

FONDI STRUTTURALI EUROPEI
pon

MANGIA
E
CRESCI
BENE
ON
S



RICORDI

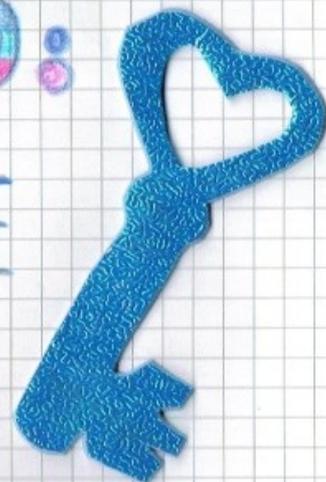
INDELEBILI

DEL PROGETTO:

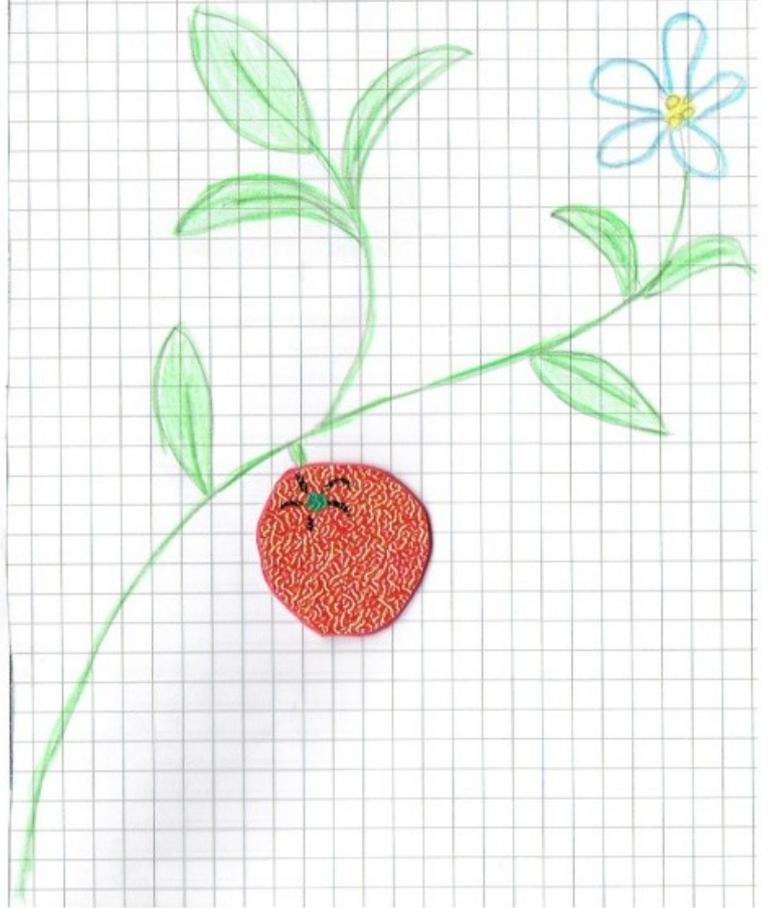
"MANGIA SANO E

CRESCI BENE"

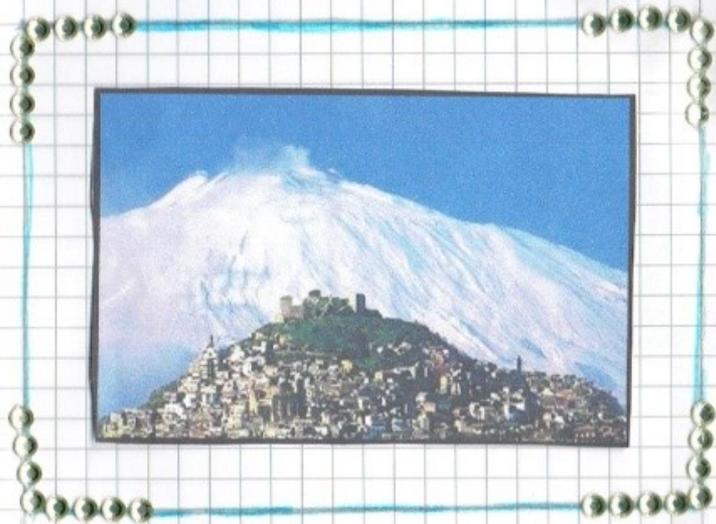
INSEGNANTE:



MANGIANDO... IN RIMA!



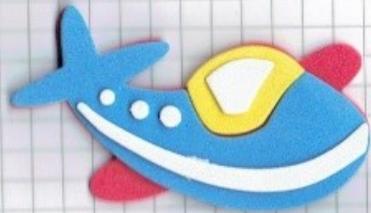
Noi bambini,
dalla cima di Agira,
affrontiamo il tema
dell'alimentazione sana
mettendoci in cucina.



Chef

VIA.....

SI PARTE !!!



Agira 24 Novembre 2018

primo incontro:

"Mangiare bene è un gioco da ragazzi".



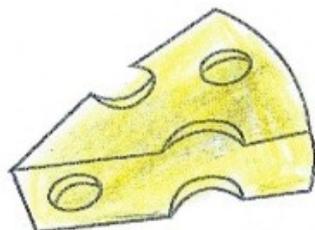
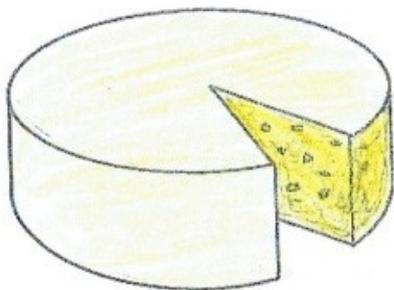
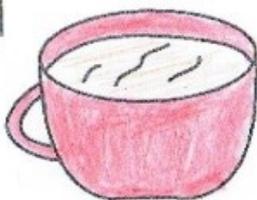
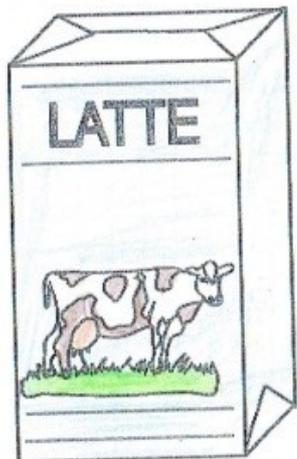
Lietamente cominciamo,
grembiuli e cuffiette indossiamo...



... a mangiare sano li aiutiamo!!

