



Ricette per alleggerire il rientro a scuola.

BACK TO SCHOOL

DA NOI PER VOI

Il ritorno a scuola è un momento complesso, si riorganizzano i ritmi, le routine, tutto riprende il suo posto; tornano le abitudini e con loro le frenesie e il poco tempo. Abbiamo deciso di proporvi un freebie che vi accompagnasse nella preparazione dei pasti a scuola e delle merende pomeridiane. Qualche indicazione sui nutrienti da tenere sott'occhio, alcune ricette e cosa è di stagione per avere sempre prodotti freschi e nutrienti, nel rispetto della salute e della natura.

Speriamo questo sia un inizio e di accompagnarvi piacevolmente nelle vostre giornate.

Ringraziamo Haps Nordic per i loro prodotti che hanno completato e supportato il nostro progetto.

FROM US TO YOU

Back to school is a complex moment, rhythms and routines are reorganized, everything takes its place; habits return and with them the frenzies and the short time.

We have decided to offer you a freebie to accompany you in preparing school meals and afternoon snacks.

You will find some information on the nutrients to keep an eye on, some recipes and what is in season to always have fresh and nutritious products, respecting health and nature.

We hope this is a start and to accompany you pleasantly in your days.

We thank Haps Nordic for their products that have completed and supported our project.



UNA BUONA MERENDA

Come si compone una buona merenda? Ma soprattutto cosa vuoi dire "buona merenda"? I vari pasti della giornata servono a darci il nutrimento necessario per affrontare la crescita e a darci le energie per trascorre la giornata con felicità e concentrazione. Di solito quindi i pasti andrebbero pensati anche in base al "cosa accade dopo". Vado a dormire? Vado a giocare? A seconda della risposta la quantità di energie richieste cambia. Una merenda di solito serve a coprire l'arco di tempo che c'è tra il pranzo e la cena e deve permettere di svolgere attività spesso di gioco, chi si arrampica, chi fa sport, ognuno il suo. Deve quindi essere nutriente e far sì che il nutrimento duri nell'arco di tempo più lungo possibile.

Pensare di mescolare carboidrati complessi (pane integrale, farine poco raffinate, cereali), con poche proteine (latticini, frutta a guscio, legumi) e grassi "buoni" (frutta a guscio, semi, avocado, olio di oliva), permette di distribuire l'energia in un arco di tempo ampio. Unire frutta e verdura fresche dà l'apporto di sali minerali e vitamine che rende tutto questo processo di assimilazione e crescita fluido ed efficiente.

A GOOD SNACK

How do you prepare a "good snack"? But above all, what do you mean "good snack"? The various meals of the day serve to give us the nourishment necessary to face growth and to give us the energy to spend the day with happiness and concentration. Usually, therefore, meals should also be thought of on the basis of "what happens next". I go to sleep? Am I going to play? Depending on the answer, the amount of energy required changes. A snack usually serves to cover the time span between lunch and dinner and must allow kids to play activities, climb, play sports... It must therefore be nutritious and ensure that the nourishment lasts as long as possible.

Thinking of mixing complex carbohydrates (wholemeal bread, unrefined flours, cereals), with low proteins (dairy products, nuts, legumes) and "good" fats (nuts, seeds, avocado, olive oil), allows you to distribute energy over a long period of time. Combining fresh fruit and vegetables provides the contribution of mineral salts and vitamins that makes this whole process of assimilation and growth fluid and efficient.



LATTE DI COCCO

75g Cocco rapè
1L Acqua
1 pizz sale marino
1 cuc miele o sciroppo d'acero

Fai scurire leggermente il cocco in una padella su fiamma bassa. Mescolando perchè brucia facilmente. Lascialo raffreddare. Metti il cocco e il pizzico di sale in un frullatore con l' acqua e frulla per circa 30/40 secondi.

Usa una garza per filtrare il latte e riponilo in frigo in una bottiglia chiusa, Dura circa 5/6 giorni. La polpa la puoi usare nel frullato di stagione o nella colazione della mattina, ci sono tanti modi, non buttarla via.

COCONUT MILK

75g g Rapè coconut
1L Water
1 pinch of sea salt
1 spoon of honey or maple syrup

Lightly brown the coconut in a skillet over low heat. Stirring because it burns easily. Let it cool down.

Put the coconut and a pinch of salt in a blender with the water and blend for about 30/40 seconds.

Use gauze for filter the milk and place it in the fridge in a closed bottle, It lasts about 5/6 days.

You can use the remaining pulp in the seasonal smoothie or in the morning breakfast, there are many ways, do not throw it away!

FRULLATO DI STAGIONE

400ml Latte a scelta
1 cuc fiocchi di avena (o cocco rimasto dal latte)
200g di frutti rossi a piacere
1 spruzzata di succo di limone
1 dattero Medjoul senza nocciolo
1 cuc semi di canapa decorticati opz
4 cubetti di ghiaccio

Frulla tutto, in ultimo aggiungi il ghiaccio.

Regola la densità aggiungendo un po' di acqua se occorre.

