



*Ministero della Salute*

# *Regaliamoci salute*

*Natale*  
*2015*

*ricette  
mediterranee  
e consigli utili  
per le feste*







## INDICE

---

- 3** » A Natale regaliamoci salute
  - 5** » Buone feste con la dieta mediterranea
  - 6** » Decalogo per un Natale senza sprechi
  - 8** » 5 punti chiave per alimenti più sicuri
  - 9** » Sapori e salute: ricette per le feste
  - 10** » La cena della vigilia
  - 14** » Il pranzo di Natale
  - 18** » Il cenone di Capodanno
  - 23** » La frutta secca
  - 24** » Capodanno in festa... ma i botti no!
  - 25** » Festa della Befana, piccoli chef
  - 26** » Ricette per bambini
  - 29** » E per giocare...non solo tombola!
  - 31** » Un anno insieme
- 



Natale 2015



*A Natale  
regaliamoci salute*



## *Cari amici,*

con l'arrivo del Natale tutti andiamo alla ricerca del regalo migliore per coloro ai quali vogliamo bene. È con questo spirito che ho visto con favore l'idea di riproporre, anche quest'anno, un opuscolo, che è disponibile sul nostro portale e che potete scaricare e stampare, col quale intendiamo farvi omaggio di proposte e suggerimenti per trascorrere questo periodo festivo nel benessere e in serenità.

È un regalo che vi facciamo con affetto e che si presenta nello stile e con l'approccio tipico delle iniziative del Ministero della Salute. Infatti, nelle sue pagine troverete indicazioni per scegliere, senza rinunce, i menù delle tradizionali giornate di festa.

Al tempo stesso, consentirà di porre attenzione a che i pasti non risultino eccessivamente lontani dalle regole di buona nutrizione, che devono guidarci tutto l'anno, per consentirci di rimanere in salute a lungo.

Per far ciò, anche in questi giorni, ci siamo ispirati - con l'aiuto di uno chef noto come

Alessandro Circiello - ai saggi principi della nostra tradizione mediterranea. E, dopo aver gustato i menu allestiti per voi, troviamo del tempo per fare un po' di attività fisica, che ci aiuterà a restare in forma; ma anche questa sarà svolta in un modo "speciale", sotto forma di gioco!

Infine, un pensiero ulteriore per i nostri bambini: approfittando del tempo in più che possiamo trascorrere con loro, vi suggeriamo di avvicinarli all'esperienza del cibo, cucinando insieme e illustrando caratteristiche nutrizionali, tradizioni e valori.

Il nostro augurio è che quest'opuscolo vi accompagni nelle giornate festive, aiutando a vivere momenti di gioia, nella condivisione del buon cibo.

*Auguri di cuore!*

**Beatrice Lorenzin**  
Ministro della Salute



## **BUONE FESTE CON LA DIETA MEDITERRANEA**

Il Natale è da sempre caratterizzato da significative tradizioni gastronomiche che sono parte di noi, della nostra storia, con i loro profumi e sapori indimenticabili. In questi giorni, nelle nostre case, il cibo rappresenta in modo tangibile la gioia della festa e dello stare insieme, del condividere. Nella tradizione, esso entra persino nei giochi da tavolo delle giornate festive: pensiamo ai fagioli o alle bucce di mandarino che profumano la nostra tombola!

Nei giorni di vigilia, i banchi alimentari dei mercati e dei negozi sono uno spettacolo di colori e profumi, le cucine diventano il centro pulsante delle nostre case e si dedica più tempo ai pasti e alla degustazione di cibi tradizionali.

Il nostro Ministero ha voluto perciò realizzare questo opuscolo, giunto alla terza edizione, sperando che possa risultare di aiuto per scelte saporite ma salutari, anche nei giorni di festa.

Nella consapevolezza del significato affettivo, sociale ed etico di queste tradizioni, non è certo nostra intenzione dare indicazioni drastiche nei confronti di un'alimentazione che, immancabilmente, risulterà – per alcune giornate – diversa da quella consueta, per tempi, modi e... calorie.

Con questo opuscolo intendiamo invece fornirvi, con garbo, degli spunti per affrontare la preparazione alla tavola delle feste mantenendo sempre uno sguardo alla salute. Lo facciamo attraverso proposte di menu e ricette che coniugano il gusto e l'attenzione all'equilibrio nutrizionale, evitando comunque eccessi e squilibri alimentari.

Utilizzando un linguaggio semplice, una veste grafica piacevole, e in una rilassante e colorata atmosfera di festa, suggeriamo menu nei quali viene soprattutto esaltata la nostra tradizione mediterranea, prevedendo ad esempio il consumo di pesce, legumi, verdure e frutta.

Anche quella secca, benefica nelle giuste dosi. Al tempo stesso vi invitiamo alla giusta misura delle porzioni e, attraverso anche qualche esemplificazione, richiamiamo l'esigenza di evitare lo spreco alimentare, riprendendo uno dei temi centrali dell'Expo 2015.

Per l'occasione della Befana, festa dei bambini per antonomasia, suggeriamo alcune idee per cucinare insieme a loro, approfittando così per iniziare i nostri piccoli al rispetto per il cibo e alla gestione corretta degli alimenti.

Affinché le giornate trascorrono in assoluta serenità abbiamo indicato, poi, alcune regole igieniche che vanno rispettate per una corretta manipolazione, cottura e conservazione del cibo. Sperando di avervi fornito un utile e gradito strumento di consultazione, vi auguriamo

*Buone Feste*  
*insieme ai vostri cari.*

**Giuseppe Ruocco**

Direttore Generale  
Igiene e Sicurezza degli alimenti e Nutrizione

## DECALOGO PER UN NATALE SENZA SPRECHI

**1** La paura di non offrire abbastanza cibo agli ospiti può portare a comprare più del necessario. Sii realista e **pianifica la spesa**: fai una lista di ciò di cui hai realmente bisogno per preparare le tue pietanze natalizie, evitando inutili scorte.



**2** Riesci a ricordare quali sono stati gli alimenti avanzati durante le ultime feste di Natale? Parti da questa domanda per pianificare la spesa e la preparazione delle pietanze, in modo da **non ripetere gli stessi errori**.