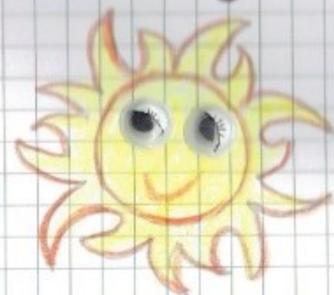
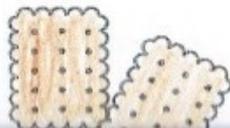
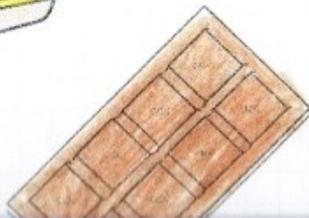
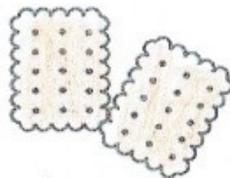
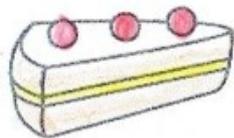
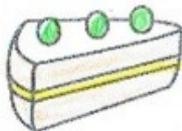
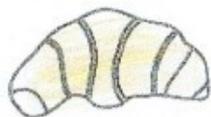
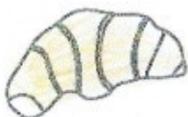
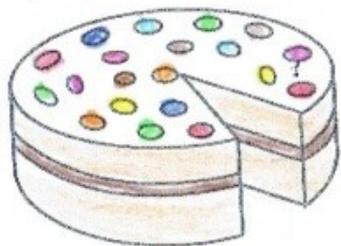


BEVI IL LATTE A COLAZIONE
E SARAI FORTE COME UN LEONE.





CONSUMA GLI ZUCCHERI CON MODERAZIONE
MEGLIO MANGIARLI A COLAZIONE.





Se una buona colazione al mattino vorrai fare:
biscotti freschi come treccine e spremute genuine
dovrai consumare.

BISCOTTI TRECCINE

Ricetta

INGREDIENTI

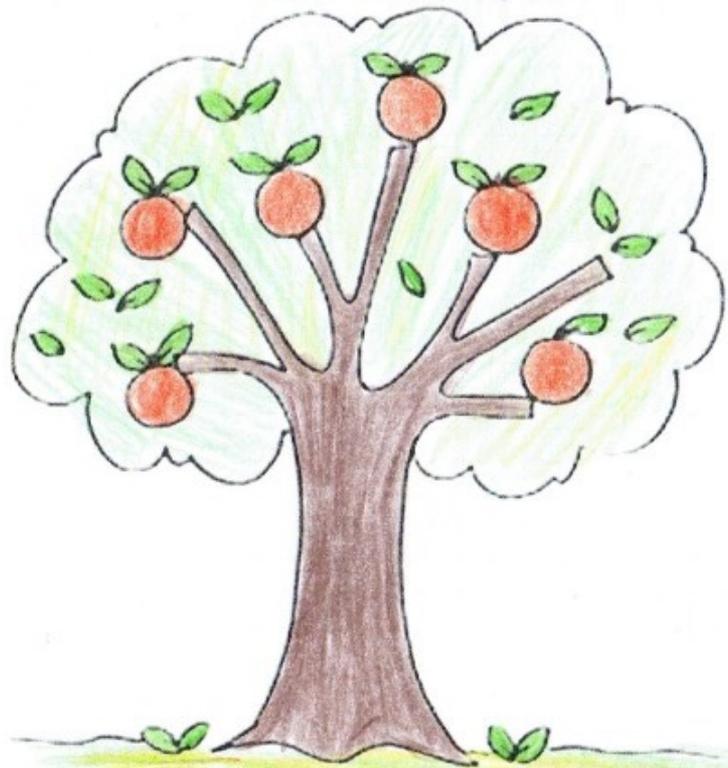
- Kg.1 di farina00
- gr.400 di strutto
- gr.200 di zucchero
- 1 uovo
- gr.20 di ammoniaca
- latte quanto basta(100 ml circa)

PROCEDIMENTO

Amalgamare la farina con lo strutto, fare una fontanella e mettere: zucchero, uovo e ammoniaca sciolta in poco latte, amalgamare il tutto e aggiungere latte tiepido fino ad ottenere la giusta consistenza della pasta .Poi realizzare dei serpentelli, intrecciarli , passarli nello zucchero e infornarli a una temperatura di 200° per 10 minuti circa.



QUESTA STAGIONE CI REGALA
LE ARANCE



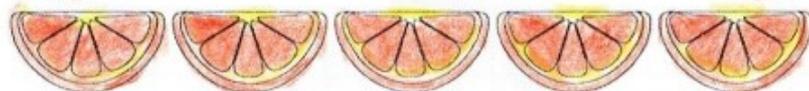
RICCHE DI VITAMINA C



L'ARANCIA "VITA... MINA"

Sono un'arancia tonda e deliziosa.
della salute alleata preziosa.
Il mio succo è dolce e arancione.
son la cugina del giallo limone.
Sono tanto ricca di vitamine
bevimi pure tutte le mattine.
Io allontano ogni influenza.
degli agrumi son l'eccellenza.

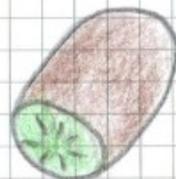
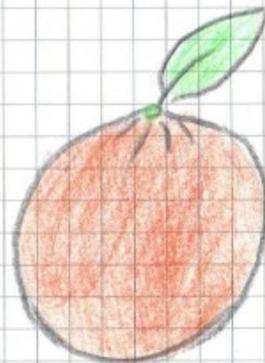
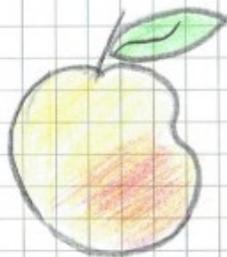
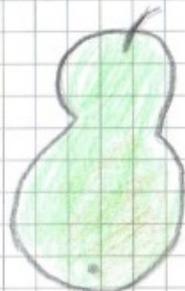
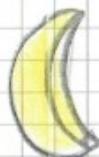
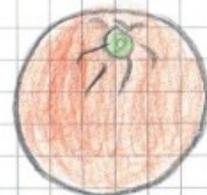
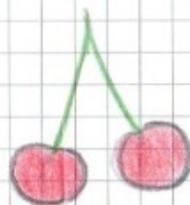
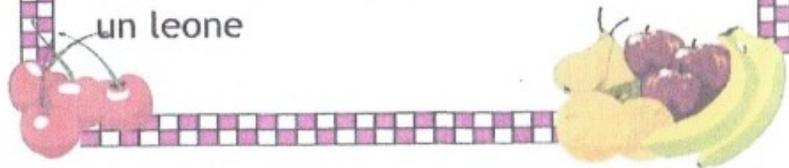
M Ruggi





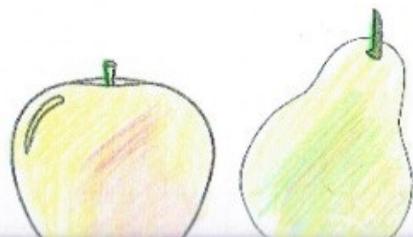
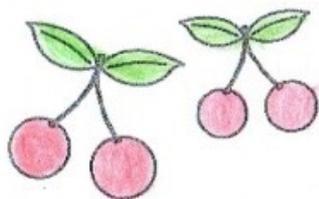
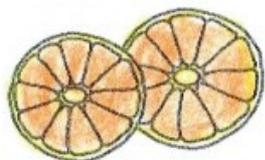
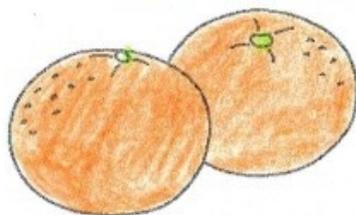
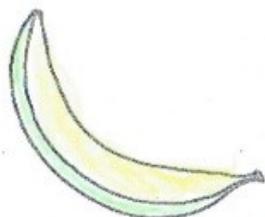
GIROTONDO DELLA FRUTTA

Girotondo della frutta
beato a chi la mangia tutta!
Nell'inverno freddoloso
io ne mangio da goloso.
Io mi mangio una mela al giorno
e tolgo il medico di turno.
Se mi becco il raffreddore
mangio arance a tutte le ore.
Se voglio vitamina C in quantità
mangio kiwi ad ogni età.
...e la pera già si sa
che con il formaggio è una bontà.
Ma con il mandarino
tengo sano anche il pancino.
Tu ricorda a tutti quanti
questi consigli invitanti...
e mangia sempre i frutti di stagione
così crescerai sano e forte come...
un leone





EUUUIVA LA FRUTTA
MANGIAMOLA TUTTA!



