



Concorso “Cibo: Gusto e Salute” a.s. 2024/2025:

La preparazione di una merenda salutare

Nell’ambito dell’evento conclusivo nazionale “Cibo: Gusto e Salute” di lunedì 26 maggio 2025, è stato proposto un concorso online sulla preparazione in diretta di una merenda salutare ad opera degli studenti degli Istituti Alberghieri che aderiscono al Progetto.

Dopo una prima introduzione della Dott.ssa Chiara Pellacani – SIAN di Reggio Emilia in cui ha fornito indicazioni e suggerimenti utili per la preparazione di una merenda sana, gli studenti di 5 Istituti Alberghieri si sono cimentati nella preparazione e nella presentazione di 3 proposte differenti di merenda salutare sulla base di alimenti specifici appositamente procurati dalla scuola per la partecipazione al concorso:

- latte oppure yogurt oppure kefir - circa 400ml
- frutta - circa 600g
- frutta secca - circa 80g
- frutta disidratata - circa 80g
- verdura - circa 200g
- cereali in fiocchi - circa 100g

Contemporaneamente alla preparazione delle merende da parte degli studenti nelle cucine del proprio Istituto, è stata costituita una commissione estesa composta da 17 referenti LILT per l’identificazione di criteri di valutazione e la composizione di una griglia di valutazione per l’assegnazione dei punteggi e la definizione di una graduatoria.

La commissione era così composta:

Simonetta Salvini – LILT Firenze

Chiara Pellacani – Ausl RE

Aniela Corsini – LILT Ascoli-Piceno

Valeria Calabrese – LILT Lecce

Piro Donatella – Istituto Ulpiani

Mattia Scipioni – LILT Campobasso

Marilena Sardella – LILT Parma

Tommaso Romolotti – LILT Reggio Emilia

Valeria Caravello – Istituto Savioli

Graziella Richiusa – LILT Caltanissetta

Edgardo Canducci – LILT Ferrara

Thomas Coronil – Istituto Magnaghi Solari

Francesco La Macchia – LILT Reggio Emilia

Valentina Di Febio – LILT Foggia

Milena Franchella – LILT Campobasso

Diego Palazzini – LILT Rimini

Nicola Gianferrari – LILT Reggio Emilia



Scheda di valutazione per una merenda salutare

CRITERI	PUNTEGGIO
SALUTARE E SOSTENIBILE bilanciamento fra nutrienti – freschezza e stagionalità degli alimenti – colore	___/6
PRATICITA' E PORTABILITA' mono-porzione – modalità di conservazione – facilità di consumo	___/4
PRESENTAZIONE appetibilità – originalità - aspetto	___/4
MODALITA' DI PREPARAZIONE cottura – tempistica – strumenti necessari - consistenza	___/4
TARGET motivo della scelta – coerente con la scelta del target	___/2



Al Concorso hanno partecipato i seguenti Istituti:

IIS SPALLANZANI di Modena

IPSAR Veronelli di Bologna

I.I.S.S. "Ugo Mursia" di Palermo

Convitto Nazionale Statale "Ruggiero Bonghi" di Foggia

I.I.S. "VERGANI - NAVARRA" di Ferrara

Di seguito alcune presentazioni inviateci dagli istituti partecipanti:

CIBO: Gusto e Salute

26 Maggio 2025-Seminario conclusivo



Guadagnare Salute con la LILT



IIS L.Spallanzani

D'Isa Sofia - Fiandri Elisabetta - Montorsi Fabio - Petrone Giacomo



Antiossidante

Coccola d'avena



rinforzano il sistema immunitario

Fiocchi d'avena cotti lentamente a fuoco moderato in acqua, fino a completo assorbimento, per ottenere una base cremosa e naturale. Il porridge viene arricchito con fragole mature, ananas succoso e ciliegie dolci, che donano freschezza e colore. Una delicata zest di limone aggiunge un tocco agrumato e vivace, mentre i fiori essiccati impreziosiscono il piatto con un tocco aromatico e visivo.

Un'armonia di sapori e consistenze per iniziare la giornata con gusto ed equilibrio.



Quercetina



Antinfiammatorio



ROSSO Vita



Un centrifugato rinfrescante, dal colore rosso intenso e brillante, perfetto per una merenda estiva sana e dissetante.

Preparato con ingredienti freschi e naturali – rapa rossa, ciliegie, fragole, carota, cetriolo e mela – questo mix non è solo delizioso, ma anche un potente alleato per il benessere del corpo.



Nuvola croccante



Un dolce al cucchiaino raffinato ma genuino, che unisce consistenze contrastanti e sapori bilanciati.

Lo yogurt greco, montato al sifone fino a diventare una spuma leggera e vellutata, si adagia su una base di crumble croccante preparato con mandorle, noci, mele e banane disidratate, per una nota rustica e naturalmente dolce.

A completare il piatto, una fresca composizione di ananas succoso, ciliegie mature e fragole



Un saluto dallo Spalla!!!

I.I.S. "Ugo Mursia"

“Tre proposte, un ingrediente protagonista: lo yogurt”

Buongiorno a tutti,

oggi vi proponiamo un viaggio nel gusto e nel benessere, attraverso tre preparazioni versatili e nutrienti, che hanno come protagonista uno degli alimenti più amati e salutari: lo yogurt.