SEASONAL SMOOTHIE

400ml Milk of your choice
1 tsp oat flakes (or coconut left over from milk)
200g of red fruits to taste
1 splash of lemon juice
1 Medjoul date without stone
1 cuc hulled hemp seeds opt
4 ice cubes

Blend everything, finally add the ice. Adjust the density by adding a little water if necessary.



LUNCH BOX QUINOA 'MELANZANELLA'

150g quinoa
5 foglie menta fresca
200 g di pomodori ramati
20g cipolla di Tropea
1 cetriolo piccolo
80g melanzana
basilico
olio extravergine di oliva
sale
aceto
pepe nero
Feta (opz)

Cuoci la quinoa in acqua salata per 10-15 minuti, deve essere cotta ma ancora croccante. Falla raffreddare, condisci con olio extravergine e menta tritata. Taglia la melanzana a cubetti, ungila e mettila in forno a 180°C per 30 minuti, fino a far dorare leggermente i cubetti. Lasciali raffreddare a parte.

Taglia a cubetti i pomodori e il cetriolo, trita finemente la cipolla e unisci tutto condendo a piacere, unisci anche la melanzana.

Mescola i pomodori alla quinoa e aggiungi qualche cubetto di feta.

AGGIUNGI frutta di stagione e un dolcino.

LUNCH BOX 'MELANZANELLA'

50g quinoa
5 fresh mint leaves
200 g of copper tomatoes
20g Tropea onion
1 small cucumber
80g aubergine
basil
extra virgin olive oil
salt
vinegar
black pepper
Feta (opt)

Cook the quinoa in salted water for 10-15 minutes, it needs to be cooked but still crunchy. Let it cool, season with extra virgin olive oil and chopped mint. Cut the aubergine into cubes, grease it and put it in the oven at 180 ° C for 30 minutes, until the cubes are lightly browned. Let them cool separately.

Dice the tomatoes and cucumber, finely chop the onion and combine everything seasoning to taste, also add the eggplant.

Mix the tomatoes with the quinoa and add a few cubes of feta.

ADD seasonal fruit and a sweet.





LUNCH BOX FARINATA DI CIPOLLOTTI E ZUCCHINE

150g farina di ceci
450g acqua
2 zucchini tritati
2 cipollotti tritati
6g sale
50g olio extravergine di oliva

Mescola la farina con l'acqua e lascia riposare una notte in frigo. Rimescola e aggiungi le zucchini tritate, il cipollato tagliato sottile e il sale.

Metti l'olio al centro della teglia e versaci sopra il composto con delicatezza.

Inforna a forno caldo, 200°C per 30'. Deve essere bella dorata.

AGGIUNGI insalata fresca, del pane pita e frutta di stagione.

LUNCH BOX FARINATA WITH ONIONS AND COURGETTES

150g chickpea flour
450g water
2 chopped zucchini
2 chopped spring onions
6g salt
50g extra virgin olive oil

Mix the flour with the water and let it rest overnight in the fridge. Stir and add the chopped courgettes, the thinly chopped onion and salt. Put the oil in the center of the pan and pour the mixture over it gently. Bake in a hot oven at 200 ° C for 30 '. It must be beautifully golden.

ADD fresh salad, pita bread and seasonal fruit



CRACKER DI SEMI

150g farina di grano saraceno
60g farina tipo 1 o farina di ceci
1 cucchiaino di sale
200g acqua tiepida
55g olio extravergine di oliva
30g semi di girasole
30g semi di sesamo
2 cucchiaini di semi di finocchietto
Sale in fiocchi

In una ciotola mescola le farine, il sale e l'olio, per ultima l'acqua aggiunta poco alla volta. La consistenza giusta deve permettere di stendere facilmente l'impasto con una spatola. Fallo riposare per 20 minuti coperto.

Accenti il forno a 170°C e prepara due teglie da 30 x 40 cm. foderate con due fogli di carta forno.

Dividere l'impasto in due e spargerlo con una spatola fino a coprire tutti gli spazi della teglia, deve essere molto sottile. Cospargilo con metà dei semi e un pochino di sale in scaglie. Metti a cuocere con il forno ventilato per 15 minuti e poi ruota la teglia per altri 15 minuti. Il cracker deve essere sottile, ben cotto ma non bruciato e croccante. Io a metà cottura lo tolgo dalla teglia e metto direttamente il foglio di carta forno sul ripiano centrale. Non deve formarsi troppo vapore nel forno, puoi mettere un cucchiaio di legno che tenga l'anta socchiusa.

Ripeti per la seconda metà dell'impasto.

Conserva i cracker in un contenitore chiuso dopo averli fatti completamente raffreddare

SEED CRACKER

120g buckwheat flour
50g type 1 flour or chickpea flour
1 teaspoon of salt
225g warm water
55g extra virgin olive oil
30g sunflower seeds
30g sesame seeds
2 teaspoons of fennel seeds
Salt flakes

In a bowl, mix the flours, salt and oil, lastly the water added a little at a time. The right consistency must allow you to easily spread the dough with a spatula. Let it rest covered for 20 minutes.

Turn the oven to 170 ° C and prepare two 30 x 40 cm baking sheets. lined with two sheets of parchment paper.