Flip! Flip! Flip!
Urra!

Che meraviglia !!!



Spremute in quantità e ...
... treccine che bontà !!!

e poi

Agira 01 Dicembre 2018

secondo incontro:

"Dal chicco di grano, alla farina, al
pane, alla pizza..."

"Chiccolino, dove stai?"

"Sotto terra, non lo sai?"

"E là sotto non fai nulla?"

"Dormo dentro la mia
culla".

"Dormi sempre? Ma
perché?"

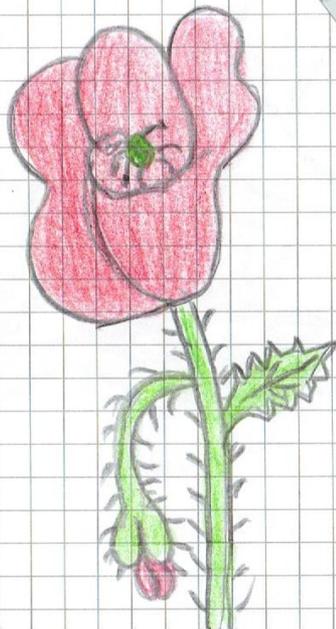
"Voglio crescere come
te".

"E se tanto crescerai,
Chiccolino, che farai?"

"Tante spighe metterò,
tanto grano ti darò,
buono il pane ti farò!"

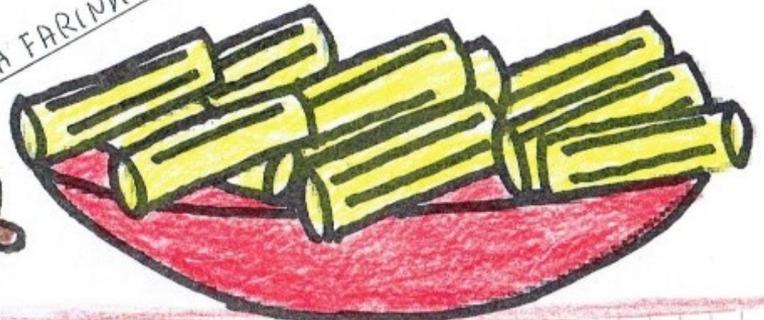
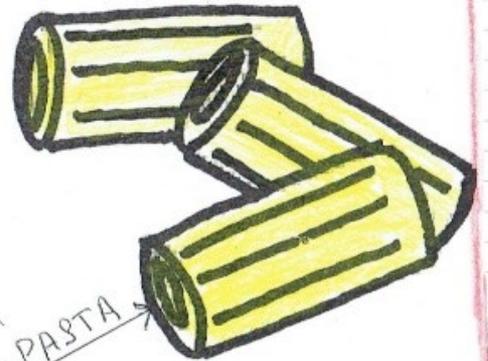


To, Mulino:
"Lava spiga..."



... ki macino "

PANE E PASTA



DALLA SPIGA ALLA

DALLA FARINA ALLA PASTA

PANE CASERECCIO

Ricetta

INGREDIENTI

- 1 kg di farina grano duro
- 100 g lievito madre
- 1 L di acqua calda
- 25 g di sale fino

PROCEDIMENTO

Setacciare la farina a fontana nella maida, sciogliere il lievito madre con un po' di acqua tiepida aggiungere sale e amalgamare il tutto.

Man mano aggiungere l'acqua calda e lavorare l'impasto con le mani per almeno 15 minuti, così da fare in modo che il composto sia sodo, elastico ed omogeneo;

Formare delle pagnotte e lasciar lievitare per almeno 2 ore.

Trascorso il tempo di lievitazione, praticare delle incisioni sulla superficie del pane usando un coltello a punta fina o punzecchiare con una forchetta.

Infornare ad alta temperatura per circa 30 minuti circa.



Mami in pasta!!!



Ricetta

PIZZA



INGREDIENTI

- Farina di grano duro 1Kg
- Lievito di birra 20 gr
- Sale 10 gr
- Acqua 500ml
- Mozzarella 500 gr
- Passata pomodoro 500 gr
- Olio extra vergine d'oliva q.b.
- Basilico 1 mazzetto

PROCEDIMENTO

Versa la farina su un piano in legno formando una fontana. Fai un buco al centro e riempi con acqua tiepida, sale e lievito. **Impasta in maniera molto energica per circa 15/20 minuti.**

Quando l'impasto ha raggiunto una consistenza morbida, modellalo in modo da formare una pagnottina e lascialo riposare coprendolo con un canovaccio. **I tempi di riposo sono di circa 3/4 ore** a temperatura ambiente. Lavora i singoli panetti appiattendoli e stendendoli con le mani o con il **matterello**, fino ad ottenere un disco abbastanza sottile. Prendi il pomodoro, precedentemente insaporito con sale e olio, e distribuiscilo in maniera uniforme su ogni singolo disco. Completa la farcitura con la mozzarella tagliata a dadini. Riscalda il **forno a 250°** e poi inforna per 10 minuti circa. Prima di portare la pizza in tavola, aggiungi un filo d'olio a crudo e guarnisci con il basilico fresco.



libi freschi !!!

che gioia preparare !!!

che bontà mangiare !!!



e poi

Agira 15 Dicembre 2018

terzo incontro:

"Dal sacrificio alla eucina".

"Euroname"

Disponibilità, generosità...
... panini freschi che bontà!!!



SCACCIATA SICILIANA

Ricetta

INGREDIENTI

Per l'impasto:

- 1 Kg farina di grano duro
- 500 ml di acqua calda
- un panetto di lievito di birra
- sale q.b

PROCEDIMENTO

Dividere in due parti uguali la pasta ben lievitata e stendere uno strato sottile di pasta in una teglia. Mettere gli ingredienti per il ripieno. Stendere l'impasto che è rimasto in una sfoglia sottile e adagiarla sugli ingredienti. Sigillare bene i bordi della schiacciata, fare un taglietto al centro, oppure punzecchiare la superficie con una forchetta o con la punta di un coltello. Nel frattempo accendere il forno a 200° statico o 180° ventilato. Infornare la scacciata nel forno già caldo e cuocere per circa 40 minuti.



Per il ripieno:

- 1 Kg di salsiccia di maiale
- 1 Kg circa di spinaci
- 1 Kg tuma, pepato fresco o mozzarella
- origano, 1 pizzico
- pepe, q.b.
- sale, q.b.



libi freschi !!!

che gioia preparare !!!



che bontà mangiare !!!