**3** Memorizza la differenza tra **“data di scadenza”** che indica il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato e **“termine minimo di conservazione”** che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore, ma può essere consumato senza rischi per la salute.



**4** Segui la regola **“chi prima entra, prima esce”**: riponi gli alimenti appena acquistati dietro o sotto quelli già presenti nel frigorifero o in dispensa, in questo modo utilizzi prima quelli con la scadenza più prossima.



5

Utilizzando **piatti più piccoli** puoi servire porzioni più piccole. Fai decidere agli ospiti se vogliono il "bis", evitando di riempire troppo i piatti sin da subito.



6

Fai in modo che i tuoi ospiti possano servirsi da soli e **decidere la propria porzione**: in questo modo ognuno può scegliere in base alle proprie esigenze, riducendo lo spreco e tu godrai di più il pasto.



7

**Conserva gli avanzi** e fallo in modo sicuro: refrigera o congela gli avanzi di cibo, quando sono freddi, entro due ore dalla preparazione per evitare la proliferazione di batteri e suddividi prima il cibo avanzato in piccole porzioni.



8

**Utilizza gli avanzi con fantasia!** Puoi utilizzarli durante i giorni lavorativi o impiegarli per realizzare nuove ricette.



9

Gli alimenti più sprecati in casa sono la frutta e la verdura fresca: **conservare correttamente** nel cassetto in basso del frigo.



10

Anche a Natale, non dimenticare le buone **norme per una corretta raccolta differenziata** per far sì che il riciclo dei rifiuti alimentari avvenga in maniera efficiente ed efficace.





## 5 PUNTI CHIAVE PER ALIMENTI PIÙ SICURI

### **I piatti che prepariamo**

devono essere sani ed equilibrati dal punto di vista nutrizionale ma anche sicuri e privi di microrganismi potenzialmente dannosi per la nostra salute. Nei periodi delle festività solitamente prepariamo pasti per tavolate più numerose e questo può aumentare le difficoltà nel cucinare e conservare gli alimenti.

**In cucina, e soprattutto in queste occasioni, è fondamentale seguire poche ma importanti regole che possono ridurre il rischio di contaminazione microbica e garantire la salubrità di ciò che mangiamo.**

### **I punti chiave per alimenti più sicuri dell'Organizzazione Mondiale della Sanità**

#### **Abituati alla pulizia**

Lava le mani prima e dopo la manipolazione di alimenti, mentre lavori in cucina e dopo essere stato in bagno. Lava e disinfetta le superfici di lavoro, le attrezzature e gli utensili che entrano a contatto con gli alimenti. Tieni lontano dagli alimenti e dalla cucina insetti, roditori e altri animali.

#### **Separa gli alimenti crudi da quelli cotti**

Separa carne, pesce e pollame crudi dagli altri alimenti. Non usare mai gli stessi utensili per preparare alimenti crudi e cotti. Conserva gli alimenti in contenitori idonei per prevenire il contatto tra cibi crudi e cibi preparati.

#### **Fai cuocere bene gli alimenti**

Cuoci totalmente gli alimenti, specialmente carne, pollame, uova, pesce. Fai bollire zuppe e ragù per essere sicuro che abbiano raggiunto 70°C. Controlla la temperatura interna in più punti per assicurarti che alimenti come carni rosse e pollame siano cotti a temperature interne minime di sicurezza.



**World Health Organization**

#### **Mantieni gli alimenti alla giusta temperatura**

Refrigera velocemente i cibi cotti (non lasciarli a temperatura ambiente per più di 2 ore) e quelli deperibili (preferibilmente a temperature inferiori a 5 °C). Mantieni sopra i 65°C gli alimenti cotti fino al momento del loro consumo. Non conservare gli alimenti troppo a lungo, anche se messi in frigorifero. Non scongelare a temperatura ambiente i cibi congelati o surgelati, meglio in frigorifero.

#### **Usa solo acqua e materie prime sicure**

Usa solo acqua potabile o trattata in modo da evitare ogni contaminazione. Scegli materie prime fresche. Preferisci alimenti che abbiano subito trattamenti per renderli più sicuri, come ad esempio il latte pastorizzato. Lava bene frutta e verdura, specialmente se consumate crude. Controlla la data di scadenza.

# SAPORI E SALUTE

## LE RICETTE DELLE FESTE



ALESSANDRO  
CIRCIELLO

Lo chef Alessandro Circiello è da molti anni impegnato in iniziative e campagne volte ad affermare il valore della salute a tavola. Presidente della Federazione Italiana Cuochi Lazio, è un noto volto televisivo ed autore di libri sull'alimentazione per adulti e ragazzi. L'ultimo libro nasce dal programma condotto per Rai Expo: "Ricette a colori".

### MENU

#### CENA DELLA VIGILIA

- Alici marinate con agrumi e melagrana
- Tagliolini con pesto leggero al basilico e mazzancolle
- Sgombro agli agrumi
- Tartare di frutta con sorbetto al limone

#### PRANZO DI NATALE

- Insalatina di arance e anatra
- Ravioli di zucca su zucchine in fiore all'essenza di amaretto
- Millefoglie di suino, zucca e cicoria
- Zuppa calda di pere e cioccolato

#### CENONE DI CAPODANNO

- Insalata di merluzzo e pere
- Risotto mantecato al basilico e sgombro
- Involentino di pesce azzurro
- Semifreddo ai cachi e cioccolato

# LA CENA DELLA VIGILIA

## CENA DELLA VIGILIA

### Antipasto



DIFFICOLTÀ:  
media



PER CELIACI:  
sì



PREPARAZIONE:  
4 giorni prima



DOSI:  
4 persone



### INGREDIENTI:

alici  
g. 150

mandarini  
4

limoni  
2

erba cipollina q.b.

olio extra vergine d'oliva  
2 cucchiari

insalata lollo  
g. 200

melagrana  
1

sale iodato q.b.

## ALICI MARINATE

con agrumi e melagrana



PREPARAZIONE

Sfiletta completamente le alici, lavale sotto l'acqua corrente e abbattile in congelatore a -18°C per almeno 96 ore (4 giorni), coperte con pellicola per alimenti. Prepara il liquido di marinatura emulsionando il succo di limone e di mandarino; metti dei chicchi di melagrana in un frullatore ad immersione, aggiungi olio extravergine e frulla, passa al colino e unisci al succo di agrumi. Metti in infusione le alici direttamente congelate.

