e le mandorle; posizionare l'arancia sul bordo della ciotola.

Le vitamine e sali minerali principali presenti in questa merenda sono:

Potassio (in arancia, mela e mandorle)

Vitamina C (nella mela e nell'arancia)

Fosforo e Calcio (nella mela e nelle mandorle)

Inoltre, la mela contiene anche Ferro; le mandorle, Vitamina A e Magnesio.

Perché secondo me è utile mangiarla:

Tutta la frutta manterrà le vitamine, ma sarà più dolce; se non vi piacciono le mele, questo può essere un modo per renderle più buone.



TITOLO: *Macedonia verticale*

Ingredienti:

3 fragole 1 arancia 1 mela 1 banana

1 spiedo

Preparazione:

Per la banana: sbucciare il frutto e tagliarlo in fette spesse 1 cm.

Per la mela: tagliarla in 8 spicchi che poi andranno divisi in 3 parti ciascuno.

Per l'arancia: sbucciare il frutto e poi tagliare delle fette abbastanza spesse da suddividere in 4 parti, successivamente.

Per le fragole: togliere il picciolo e poi tagliare ogni fragola in 2 parti.

Composizione:

Infilzare ogni frutto per la parte larga sul bastoncino, ordinandoli a piacere.

Proprietà:

Questa merenda è ricca di vitamina C e potassio poiché ognuno degli ingredienti ne contiene. Presenti anche in sostanziosa quantità magnesio e calcio. C'è anche un regolare apporto di fibre, grazie alla banana e alla mela.

Consigli:

Consiglio questa merenda perché sazia rapidamente e, in fatto di gusto, è un'ottima alternativa a cioccolato e snack; è anche molto salutare e facile da preparare



TITOLO: **PALMERENDA**

Ingredienti:

1 arancia, 1 banana e 2 kiwi.

Preparazione:

Ho affettato la banana per il lungo e l'ho tagliata in pezzi per incurvarla come il tronco di una palma, ho tagliato i due kiwi in spicchi per fare i rami delle palme e ho usato gli spicchi dell'arancia come base.

Nutrienti:

Questa merenda è ricca di vitamina A, vitamina B, vitamina C ed E. Inoltre, grazie alla banana, fornisce il Potassio, un minerale importante per la salute, soprattutto per chi fa sport.