LE TRADIZIONI NATALIZIE AD AGIRA

Nella città di Agira, come in Sicilia, l'atmosfera natalizia si comincia a vivere a partire dall'Immacolata, quando in tutte le case vengono montati gli addobbi tipici di questa festa e ci si riunisce per mangiare insieme ad amici e parenti.

Sebbene l'albero di Natale abbia ormai preso il sopravvento in tutte le case, sono in molti a rimanere fedeli al presepe, che ricorda il tema della natività, il vero protagonista di questa festa. Quella del presepe è una tradizione talmente amata e sentita che esistono diverse versioni di presepe vivente in moltissimi paesi.

Ad Agira il presepe vivente si rappresenta da quasi trent'anni nella parte alta della città, dove vengono riprodotti gli antichi mestieri e, a mezzanotte, al castello si assiste alla Natività.

La sera della vigilia di Natale, come tradizione vuole, ancora oggi, si gustano: piatti prelibati e dolci unici e speciali. Nel cenone natalizio ad Agira, come in Sicilia, non può mancare la schiacciata.

I dolci tipici per eccellenza del Natale sono:

“I cucciddati”, le Cassatelle, le sfinci e i “Guasteddi fritti”.

Il Natale ad Agira si trascorre in compagnia e armonia.





La tavola è pronta!

Auguri!

Buon Natale!



e poi

Agina 12 Gennaio 2019

quarto incontro:

"Dalla farina, alla "Fruata", ai "Maccaroni".

Al "Quartiere Procehe" andiamo
rivisitare strette e bei presepi visitiamo.



Le gentili signore dell' "Associazione Proceche"
rustiche focacce preparano ...
... noi in allegria mangiamo.



MACCARRUNA

Ricetta

INGREDIENTI

- Farina di grano duro 1 Kg
- Acqua 300ml.
- Sale 10gr.
- Uova 4

PROCEDIMENTO

Su uno spianatoio mettere la farina, poi le uova intere, sale e acqua tiepida.

Impastare e lasciare riposare il tutto per circa un'ora. Quindi prendere la pasta e fare dei grissini, tagliarli in pezzettini di circa 4 cm.

Arrotolare ogni pezzettino attorno ad un "vudo", un filo di erba particolare secco, fino a raggiungere la lunghezza di circa 15-20 cm.

Estratto il vudo, resta u maccaruni cco purtusu (il maccherone col buco).

Dopo qualche ora saranno pronti per essere cotti e conditi con sugo di carne o salsa di pomodoro.

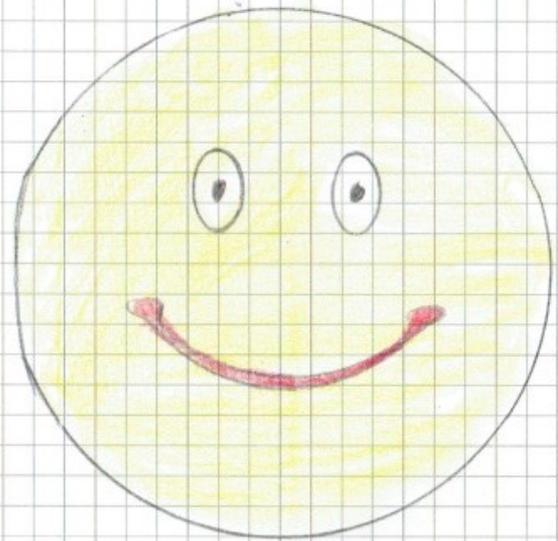
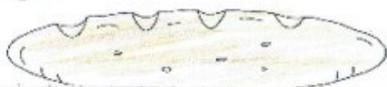
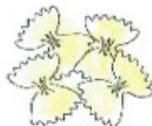
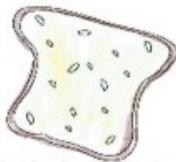
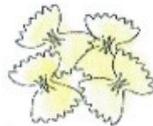
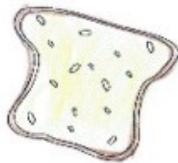
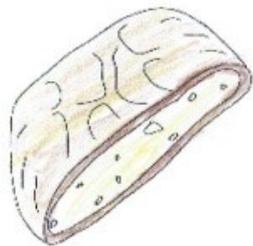
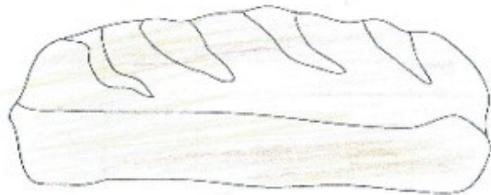
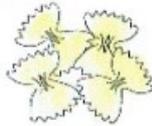
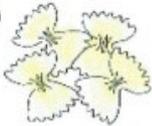


Sugo, "Maccaroni", salsiccia, insalata e
un frutto di stagione!
- come conclusione.

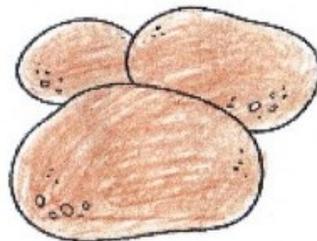
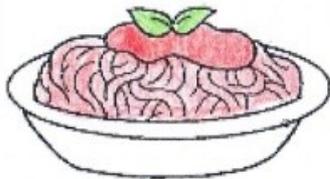
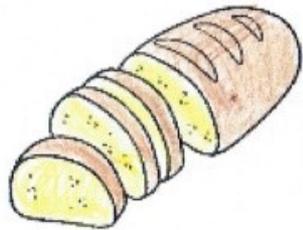
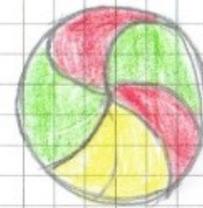




PANE E PASTA CHE ALLEGRIA SE LI MANGI IN COMPAGNIA!



I CARBOIDRATI CI DANNO ENERGIA



e poi.....

Agira 19 gennaio 2019
quinto incontro:

"Dalla scoperta del passaggio dal latte al prodotto
finito.

Dal caseificio alla preparazione e degustazione
dei formaggi".

Al Caseificio D'Angelo in compagnia

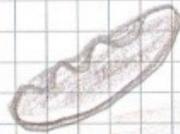
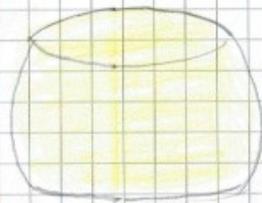
Gentilezza e cortesia



7
4
N.A.C.
17

Lasgliata, kuma, formaggio, ricotta e panino:

alimenti sani per ogni adulto e bambino!



Mangiamo ricotta in allegria !!!



CANNOLI SICILIANI

Ricetta

INGREDIENTI

Ingredienti pasta:

1 kg di farina tipo "00"

200g di zucchero

400 g di Strutto

2 uova

Acqua q.b

Ingredienti ripieno:

1 kg di Ricotta

400 g di zucchero

Gocce di cioccolato fondente a piacere

PROCEDIMENTO

Preparare innanzitutto la pasta tennira: amalgamare la farina con lo strutto, aggiungere zucchero uova e acqua fino ad ottenere una giusta consistenza della pasta.