Lascia marinare per 30 minuti ed infine elimina il liquido di marinatura. Fai terminare il processo di scongelamento in frigo.



**PER LA TUA SICUREZZA**  
ricorda di iniziare la preparazione  
delle alici qualche giorno prima

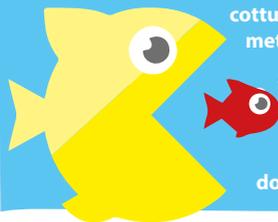


PRESENTAZIONE

Disponi le alici marinate su una base di insalata lollo, aggiungi spicchi di mandarino spellato e condisci con un'emulsione di olio, succo di mandarino e sale, ottenuta con un frullatore ad immersione.

### IL PESCE - pillole di sicurezza alimentare

Il pescato è soggetto all'attacco di parassiti. Alcuni, in particolare l'*Anisakis*, possono rappresentare un rischio per la salute, nel caso in cui il pesce sia consumato crudo o non completamente cotto. Al contrario, la cottura o il congelamento rappresentano un efficace metodo per garantirne la sicurezza.



Attenzione, quindi, alla marinatura con limone e aceto, alla salagione e all'affumicatura: in questi casi il prodotto deve essere preventivamente congelato per almeno 96 ore a -18°C in congelatore domestico contrassegnato con tre o più stelle.

## TAGLIOLINI

con pesto leggero al basilico e mazzancolle



Fai cuocere la pasta in acqua bollente con l'aggiunta dei pistilli di zafferano. Nel frattempo fai emulsionare l'olio, il ghiaccio e il basilico con un piccolo frullatore a immersione per ottenere il pesto.

A parte spadella le mazzancolle con olio e aglio. Scola la pasta e manteca nella padella con le mazzancolle fuori dal fuoco. Alla fine aggiungi il pesto leggero (altrimenti il pesto diventa nero e perde aroma e sapore).



Impiatta a cupola aiutandoti con mestolo e forchettone, decora con foglie di basilico fritte in olio per dieci secondi.

### CENA DELLA VIGILIA

#### Primo piatto



DIFFICOLTA':  
bassa



PER CELIACI:  
NO - sostituire la  
pasta all'uovo



COTTURA:  
15 minuti



DOSI:  
4 persone



#### INGREDIENTI:

tagliolini all'uovo  
g. 480

zafferano pistilli  
g. 2

basilico q.b.

pinoli  
1 cucchiaio

olio extra vergine oliva  
4 cucchiai

ghiaccio q.b.

sale iodato q.b.

mazzancolle  
g. 200

aglio  
1 spicchio



## CENA DELLA VIGILIA

### Secondo piatto



DIFFICOLTA:  
media



PER CELIACI:  
NO - sostituire  
la farina



PREPARAZIONE:  
1 giorno prima



DOSI:  
4 persone

#### INGREDIENTI:

sgombro g. 800  
farina di semola g. 100  
cipolla bianca g. 200  
salvia g. 5  
zenzero g. 10  
aglio 1 spicchio  
olio extravergine d'oliva  
4 cucchiari  
sale iodato q.b.  
ginepro in bacche  
vino bianco 1 bicch.  
aspetto di lamponi g. 100  
succo di arance g. 200  
arance g. 200  
pompelmo rosa g. 200  
lamponi g. 50



**CONSIGLIO**  
accompagna questo piatto con una  
insalata mista sfiziosa di verdure

## SGOMBRO

agli agrumi



### PREPARAZIONE

In una padella con olio extravergine d'oliva fai rosolare quasi tutta la cipolla tagliata a julienne, l'aglio a lamelle, lo zenzero e la salvia, facendo attenzione a non far prendere colore alla cipolla, che deve rimanere bianca; aggiungi alcune bacche di ginepro schiacciate, il vino bianco, l'aspetto di lamponi e 200 g di acqua. Fai bollire per 10 minuti, quindi spegni e unisci il succo d'arancia.

Sfiletta lo sgombro, passalo nella farina di semola e friggilo in abbondante olio a 180°C, in modo da dorarlo e renderlo croccante.

Scola su carta assorbente e immergi il pesce nel fondo di cipolla appena preparato, che deve essere assolutamente freddo. Lascia marinare almeno una notte, in modo che si insaporisca bene.

Sbuccia arance e pompelmi a vivo, falli a fettine e tienile da parte; friggi della cipolla affettata sottilmente che servirà come guarnizione. Per la preparazione del caramello all'arancia porta a ebollizione il succo di arancia, fai ridurre a fiamma media e fai raffreddare.



### PRESENTAZIONE

Disponi gli agrumi tagliati a fettine sul fondo del piatto, adagia sopra i filetti di sgombro marinati con la loro marinatura, guarnisci con lamponi freschi, caramello all'arancia e la cipolla croccante.

Decora con una stecca di citronella.

## TARTARE

di frutta fresca con sorbetto al limone



PREPARAZIONE

Questa idea si realizza velocemente ed è di grande effetto visivo.

Fai dei piccoli cubetti ottenuti a punta di coltello tagliando i quattro frutti, conserva in contenitori separati con menta fresca.

Per il sorbetto: fai bollire acqua e zucchero, unisci il succo di limone, la farina di carrube come addensante naturale. Filtra e poni nella sorbettiera e unisci il succo di limone e la farina di carrube, come addensante naturale.



PRESENTAZIONE

Disponi la frutta a strati in un bicchiere a coppa, aggiungi il sorbetto e la menta fresca.

### CENA DELLA VIGILIA

Frutta/Dessert



DIFFICOLTÀ:  
bassa



PER CELIACI:  
sì



TEMPO:  
25 minuti



DOSI:  
4 persone



#### INGREDIENTI:

pere g. 300

kiwi g. 300

melone giallo g. 300

ananas g. 600

menta fresca q.b.