Divide the dough in two and spread it with a spatula to cover all the spaces of the pan, it must be very thin. Sprinkle it with half the seeds and a little salt flakes. Bake in the convection oven for 15 minutes and then rotate the pan for another 15 minutes. The cracker should be thin, well cooked but not baked and crunchy. Halfway through cooking I remove it from the pan and put the sheet of parchment paper directly on the central shelf. There shouldn't be too much steam in the oven, you can put a wooden spoon to keep the door ajar.

Repeat for the second half of the dough.

Store the crackers in a closed container after allowing them to cool completely

BARRETTE DI UVETTA E CANNELLA

250 uvetta morbida
60g semi di girasole
40g fiocchi di avena
1 cucchiaino di cannella
1 baccello di vaniglia (semi)
1 pizz di sale

Accendi il forno a 180°C e tosta i semi di girasole per 5 minuti. Fai raffreddare a parte. Frulla tutti gli ingredienti insieme e quando sono ben mescolati stendi l'impasto spesso 1cm tra due fogli di carta forno. Taglia le barrette e fascia ogni barretta in una caramella di carta forno. Conserva in frigo o in freezer.

BARS OF RAISINS AND CINNAMON

250g soft raisins
60g sunflower seeds
40g rolled oats
1 teaspoon of cinnamon
1 vanilla bean (seeds)
1 pinch of salt

Turn the oven to 180 ° C and toast the sunflower seeds for 5 minutes. Let it cool separately. Blend all the ingredients together and roll out the 1cm thick dough between two sheets of parchment paper when they are well mixed. Cut the bars and wrap each bar in parchment paper candy. Store in the fridge or freezer



BANANA MUFFIN CACAO E FRUTTA SECCA

450g polpa di banane mature schiacciata con la forchetta

2 uova

80g di burro fuso

200g farina di farro

30g di cacao crudo in polvere

8g di lievito per dolci

80g di zucchero integrale di canna

100g di frutta a guscio tritata

Accendi il forno a 180°C e ungi gli stampi dei muffin con un pochino di burro.

Unisci in una ciotola la banana, le uova e il burro e amalgama bene.

A parte, in una ciotola capiente, setaccia e mescola le farine, il cacao e il lievito, aggiungi lo zucchero e la frutta secca. Incorpora anche il composto di banana e uova e mescola. Non frullare.

Disponi negli stampi e inforna per 20-25 minuti, fai prova stecchino.

BANANA MUFFIN COCOA AND DRIED FRUIT

450g mashed ripe banana pulp with a fork

2 eggs

80g of melted butter

200g spelt flour

30g of raw cocoa powder

8g of baking powder

80g of brown sugar

100g of chopped nuts

Turn on the oven to 180 ° C and grease the muffin molds with a little butter.

Combine the banana, eggs and butter in a bowl and mix well.

Separately, in a large bowl, sift and mix the flour, cocoa and baking powder, add the sugar and dried fruit. Also add the banana and egg mixture and mix. Do not blend.

Arrange in the molds and bake for 20-25 minutes, do the toothpick test.





LA SPESA DI STAGIONE
-fine estate inizio autunno-

UVA
FICHI
MELONE
CETRIOLO
SUSINE
FRUTTI DI BOSCO
PERE
MELE
ANGURIA
KIWI
MELAGRANA

CAROTE
BROCCOLI
CAVOLI
ZUCCA
POMODORI
ZUCCHINI
PATATE
SPINACI
FINFERLI
FAGIOLINI
MELANZANE
RADICCHIO
VERZA
FINOCCHI

SHOP OF THE SEASON
- late summer early autumn -

GRAPE
FIGS
MELON
CUCUMBER
PLUMS
BERRIES
PEARS
APPLES
WATERMELON
KIWI
POMEGRANATE

CARROTS
BROCCOLI
CABBAGE
PUMPKIN
TOMATOES
ZUCCHINI
POTATOES
SPINACH
FINFERLI
GREEN BEANS
EGGPLANT
RADISH
CABBAGE
FENNELS

GRAZIE

— WE HOPE YOU ENJOYED IT —



Marina è una fotografa italiana con sede a Copenaghen, il suo lavoro è principalmente incentrato sul raccontare storie di piccole imprese indipendenti e imprenditrici creative.

www.marinacastagna.co.uk

Francesca è alla base dell'idea di Sartù, un progetto di educazione alimentare e graphic designer rivolto alla comunicazione del cibo a favore dei più piccoli.

Affrontare l'alimentazione con apertura mentale, empatia e rispetto per il mondo che ci ospita sono i capisaldi della sua filosofia. Prendersi cura e prestare attenzione sono gli strumenti della sua pratica.

www.sartuatavola.com

ABOUT US

Marina is an Italian photographer based in Copenhagen, her work is mainly focused on telling the stories of small independent businesses and women entrepreneurs.

www.marinacastagna.co.uk

Francesca is behind the idea of Sartù, an holistic nutrition project and graphic designer aimed at families and children.

Dealing with nutrition with open mind, empathy and respect for the world that hosts us are the cornerstones of her philosophy. Caring and paying attention are the tools of her practice.

www.sartuatavola.com