Stendere la pasta e tagliare con rotella dentata delle strisce larghe circa 10cm., avvolgere in delle canne da fume, infornare a 250° per 10min. circa.

Farcire con crema di ricotta e, infine spolverare con zucchero a velo.



Agira 26 gennaio 2019

sesto incontro:

3 "Kor: duei" agirimi: dalla preparazione, alla degustazione di "mfasciatieddi" a scuola.

"Lassatella Dole'è conveniente e prelibato e'".



Alla Dole'è gentilezza e' !!!

CASSATELLE AGIRINE

Ricetta

INGREDIENTI

Ingredienti pasta:

3 kg di farina tipo "00"

0,6 kg di zucchero

1,2 kg di Strutto

4 uova

Acqua q.b

Ingredienti ripieno:

1,25 kg di mandorle sgucciate,
tostate e tritate finemente

1 kg di zucchero

150 g. di cacao amaro

150 g. di cacao dolce

1,5 l di acqua

buccia di 4 limoni.

250 g. (ca.) di farina di ceci



PROCEDIMENTO

Preparare innanzitutto la pasta tennira: amalgamare la farina con lo strutto, aggiungere zucchero uova e acqua fino ad ottenere una giusta consistenza della pasta.

Preparare il ripieno: mettere in pentola tutti gli ingredienti, portare ad ebollizione e far cuocere per 15min. circa, aggiungere la farina di ceci girando con un cucchiaio di legno fino ad ottenere un composto consistente, ma non troppo (la consistenza è perfetta se il cucchiaio di legno regge dritto all'interno del composto). Versare in un contenitore e lasciare raffreddare.

Stendere la pasta a dischetti e mettere un cucchiaio di impasto, chiudere a mezzaluna e tagliare con apposita formina dentellata. Infornare ad alta temperatura per pochi minuti. Sfornare, spennellare con gileppu e passare in zucchero e cannella.

AMARETTI

Ricetta

INGREDIENTI

- 1,5 Kg di mandorle
- 1 Kg di zucchero,
- 3-4 uova
- 4 limoni
- Limoncello o strega q.b.

PROCEDIMENTO

Impastate lo zucchero con le mandorle spellate e tritate finemente, aggiungendo le scorze di limone grattugiato, i tuorli d'uova e liquore.

Con l'imbuto adatto formare gli amaretti direttamente entro una teglia prima antiaderente.

Guarnire con ciliegie candite, mandorla o chicco di caffè, a piacere.

Infornare a fuoco medio, 180°.

Sfornare e spolverare con zucchero a velo.



NOCATOLE

Ricetta

Ingredienti per la pasta:

- 1,5 kg di farina 00
- 600 g di strutto
- 300 g di zucchero
- 2 uova
- Acqua tiepida quanto basta

Ingredienti per ripieno:

- Mandorle Kg. 1,250
- Zucchero Kg. 1
- Liquore Strega o limoncello q.b.
- Limone n. 4
- Bustine di vaniglia n. 1

Per guarnire codette colorate e jelu

Ingredienti per jelu:

- 1 kg zucchero a velo
- Succo di 4 limoni
- Acqua q.b.



PROCEDIMENTO

Amalgamare la farina con lo strutto, aggiungere zucchero uova e acqua fino ad ottenere una giusta consistenza della pasta.

Tritare le mandorle sbucciate e amalgamare con zucchero e liquore. Fare una sfoglia con la pasta e tagliare dei dischetti di circa 5-6 cm. di diametro. Preparare delle palline grosse quanto una noce e metterle sui dischetti. Rivoltare la pasta sul ripieno, dando la forma a stella, a cuore, a trifoglio ecc. Infornare per 7 minuti circa a 250° e appena cotte, ricoprire con Jelu e cospargere con codette colorate.

I CUCCIDDATI

Ricetta

INGREDIENTI

Ingredienti pasta:

- 3 kg di farina tipo "00"
- 0,6 kg di zucchero
- 1,2 kg di Strutto
- 4 uova
- Acqua q.b



Ingredienti ripieno:

- 1 kg di mandorle sguosciate, tostate e tritate
- 1 Kg uva passa
- 1 kg di miele
- 150 g.: di cacao amaro e dolce
- 1 pizzico di cannella
- Buccia di 4 limoni
- Tavoletta cioccolato fondente a pezzetti
- 100 g: noci, pistacchio e nocciole

Per guarnire codette colorate o cioccolato e jelu

Ingredienti per jelu:

- 1 kg zucchero a velo
- Succo di 4 limoni

PROCEDIMENTO

Preparare innanzitutto la pasta tennira: amalgamare la farina con lo strutto, aggiungere zucchero uova e acqua fino ad ottenere una giusta consistenza della pasta.

Preparare il ripieno: tritare in maniera grossolana tutta la frutta secca, aggiungere l'uva passa, il cacao, la cannella, le bucce di limoni e il cioccolato fondente a pezzetti. Mettere il tutto in un contenitore e amalgamare con il miele precedentemente riscaldato.

Stendere la pasta a dischetti e mettere un cucchiaino di impasto e chiuderlo in maniera allungata.

Infornare ad alta temperatura per pochi minuti. Sfornare e guarnire con Jelu e decorare con codette o cioccolato a piacere.

GUASTEDDI FRITTI

Ricetta

INGREDIENTI

- 1 kg di farina grano duro
- 100 g lievito madre
- 1 L di acqua calda
- 25 g di sale fino

PER GUARNIRE

- Zucchero
- Cannella

PROCEDIMENTO

Setacciare la farina a fontana nella maida, sciogliere il lievito madre con un po' di acqua tiepida aggiungere sale e amalgamare il tutto. Man mano aggiungere l'acqua calda e lavorare l'impasto con le mani per almeno 15 minuti, così da fare in modo che il composto sia sodo, elastico ed omogeneo; Formare delle pagnotte e lasciar lievitare per almeno 2 ore.

Trascorso il tempo di lievitazione, tagliare a quadratini e friggere in abbondante olio caldo.

Infine passare in zucchero e cannella.



MASTAZZOLI

Ricetta

INGREDIENTI

- Miele 1,5 kg.
- Acqua litri 3
- Farina di grano duro quanto basta (1kg. Circa)
- Mandorle a piacere
- Un pizzico di cannella

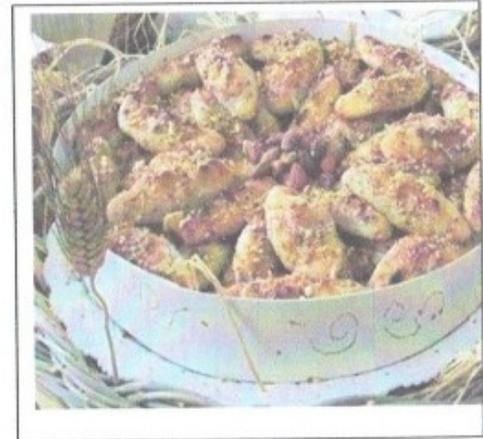
PROCEDIMENTO

Mettere sul fuoco l'acqua e aggiungere 1kg miele già sciolto e la cannella.

Sempre mescolando incorporare la farina poco per volta finché il composto risulti consistente, ma nello stesso tempo morbido.