#### PER IL SORBETTO:

acqua

100 ml

zucchero semolato

g. 100

farina di carrube

g. 30

5 limoni

# IL PRANZO DI NATALE

## PRANZO DI NATALE

### Antipasto



DIFFICOLTÀ:  
bassa



PER CELIACI:  
sì



TEMPO:  
20 minuti



DOSI:  
4 persone



### INGREDIENTI:

arance tarocco  
5

petti di anatra  
2

olive nere intere  
g. 100

insalata lollo  
g. 200

olio extra vergine d'oliva  
q.b.

sale iodato q.b.

erba cipollina q.b.

aceto ai lamponi q.b.

## INSALATINA

di arance e anatra



PREPARAZIONE

Fai dorare in padella il petto d'anatra e fallo scaloppare sottilmente.

Pulisci a vivo le arance e tagliale per il senso longitudinale. A parte prepara un'emulsione con olio, sale e aceto di lamponi.



PRESENTAZIONE

Disponi a centro piatto l'insalatina, alterna a strati tipo millefoglie le fette di arance all'anatra scaloppata, ultima con l'erba cipollina, l'emulsione e le olive denocciolate.

## RAVIOLI DI ZUCCA

su zucchine in fiore, all'essenza di amaretto



### PREPARAZIONE

Per la pasta all'uovo: lavora tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo, copri con la pellicola e conserva in frigorifero per almeno 30 minuti. Stendi la pasta (spessore di 2mm) nella forma desiderata.

Per la farcitura: taglia la zucca a cubetti e falla rosolare con la cipolla bianca e l'olio, aggiungi il brodo vegetale. Ultima la cottura ed emulsiona il composto, fai raffreddare ed infine unisci gli amaretti sbriciolati.

Per la salsa: taglia le zucchine a julienne, rosola con olio e aglio, unisci i pinoli e i fiori di zucca tagliati a julienne.



### PRESENTAZIONE

Una volta cotti i ravioli in acqua bollente salata, scolali ed uniscili alla salsa, fai mantecare fuori dal fuoco con il parmigiano e il timo, componi sul piatto ed ultima con i pomodorini aperti a fiore.

## PRANZO DI NATALE

### Primo piatto



DIFFICOLTÀ:  
media



PER CELIACI:  
NO - sostituire la  
pasta all'uovo



TEMPO:  
60 minuti



DOSI:  
4 persone

### INGREDIENTI:

#### PER LA PASTA ALL'UOVO:

farina 00 g. 200

2 tuorli d'uovo

farina di zucca g. 40

vino bianco ml 15

acqua q.b.

#### PER LA FARCITURA:

zucca pulita g. 200

cipolla bianca g. 20

biscotti amaretti g. 20

olio extra verg. di oliva g. 10

brodo vegetale g. 60

pepe q.b.

sale iodato q.b.

#### PER LA SALSA:

olio extra verg. di oliva g. 10

aglio fresco g. 10

fiori di zucca g. 50

zucchine g. 300

pinoli g. 20

parmigiano grattugiato g. 20

timo fresco g. 5

12 pomodorini ciliegina

sale iodato q.b.



## PRANZO DI NATALE

### Secondo piatto



DIFFICOLTÀ:  
media



PER CELIACI:  
sì



TEMPO:  
60 minuti



DOSI:  
4 persone



#### INGREDIENTI:

filetto di suino  
g. 800

zucca  
g. 500

patate  
g. 100

cicoria  
g. 150

brodo vegetale q.b.

timo fresco q.b.

olio extra vergine d'oliva  
4 cucchiaini

sale iodato q.b.

## MILLEFOGLIE DI SUINO

con zucca e cicoria



### PREPARAZIONE

Cuoci la cicoria in acqua bollente e fai raffreddare. Frulla con un frullatore ad immersione, unendo del brodo vegetale e un filo d'olio.

Taglia la zucca a fette per ottenere dei dischetti circolari, fai dorare in padella con olio e timo. Taglia il filetto di suino a fettine circolari dello spessore di 1 cm e fai dorare in padella ben calda.

Cuoci una parte della zucca frullata, unisci le patate precedentemente bollite e realizza una quenelle con due cucchiaini.



### PRESENTAZIONE

Disponi a centro piatto l'emulsione di cicoria, disponi il filetto alternando la zucca a dischetti, ultima con la quenelle di zucca e timo.

## ZUPPA CALDA

di pere e cioccolato



PREPARAZIONE

Frulla le pere con il succo di limone, uniscile allo sciroppo ottenuto con acqua e zucchero. Pulisci a vivo un'arancia e tagliala a pezzi.

Scalda la bevanda a base di soia e unisci il cioccolato con la menta.



### PRANZO DI NATALE

Frutta/Dessert



DIFFICOLTA':  
bassa



PER CELIACI:  
sì



COTTURA:  
15 minuti



DOSI:  
4 persone



#### INGREDIENTI:

- 4 pere williams
- cioccolato fondente 80%  
g. 200
- acqua 1 bicchiere
- zucchero semolato  
g. 50
- bevanda a base di soia  
1 bicchiere
- succo di ½ limone
- menta fresca q.b.
- 1 arancia
- cannella in stecche q.b.
- mandorle d'Avola  
g. 100
- gherigli di noce  
g. 60
- nocciole  
g. 40



PRESENTAZIONE

In una doppia coppa di vetro, disponi nella base la salsa al cioccolato, unisci la zuppa di pere, i pezzi di arancia, la menta e la cannella. Alla fine aggiungi la frutta secca.

# IL CENONE DI CAPODANNO

## CENONE CAPODANNO

### Antipasto



DIFFICOLTÀ:  
bassa



PER CELIACI:  
sì



TEMPO:  
25 minuti



DOSI:  
4 persone



### INGREDIENTI:

4 pere williams

trancio di merluzzo  
g. 400 g

insalata lollo  
g. 200

3 finocchi

olio extra vergine d'oliva  
2 cucchiari

aneto q.b.

1 limone

sale iodato q.b.

zenzero fresco q.b.

## INSALATA

di merluzzo e pere



PREPARAZIONE

Cuoci il filetto di merluzzo in acqua bollente aromatizzata con limone.  
Affetta le pere e falle dorare in padella con poco olio.



PRESENTAZIONE

Alterna le fettine di pere ai filetti di merluzzo, aggiungi i finocchi a fette, olio, aneto e limone emulsionato con olio extra vergine d'oliva. Ultima con zenzero grattugiato.