Appena il calore lo consente, dare la forma con le mani unte di olio.

Infornare a temperatura massima per 15 minuti circa. Infine passarle nel miele sciolto e cospargerle di mandorle tostate e tritate.



'NFASCIATEDDI

Ricetta

INGREDIENTI

Per la sfoglia:

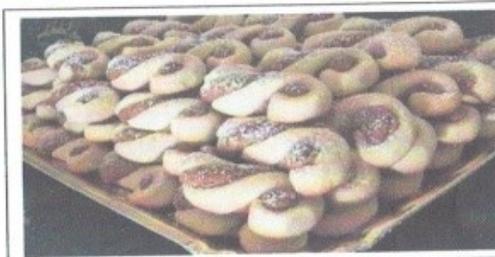
- 2 kg. di farina tipo 00
- 400 gr. di zucchero
- 800g. di strutto
- 2 uova

Per il ripieno:

- 1 kg. di miele
- 1 kg. di mandorle tostate
- Una spolverata di farina (100g circa)

Per guarnire:

- zucchero
- cannella in polvere
- gileppu (acqua e zucchero)



PROCEDIMENTO

Preparare innanzitutto la pasta tennira: amalgamare la farina con lo strutto, aggiungere zucchero uova e acqua fino ad ottenere una giusta consistenza della pasta.

Preparare il ripieno: macinare, ma non troppo, le mandorle tostate che devono rimanere grossolane e aggiungere il miele già sciolto e una spolverata di farina00

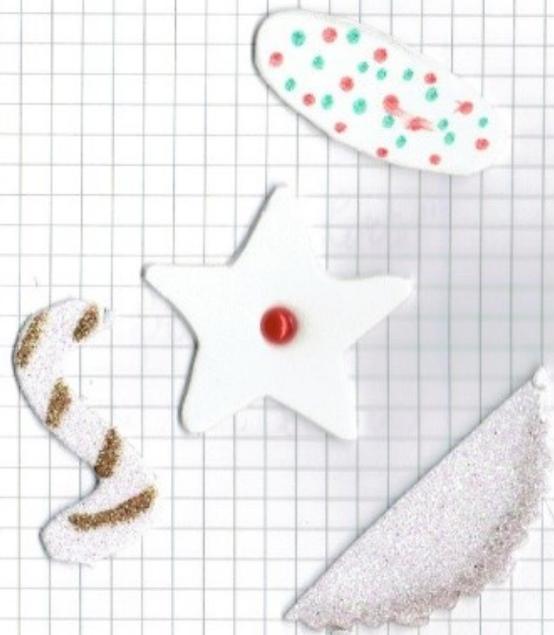
Stendere la sfoglia di pasta tennira e ricavare, con una rondella dentata, delle strisce larghe circa 1-2 cm. Con il ripieno, formare dei bastoncini lunghi circa 10/12 cm. Poi dare agli infasciatelli la tipica forma a 'S': Chiudere i bordi dei rettangoli, e ruotare ogni dolcetto su se stesso, e si otterrà l'effetto bicolore della pasta e del ripieno. Poi formare due curve, come nella 'S' e infornare a 250° per 10 minuti circa. Appena cotti spennellare con gileppu e zuccherare.

Insegnare con amore e apprendere con passione ...



... ecco la dolce conclusione !!!

3 Kosi dolci di Agira,
unici e speciali,
preparati e mangiati
in compagnia,
portano allegria !!!



e poi.....

Agonia 02 Febbraio 2019

settimo incontro:

"Alla scoperta del "Vallone Piano della Lorte"
e poi ... via alla raccolta di frutta e
verdura e alla condivisione di una buona
merenda all'aperto".



Al "Vallone Piano della Lorte",
cardi, finocchietti e arance ...

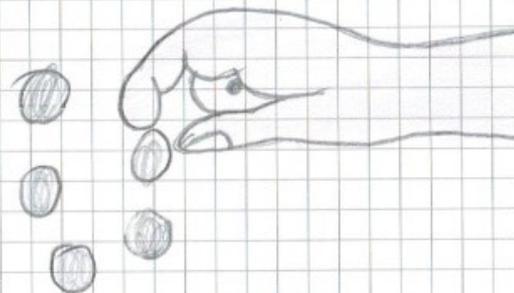
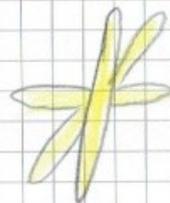
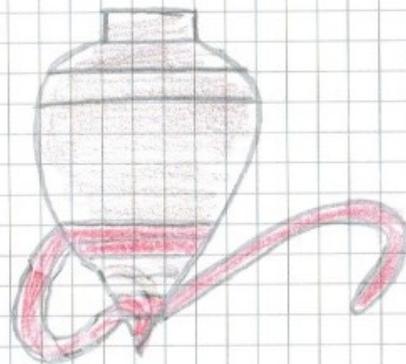


... raccogliamo
in allegria compagnia!





**E PER MANTENERTI SANO E CONTENTO
FAI SEMPRE TANTO MOVIMENTO.**

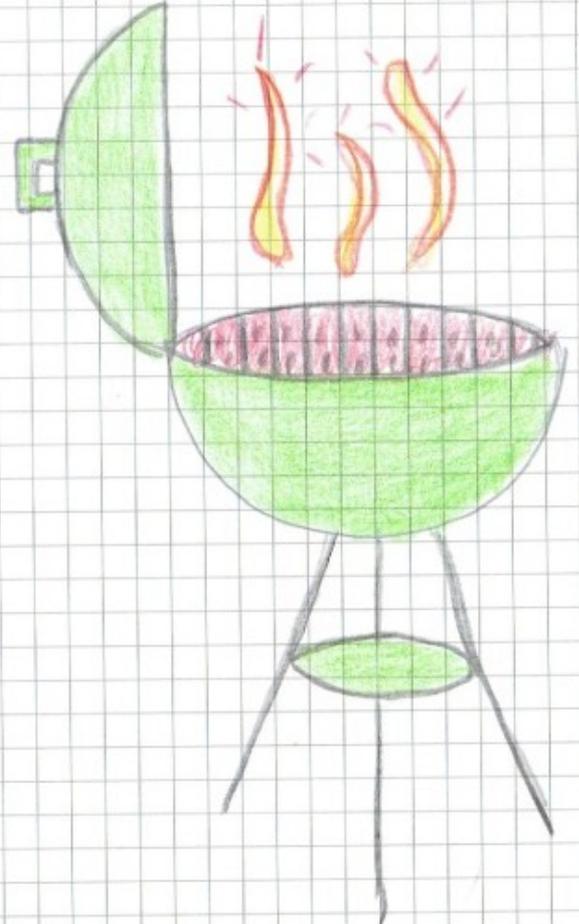
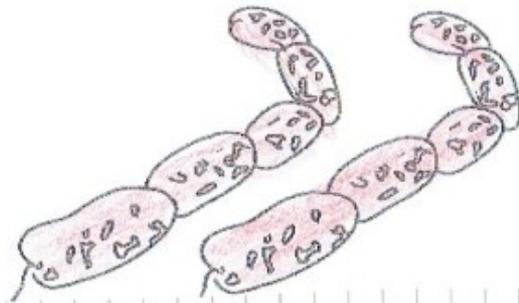
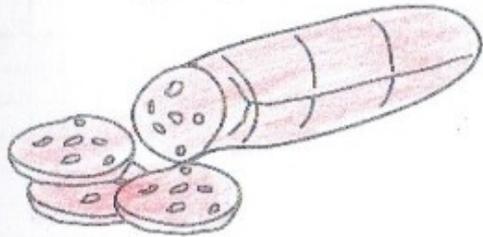


Attorno a questa tavola
ci stringiamo...