## RISOTTO MANTECATO

al basilico e sgombrò



PREPARAZIONE

Prepara il brodo vegetale con sedano, carote e cipolle.

A parte in una casseruola fai tostare il riso con olio e cipolla, bagnalo con il vino bianco, lascialo evaporare e unisci il brodo bollente filtrato.

Porta a cottura il risotto, nel frattempo fai emulsionare l'olio, il ghiaccio e il basilico con un piccolo frullatore ad immersione.

A parte sfiletta lo sgombrò e fallo dorare in padella con olio e aglio per pochi secondi da ambo i lati.



PRESENTAZIONE

Porta il risotto a cottura, togli dal fuoco e fai mantecare con il pesto leggero fuori dalla fiamma, disponi sul piatto e adagia sopra lo sgombrò. Infine aggiungi il timo fresco.

CENONE CAPODANNO

Primo piatto



DIFFICOLTÀ:  
bassa



PER CELIACI:  
sì



TEMPO:  
60 minuti



DOSI:  
4 persone



INGREDIENTI:

riso  
g. 320

cipolla bianca  
g. 90

olio extra vergine d'oliva  
4 cucchiaini

vino bianco  
1 bicchiere

2 spicchi aglio

4 sgombrò

timo q.b.

sale iodato q.b.

brodo di triglie q.b.

PER IL PESTO LEGGERO:

basilico 4 mazzi

olio extra vergine d'oliva

ghiaccio q.b.

## CENONE CAPODANNO

### Secondo piatto



DIFFICOLTÀ:  
media



PER CELIACI:  
NO - utilizzare pane  
senza glutine



TEMPO:  
35 minuti



DOSI:  
4 persone



#### INGREDIENTI:

patate  
g. 400

brodo vegetale q.b.

olio extra vergine d'oliva  
4 cucchiari

sale iodato q.b.

pesce azzurro spatola  
g. 800  
(in alternativa le sarde)

pane integrale  
g. 200

uvetta sultanina  
g. 40

pinoli  
g. 30

## INVOLTINO

di pesce azzurro



### PREPARAZIONE

Taglia a cubetti le patate e falle dorare in casseruola con poco olio, unisci il brodo caldo.

Per l'involtino: sfiletta il pesce eliminando le spine, farcisci con del pane fresco tritato con uvetta e pinoli, chiudi con uno spiedino di bambù e fai dorare in padella con poco olio. A fine cottura nella stessa padella fai dorare delle fettine di pane, in modo da ottenere delle mini-bruschette.



**CONSIGLIO**  
accompagna questo piatto con una  
insalata mista sfiziosa di verdure



### PRESENTAZIONE

Disponi a centro piatto le patate, aggiungi la bruschetta croccante e ultima con l'involtino.

## SEMIFREDDO

ai cachi e cioccolato



PREPARAZIONE

Prepara la base del semifreddo così: frulla i frutti privi di pelle e dei semi interni, alla purea di cachi così ottenuta incorpora lo yogurt magro. Metti in freezer per due ore.



PRESENTAZIONE

Componi in coppa mettendo il composto di cachi e yogurt sulla base e sopra aggiungi del cioccolato grattugiato, cannella e menta.

### CENONE CAPODANNO

Frutta/Dessert



DIFFICOLTÀ:  
media



PER CELIACI:  
sì



TEMPO:  
20 minuti



DOSI:  
4 persone



#### INGREDIENTI:

3 cachi

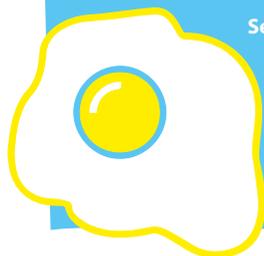
yogurt magro g. 200

menta fresca q.b.

cioccolato fondente 80%  
g. 50

cannella in stecche q.b.

### LE UOVA - pillole di sicurezza alimentare



Se vuoi fare una base di semifreddo con panna e uova invece che con lo yogurt (o se fai per esempio un tiramisù) ricorda sempre di pastorizzare le uova. Ecco come: prepara una base con zucchero e acqua portata a 120°C, utilizzando un termometro per misurarne la temperatura. Versala sui tuorli e monta il tutto fino a raffreddamento. In questo modo eviterai possibili infezioni che possono essere causate dall'utilizzo di uova crude.



## LA FRUTTA SECCA



Non manca mai sulla tavola delle feste. La frutta secca a guscio comprende anacardi, noci, nocciole, mandorle, pinoli, arachidi, pistacchi. Quella polposa include fichi, prugne, albicocche, uva passa e datteri.

### **Le caratteristiche nutrizionali**

**La frutta secca a guscio** ha un elevato contenuto in acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, tra cui acido linoleico (Omega 6) e acido alfa-linolenico (Omega 3). Questi ultimi sono grassi essenziali che il nostro organismo non è in grado di produrre e che devono essere introdotti con l'alimentazione. Contiene anche vitamine B ed E e sali minerali come potassio, rame, fosforo, ferro e calcio. Molto importante anche la presenza di proteine, seppure non nobili come quelle della carne o del pesce.

**La frutta secca polposa disidratata** si caratterizza per un alto contenuto di zuccheri, fibra, sali minerali e un basso contenuto in grassi. Dal punto di vista calorico 100 grammi di frutta secca a guscio forniscono all'organismo circa 500-600 calorie, mentre quella polposa disidratata circa 200-300 calorie.

### **La frutta secca è buona ... ma la parola d'ordine è moderazione**

Una porzione media di frutta secca deve essere di circa 30 gr (ad esempio 7-8 noci, 15-20 mandorle/ nocciole, 3 cucchiaini rasi di arachidi, 3 albicocche/fichi secchi/datteri, ecc) e deve essere inserita all'interno di una dieta giornaliera varia ed equilibrata.

### **Non solo a Natale**

Gustiamo questi alimenti tutto l'anno! La frutta secca può essere consumata a colazione, in aggiunta per esempio al latte o allo yogurt, o come spuntino, o aggiunta alle insalate o alla macedonia. Grazie alle sue proprietà può essere conservata per lunghi periodi e consumata anche fuori stagione.

## CAPODANNO IN FESTA...MA I BOTTI NO!



**Il Capodanno è una festa**, spetta a noi rispettarne lo spirito. Petardi, piccoli razzi, mortaretti in un attimo possono rovinarla. Lasciamo i fuochi d'artificio ai professionisti. E se proprio non resistiamo, **mai i botti dentro un'abitazione**, non farebbero divertire nessuno e sarebbero estremamente rischiosi. Allora sarà bene "scacciare gli spiriti maligni" all'aria aperta, lontano da possibili focolai d'incendio, cercando sempre di attenersi alle istruzioni sul corretto utilizzo dei fuochi.

È importante, poi, **acquistare fuochi e botti "omologati"** e farne un uso corretto, senza mai improvvisarsi "artigianieri". Attenti quindi alle bancarelle e ai venditori ambulanti non autorizzati che spesso vendono prodotti non conformi alla legge. Ricordiamo poi, che la vendita dei fuochi, anche di quelli più innocui come le stelline, i petardini e le miccette, è vietata ai minori di 14 anni. **Prudenza** anche quando li maneggiamo. Non lasciamo mai che i bambini li accendano senza la presenza di un adulto per evitare che ci giochino in maniera impropria e pericolosa.

**Proteggiamo anche i nostri animali** domestici che poca o nessuna propensione hanno nei confronti di festeggiamenti a base di botti e fuochi d'artificio.

Assistiamo purtroppo molto frequentemente a reazioni incontrollate di spavento da parte dei nostri amici a quattro zampe, che li portano a perdere l'orientamento, esponendoli al rischio di smarrimento o investimento se sono all'aperto. Per **attutire i rumori** chiudiamo le finestre e teniamo alto il volume della radio o della tv. Cerchiamo, insomma, di distrarlo, anche con i suoi giochi o con bocconcini appetitosi e proviamo a farlo stancare giocando molto con lui durante la giornata.

# FESTA DELLA BEFANA

## PICCOLI CHEF



**Preparare le ricette con le proprie mani** ha tutto un altro sapore, per chiunque.

Cucinare con mamma, papà o i fratellini, oltre ad essere una bellissima occasione per stare insieme, può diventare un modo per **invogliare il piccolo a mangiare ed assaggiare** il cibo giocando.

E durante le feste c'è sicuramente più tempo per farlo.

Coinvolgere il bambino a fare un'attività "**da grande**" lo responsabilizza e lo educa a un'alimentazione sana e varia. Mentre cuciniamo possiamo parlare del valore di frutta e verdura, dei cibi che fanno bene e di quelli che vanno evitati e ricordare quello che mangiavamo da piccoli, i cibi diversi che abbiamo assaggiato in giro per il mondo e così via. Il bambino impara ad avere un rapporto sano con il cibo e ad **entrare in confidenza con nuovi gusti**.

Possiamo spiegare al bambino il **valore etico del cibo**; è indispensabile fargli capire che mangiare è una necessità e un diritto, ma che dobbiamo impegnarci perché sia un diritto per tutti. Per questo è importante **non sprecarlo**.

**ecco alcune ricette** da fare insieme e alla fine... un bel **diploma per piccoli chef**.

# RICETTE PER BAMBINI

## RICETTE PER I PICCOLI



DIFFICOLTA:  
bassa



PER CELIACI:  
sì



TEMPO:  
35 minuti



DOSI:  
4 persone



### INGREDIENTI:

ceci  
g. 100

fagioli borlotti  
g. 150

cicerchia  
g. 40

carote  
g. 200

patate  
g. 200

piselli  
g. 200

sale iodato q.b.

granella di mandorle  
g. 100

olio extra vergine d'oliva  
q.b.

### Fai divertire i tuoi bambini:

cucina con loro scegliendo tra queste ricette particolari

## POLPETTE DI LEGUMI GULP



### PREPARAZIONE

Fai bollire separatamente i ceci, i fagioli borlotti e la cicerchia.

A parte taglia le carote a cubetti regolari, falle bollire e raffreddare in acqua e ghiaccio. Fai bollire la patate e schiacciale.

Mischia gli ingredienti cotti, forma con le mani bagnate delle palline, passale nella granella di mandorla e fai dorare in padella con poco olio.

Servi su una crema di piselli ottenuta con piselli freschi semplicemente dorati in casseruola con poco olio, aggiungi poca acqua e frulla, utilizza un colino per rendere la crema di piselli fluida.



## CROCCANTE DI PATATE E CACAO

Fai bollire le patate, schiacciale in una ciotola e aggiungi sale, cacao amaro, uovo sbattuto e parmigiano. Dai all'impasto una forma cilindrica, passalo nell'olio extra vergine d'oliva e subito dopo nella granella di nocciole, in questo modo aderirà al croccante.

Nella parte superiore inserisci all'interno uno stecco di bambù in modo da realizzare la forma di un gelato. Cuoci in forno su una teglia foderata con carta da forno a 180°C per 15 minuti.



### RICETTE PER I PICCOLI



DIFFICOLTÀ:  
bassa



PER CELIACI:  
sì



TEMPO:  
25 minuti



DOSI:  
4 persone

#### INGREDIENTI:

patate g. 500

1 uovo

cacao amaro g. 50

sale iodato q.b.

parmigiano g. 80

granella di nocciole g. 100

## CORIANDOLI DI FRUTTA

Taglia la frutta a piccoli cubetti simili a coriandoli. Posiziona i coriandoli di frutta su un piatto e spolvera con cioccolato grattugiato al momento.



DIFFICOLTÀ:  
bassa



PER CELIACI:  
sì



TEMPO:  
15 minuti



DOSI:  
4 persone

#### INGREDIENTI:

pere g. 300

kiwi g. 200

melone giallo g. 300

ananas g. 300

cioccolato fondente g. 50

RICETTE PER I PICCOLI



DIFFICOLTA:  
bassa



PER CELIACI:  
sì



TEMPO:  
15 minuti



DOSI:  
4 persone



Miscela lo yogurt con la menta e lascia riposare in frigorifero in una ciotola coperta con pellicola, in modo da aromatizzare lo yogurt.

In un bicchiere disponi i cubetti di mango alla base, unisci lo yogurt, i gherigli di noce e ultima con la menta.