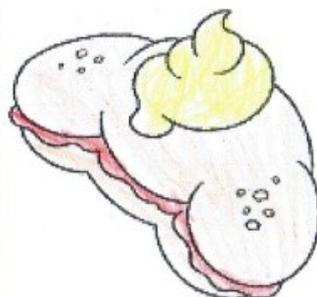
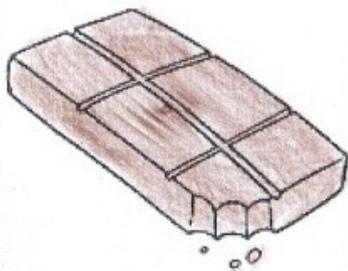
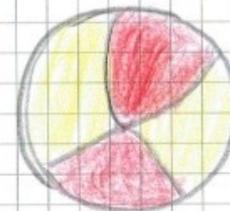


...dalle squisite e merende
rustiche mangiamo.

NON MANGIARE GRASSI IN QUANTITÀ
O AVRAI IL PROBLEMA DELL'OBESITÀ.



I GRASSI SONO LA SCORTA DI ENERGIA



e poi.....

Agira 23 Marzo 2019

ottavo incontro:

- Scoprire, valorizzare e vivere antiche tradizioni:
"A tavolata de Virgimieddi".
- Selezionare, ordinare: informazioni e immagini
da inserire nell'album "Ricordi Indelebili".

I VIRGINEDDI

I Virgineddi sono una tradizione siciliana, molto antica, che affonda le sue radici nel passato agricolo e nella matrice cristiana della comunità.

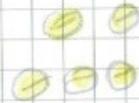
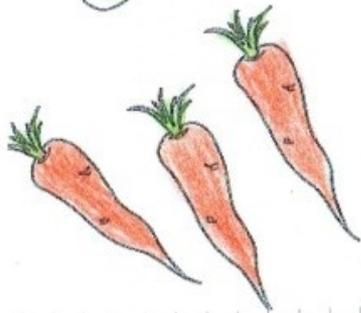
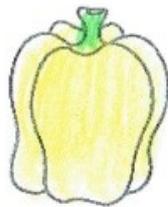
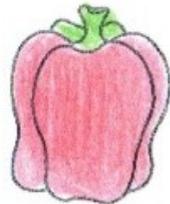
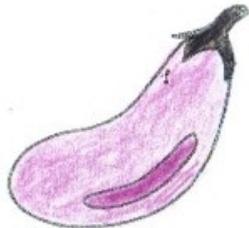
Nel passato, i fedeli che intendevano ringraziare San Giuseppe per qualche grazia ricevuta, invitavano a pranzo, nelle proprie case, i bambini, i cosiddetti "Virgineddi" ad una mensa ricca di cibi: pasta con ceci e finocchietti selvatici, baccalà, cardì e cavolfiore fritti e sfinge.

Inoltre si preparava una tavolata con del cibo d'asporto per la cena: un'arancia, un carciofo, un finocchio, un uovo sodo e una pagnottella di pane per ciascun "Virgineddu".

Dopo il pranzo i bambini venivano intrattenuti con giochi vari ed al tramonto rientravano a casa con il loro fagottino.

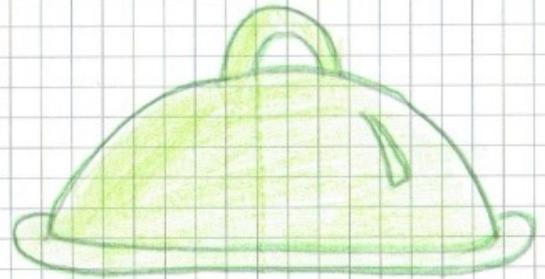
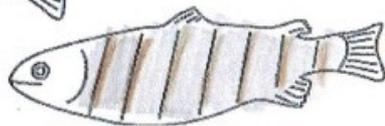
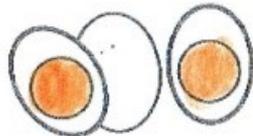
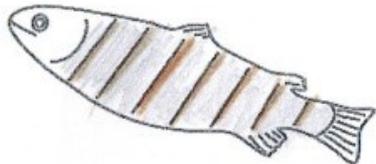
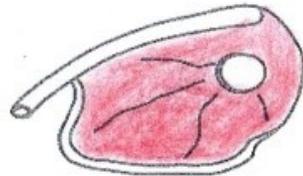
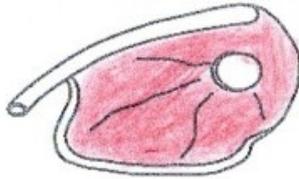
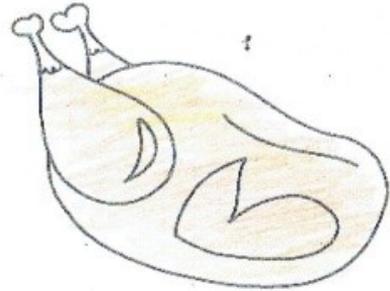


NECCA VERDURA TU LO SAI
TANTE VITAMINE TROVERAI.





LE PROTEINE DI CARNE, UOVA E PESCE
SONO INDISPENSABILI PER CHI CRESCE.



Ricorda te dal basso all'alto



Da seguirsi bene bene!!!

RAZIUNEDDA A SAN GIUSEPPI



San Giuseppi
ca fustivu patri
di lu figghiu Bamminu
di Maria matri
u 'cunsigghiu di patri
nat' addari.

Di stu bieddu mangiari
vam 'arringraziari.

A pruvvidenza
nat'ammanari
u mangiari a nuddu
at'affari mancarì.

"Virgineddi simu nui carusi,
tutti cuntenti e graziosi."



додаток 29 Магоско 2019

ново инконтро:

"Препознавање ди долеи рустичи е македониа
ин аллегриа компаниа".