INGREDIENTI:

3 barattolini di yogurt bianco

1 mango

8 gherigli di noce  
menta fresca

Ritaglia  
il tuo diploma!



**DIPLOMA  
di PICCOLO CHEF**

nome \_\_\_\_\_

Hai cucinato in modo divertente, sano e amico dell'ambiente.



ALESSANDRO CIRCIELLO

## E PER GIOCARE...NON SOLO TOMBOLA!

### **Durante le feste regaliamoci un po' di movimento... può farci solo bene!**

Anche nel periodo natalizio la soluzione più semplice e alla portata di tutti è rinunciare a scale mobili e ascensori e fare le scale. È un esercizio dai numerosi benefici: migliora il metabolismo, potenzia la muscolatura, brucia le calorie. Meglio ancora fare una camminata a passo svelto o prendere la bici.

### **A Natale non lasciamoci sfuggire l'occasione di giocare in famiglia**

Abbandoniamo computer, videogiochi e cellulari e divertiamoci non solo con i giochi da tavolo tradizionali. In casa o all'aperto scopriremo tante possibilità di svago, sperimentando il piacere di muoverci.

### **Anche le mamme e i papà sono stati bambini!**

Certo, lo sappiamo, ma forse li conosciamo meglio come adulti equilibristi tra i tanti impegni di ogni giorno. Facciamoci raccontare qualche gioco della loro infanzia e sfidiamoli a giocare con noi... vedremo che non è poi così difficile farli ritornare bambini! E se hanno bisogno di qualche "aiutino"...

### ECCO ALCUNE PROPOSTE:

#### **IL GIOCO DELLA SEDIA**



#### **Disporre in cerchio delle sedie:**

il numero deve essere inferiore di una rispetto ai bambini partecipanti.

Il **capogioco**, che non partecipa alla gara, mette un brano musicale e invita i bambini a ballare.

All'improvviso **la musica viene interrotta** e i bambini devono sedersi su una sedia libera.

**Chi rimane in piedi viene eliminato.** Il gioco continua togliendo, di volta in volta una sedia, fino a che non restano 2 bambini e 1 sedia sola.

Vince chi all'interruzione della musica occuperà **l'ultima sedia libera.**



## 1-2-3... STELLA!



Tutti i partecipanti al gioco si dispongono **dietro una linea** (anche immaginaria) di partenza.

Soltanto un giocatore (che può essere scelto per estrazione o preferenza) si posiziona contro una parete, **di spalle al gruppo**.

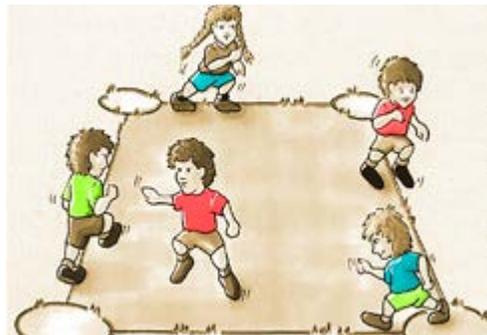
Mentre il giocatore di spalle **scandisce a voce alta la frase**: "1,2,3... stella!"; il gruppo si avvicina gradualmente a lui.

Detta la frase, il giocatore che era di spalle **si volta velocemente verso i compagni** e quelli che vengono scoperti in movimento **tornano alla linea di partenza e ripartono da lì**.

**Il primo giocatore che arriva alla parete vince e tocca a lui la conta.**

Per movimentare il gioco, si possono **disporre degli ostacoli** lungo il percorso, da superare saltando o strisciando.

## I QUATTRO CANTONI



Identificare **quattro cantoni** (angoli di un'area di gioco) o disporre per terra 4 cerchi, posizionandoli **agli angoli dell'area di gioco**.

Ciascun partecipante occupa un cantone eccetto un giocatore, **che rimane al centro** dell'area gioco.

Il giocatore che si trova al centro, dovrà cercare di prendere il posto di uno dei partecipanti, durante lo scambio tra questi.

Il gioco, infatti, consiste nel **riuscire a scambiarsi di posto afferrandosi reciprocamente e velocemente per mano** senza che il giocatore al centro riesca ad occupare il cantone che rimane momentaneamente vuoto durante lo scambio.

**Vince chi non resta mai fuori dal cantone, cambiandolo più volte.**

I giocatori posizionati nei cantoni/cerchi, concordano tra loro i movimenti, cercando di non farsi capire dal giocatore al centro.

È quindi importante non solo la rapidità, ma anche l'**intesa** tra i giocatori.

## UN ANNO INSIEME



Il 2015 è un anno che il Ministero ha vissuto a fianco dei cittadini, **riscoprendo il valore del comunicare** nel suo significato più autentico di “relazione”.

Siamo stati con voi a **Expo 2015**, dove abbiamo seminato salute attraverso un’intensa attività di comunicazione: spot, canali web e social, opuscoli, eventi internazionali e più di 100 incontri con giovani e donne per comprendere insieme agli esperti come si coniugano stili di vita, ambiente, sanità veterinaria, sicurezza alimentare, cibo e tradizione mediterranea.

Vi abbiamo accompagnato nella sfida della solidarietà e dell’accesso alle cure, dai farmaci innovativi alla donazione degli organi e del sangue. Abbiamo promosso la prevenzione in tutte le fasi della vita, per contrastare malattie croniche e morti evitabili: contro l’abuso di alcol, con la musica e le clip di **“Elio e le storie tese”**; contro il fumo, con gli spot di **Nino Frassica**; contro i falsi miti, con un evento

nazionale che ha messo in luce le eccellenze della sanità italiana. Siamo andati anche nelle **Università** per incontrare i ragazzi e parlare di come proteggere la propria fertilità, abbiamo chiesto ai sindaci di “mettere la faccia” nella lotta all’Aids impegnandosi di persona, siamo stati con gli stand **in piazza** vicini alle mamme per sostenere l’allattamento al seno consapevole. E siamo lì, nel web e sui social network, a parlare di salute, di corretta alimentazione dei bambini, di prevenzione dei tumori femminili e delle malformazione congenite.