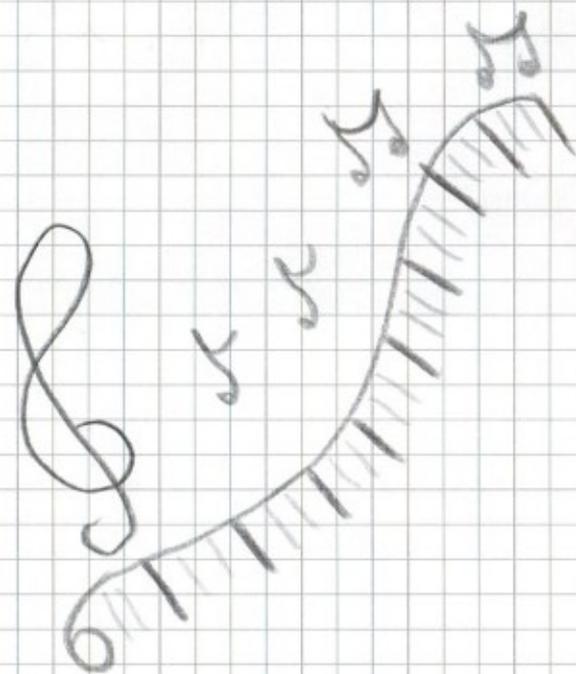
LA MACEDONIA

Per fare la macedonia che piace a noi bambini,
si prende una mela e si taglia a pezzettini
la pera ben matura, frutta e non verdura,
prugne senza osso, ciliegie a più non posso

*RIT. Si sprema bene un limone giallo
E mentre taglio io canto e ballo,
un po' di zucchero e un po' di vin
è la macedonia di noi bambin,
è la macedonia di noi bambin...*

Si prendono le arance, le pere e i mandarini,
le fragole e i lamponi e i kiwy a pezzettini,
l'ananas maturo è un frutto molto bello
e allora io lo prendo e zacchete...
lo taglio col coltello...

*RIT. Si sprema bene un limone giallo
E mentre taglio io canto e ballo,
un po' di zucchero e un po' di vin
è la macedonia di noi bambin,
è la macedonia di noi bambin...*

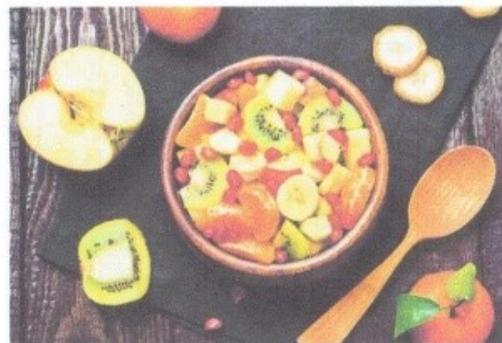


MACEDONIA

Ricetta

INGREDIENTI

- 1 Banana
- 1 Mela
- 1 Pera
- 2 Clementine
- 1 Kiwi
- 1 anans
- 1 Arancia
- 1/2 Limone
- 10 gherigli Noci
- 10 Mandorle
- 10 Nocciole



PROCEDIMENTO

Per prima cosa spremete l'arancia e il mezzo limone e mettete il succo in una capiente ciotola.

Sbucciate tutta la frutta e tagliatela a pezzetti.

Man mano mettete tutta la frutta nella ciotola con il succo di arancia e limone, aggiungete anche le noci, la mandorle e le nocciole. Girate bene e fate insaporire mezz'oretta prima di servire.

FABBRICHI

Ricetta

INGREDIENTI:

- 1 Kg di mandorle tostate
- 1Kg di farina tipo 00
- 1 Kg di zucchero
- 2 uova
- 10 g. di ammoniaca
- La buccia di due limoni grattugiati
- Due bicchieri di latte

PROCEDIMENTO

Tritare grossolanamente le mandorle ed unire: uova, zucchero, farina, ammoniaca sciolta in poco latte. Amalgamare il tutto e aggiungere il restante latte tiepido fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Poi realizzare, con le mani, delle palline ed infornarle ad una temperatura di 200° per 10 minuti circa.



Concludendo,
noi da bravi bambini,
vi ricordiamo che mangiamo di tutto,
ma con moderazione.
Facciamo sempre una sana colazione.
Non esageriamo con le merendine.
Mangiamo poche volte le patatine.
Preferiamo una bella insalatina
con una gustosa carotina.
Siamo golosi di frullato,
per noi è più buono del cioccolato.
Il consiglio ve l'abbiamo dato,
nel nostro libro lo avete trovato.



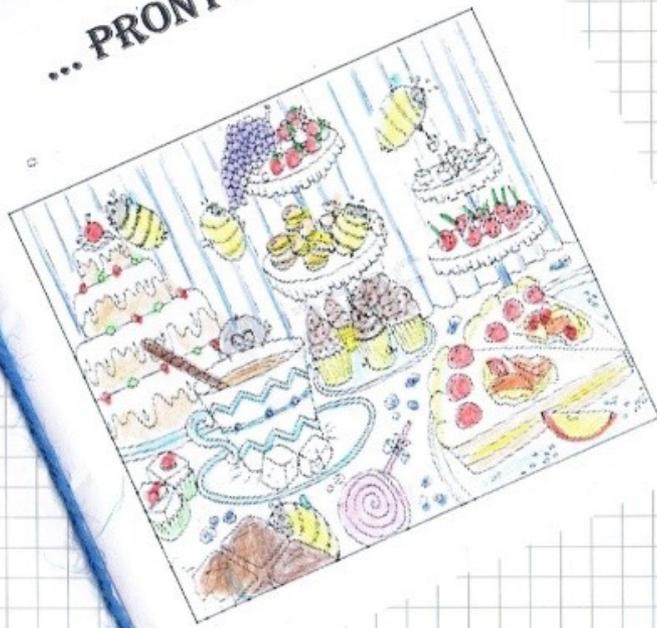
e poi ...

Agira 30 Marzo 2019

decimo incontro:

"Gran finale".

**IL BUFFET ...
... PRONTO È !!**





Finché tramandiamo la tradizione...
...il passato dura!

Finché si insegna con amore
e si apprende con passione
cos'è la **sana alimentazione**,
si cresce bene nel presente
e ci si mantiene sani
per il futuro!!

Adesso continua tu...

... mangia sano e vivi di più!!!

Anno scolastico 2018/2019

PROGETTO PON

"MANGIA SANO E CRESCI BENE"

ALUNNI

-AMORUSO DENISE	-NASCA KATIA	-ANDOLINA MICHELE	-MURATORE NICOLAS
-BASILE FEDERICA	-PARISI ASIA	-BASILE GIUSEPPE	-NAPOLI GABRIELE
-CONTINO MONICA	-PESCE GIUSEPPE	-BUSCEMI ANNALISA	-NATALELLO SERENA
-COPPOLINO LUIGI	-RINALDI CHIARA	-GAROFALO GIORGIA	-SGROI LUCREZIA
-D'AGOSTINO ANDREA	-ROSALIA MARTINO	-GIAMBLANCO ANTONINO	-SPALLETTA AURORA
-FRANZONE NOEMI	-SANTORO ANITA	-GIARDINA DAVIDE	-VALLE GINEVRA
-GALATI SARDO FATIMA	-SARANITI PIRELLO DALILA	-MHADHBI ALEJANDRO	-ZUCCARELLO SHAMIRA
-INGARAO CHIARA	-SGARLATA CRISTIAN	-MONTALTO GIOELE	
-LIBERTO LEONARDO	-STIVALA ANGELO		
-MANUELE SANTO GABRIE	-TROVATO GIADA		
-MARRANO ANNA MARIA	-TUTTOBENE ISABEL		
-MUSSO GABRIELE			

ESPERTE

-RAGONESI VENERINA -ZUCCARELLO FILIPPINA -GATTO ROTONDO MARIA ROSA -FASCETTO SIVILLA GIUSEPPA

TUTOR: -SPANÒ GRAZIA -LA GANGA SENZIO MARIA