Molto altro ci sarebbe da dire su ciò che è stato fatto e sicuramente ci sarà moltissimo altro ancora da realizzare. Farlo insieme è certamente l’augurio migliore per il nuovo anno.

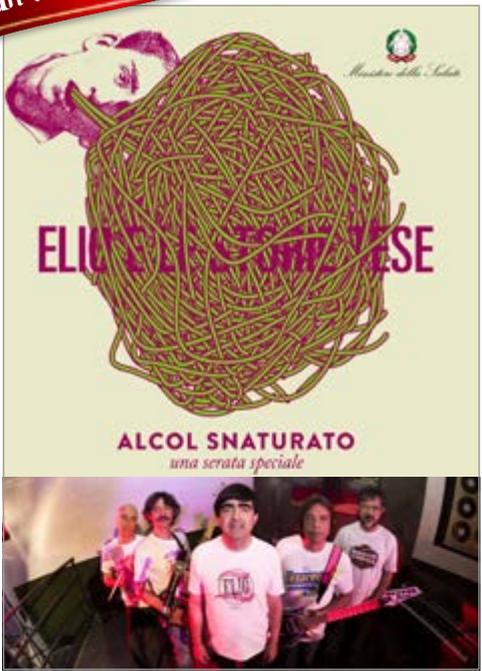
*Serene Feste*

**Daniela Rodorigo**

Direttore Generale

Comunicazione e Rapporti europei ed Internazionali

Un anno insieme



**Alcol snaturato, una serata speciale**

Campagna di comunicazione per la lotta all'abuso di alcol



**Per salvare una vita non servono superpoteri. Basta una firma**

Campagna nazionale per invitare i cittadini a esprimere la propria volontà sulla donazione di organi e tessuti



**Mamma, che latte!**

Campagna di comunicazione per la promozione dell'allattamento al seno



**Acido folico e gravidanza... prima è meglio!**

Campagna informativa per la prevenzione DI malformazioni congenite



**Allattamento al seno, prima di tutto**

Campagna informativa per la promozione del latte materno: sempre pronto per l'uso, alla giusta temperatura, igienicamente adeguato ed economico!



**Bimbi in forma, serve un giro di vita**  
Piccola guida per i genitori sulla prevenzione del sovrappeso e dell'obesità nell'infanzia



**Il futuro è già presente**  
Campagna di informazione sui farmaci innovativi e sul fondo speciale per finanziarne l'accesso



**SalutExpo, il Ministero della Salute a Expo 2015**  
Eventi, incontri, video, opuscoli, web e social sulla corretta nutrizione e la sicurezza degli alimenti



**Futuro fertile: figli si nasce, genitori si diventa**  
Campagna di comunicazione per la protezione della fertilità

Un anno insieme



È arrivata la bella stagione, ma non per lei. Per i 630.000 pazienti italiani che hanno bisogno di sangue, l'estate è la stagione peggiore.

Ma con un po' del tuo sangue, tutto può cambiare. Donare il sangue ti costa solo un'ora, ma per chi ne ha bisogno vale una vita intera.

## IL TUO SANGUE, UNA BOTTA DI VITA.

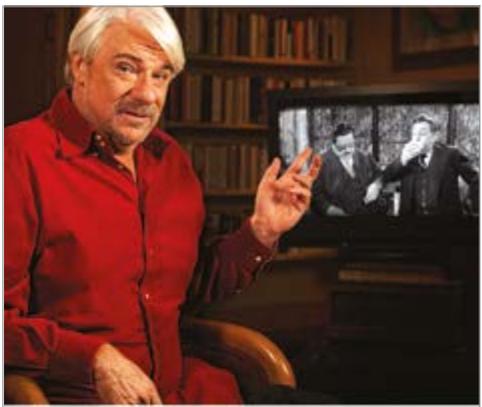
**NON RIMANDARE, QUEST'ESTATE VAI A DONARE IL SANGUE.**

scopri come donare su [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)



Ministero della Salute

**Il tuo sangue, una botta di vita**  
**Non rimandare, quest'estate vai a donare il sangue**  
 Campagna per la donazione sangue, estate 2015



L'unica cosa da cui mi faccio contagiare è il buonumore.  
**Contro l'influenza**  
**Pochi gesti + la vaccinazione = Salute**

Difficile dimenticare la sennotta di Totò e Peppino. Una storia "contagiosa" che ci ha difeso da come prevenire l'influenza anche con i piccoli gesti. Quando dimentico coperto la bocca e non uso il fazzoletto e germoglio nei rifiuti. Lavorare spesso in teatro, soprattutto, ricordate che ogni anno la vaccinazione anti-influenza è non preventiva. **Parlatene con il vostro medico.**

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)



Campagna per la prevenzione antinfluenzale

# MANGIA SANO

## INVESTI IN SALUTE

campagna sulla corretta alimentazione del Ministero della Salute

info su [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

Ministero della Salute

**Mangia sano, investi in salute**  
 Campagna sulla corretta nutrizione a Expo



**Ma che sei scemo? Il fumo fannem!**  
 Campagna di comunicazione contro il tabagismo



**Un impegno in... Comune contro l'Aids**

Il Ministero della salute e i comuni italiani insieme contro l'Aids



**La sanità in Italia. Falsi miti e vere eccellenze**

Evento del 22 aprile 2015



**Un anno in salute**

Calendario realizzato per il IV Congresso nazionale Federanziani  
Rimini 20-22 novembre 2015

**News, opuscoli, video, schede informative su:**

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

**A cura di:**

Direzione generale della comunicazione e dei rapporti europei e internazionali  
Direttore generale: Daniela Rodorigo

**In accordo con:**

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione  
Direttore generale: Giuseppe Ruocco

**Hanno collaborato:**

Massimo Aquili | Cinzia Confalone | Roberto Copparoni | Farida Criseo | Alfredo d'Ari  
Deborah De Crinito | Daniela Galeone | Denise Giacomini | Angela Mecozzi | Carmela Paolillo  
Francesca Petrassi | Marzia Riccio | Sabrina Ziliardi

**Si ringrazia per la collaborazione:**

Chef Alessandro Circiello

**Progetto grafico e impaginazione:**

Newman S.r.l.  
[www.newman-adv.it](http://www.newman-adv.it)

.....  
[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)





*Ministero della Salute*