Abbiamo pensato a combinazioni originali, bilanciate e adatte a diversi momenti della giornata. Ecco le nostre tre proposte:

1. Yogurt con carote, zucchine e sedano

Una proposta fresca e leggera, ideale come antipasto o snack salato. Le verdure croccanti incontrano la cremosità dello yogurt, dando vita a un piatto sano, rinfrescante e ricco di fibre.

2. Yogurt con cereali e frutti di bosco: lamponi, mirtilli e fragole

Perfetto per la colazione o una merenda energizzante, questo mix unisce la dolcezza naturale della frutta al croccante dei cereali. Una carica di antiossidanti e gusto, senza rinunciare alla leggerezza.

3. Yogurt greco con frutta secca, banane disidratate e mela

Una proposta più ricca e strutturata, ideale come pasto veloce o spuntino proteico. Il sapore intenso dello yogurt greco si abbina alla dolcezza della frutta essiccata e alla croccantezza della frutta secca, per un perfetto equilibrio tra energia e sazietà.

Tre varianti, una sola filosofia: gusto, equilibrio e semplicità, a partire da un ingrediente sano e sempre attuale.





Sede centrale Via Cimabue, 2 40033 – Casalecchio di Reno (BO)
Telefono: 0512170086 – C.F. 91407700375
E-mail: borh050003@istruzione.it PEC: borh050003@pec.istruzione.it



Sede Coordinata Via Palmiro Togliatti 1 - 3 - 40053 VALSAMOGGIA (BO)

CONCORSO MERENDA SALUTARE

BARRETTE DI GRANOLA SACHER STYLE

Ingredienti:

- 100 g. Miele Millefiori
- 80 g. Sciroppo d'agave
- 50 g. Fiocchi d'avena BIO
- 100 g. Farro soffiato BIO
- 100 g. Mandorle a lamelle
- 100 g. Albicocche fresche autoctone
- 20 g. Albicocche disidratate
- 1 cucchiaio di olio di sesamo chiaro BIO
- 60 g. Semi di canapa decorticati BIO
- 100 g. cioccolato fondente 90%

Procedimento:

-Intiepidire il miele e mescolare tutti gli ingredienti tranne il cioccolato e l'olio.

-Stendere il composto in una teglia unta con olio di sesamo e schiacciare per compattare

-Cuocere in forno a 150°C per 15/20 minuti, o al microonde, poi lasciare raffreddare

-Tagliare a rettangoli di 40 g circa e glassare la parte inferiore con il cioccolato fondente 90% fuso a bagnomaria

COMMENTO NUTRIZIONALE BARRETTE

Questa merenda è un piatto monoporzione, facile da trasportare. Si può preparare in grandi quantità, poi dividere successivamente. Si conserva a lungo a temperatura ambiente.



Sede centrale Via Cimabue, 2 40033 – Casalecchio di Reno (BO)
Telefono: 0512170086 – C.F. 91407700375
E-mail: borh050003@istruzione.it PEC: borh050003@pec.istruzione.it



Sede Coordinata Via Palmiro Togliatti 1 - 3 - 40053 VALSAMOGGIA (BO)

E' salutare e bilanciato dal punto di vista nutrizionale, perché al suo interno sono presenti i principali macronutrienti, micronutrienti e antiossidanti: il *farro* e i *fiocchi di avena* contengono amido, fibra, proteine, calcio e ferro, il *miele* è ricco di fruttosio, le *mandorle* apportano acidi grassi insaturi essenziali, proteine e fibra, le *albicocche* sono ricche di antiossidanti, come il beta-carotene, cioè la provitamina A, la vitamina C, il potassio e la fibra, i *semi di canapa* decorticati contribuiscono all'apporto di fibra, proteine e acidi grassi insaturi, anche *l'olio di sesamo chiaro* fornisce acidi grassi insaturi, Omega-3 e Omega-6. Oltre agli ingredienti suggeriti da Luoghi di Prevenzione, abbiamo utilizzato del *cioccolato fondente 90%* perché dona alla merenda preziosi antiossidanti e la rende più accattivante dal punto di vista del gusto.

E' anche una merenda sostenibile per la presenza di alimenti biologici, e di prodotti a Km 0 come il miele dell'apicoltore vicino alla scuola e le albicocche.

ESTRATTO "VITAMINA SUNRISE"

Ingredienti estratto:

- 200 g. Sedano bianco
- n. 2 Arance
- 200 g. di Ananas
- 50 g. Gelsi

Procedimento:

-Passare all'estrattore il sedano bianco, le arance pelate a vivo e l'ananas.

-Poi passare anche i gelsi e tenerli da parte.

-Versare il succo ottenuto in 3 bicchieri con qualche cubetto di ghiaccio, riempire con acqua e infine aggiungere un cucchiaino di estratto di gelsi per ottenere l'effetto sunrise.

COMMENTO NUTRIZIONALE ESTRATTO

E' una bevanda salutare, perchè è un mix di nutrienti essenziali: il *sedano bianco* è una fonte di fibre, vitamine e minerali, come il potassio e il magnesio, che possono aiutare a regolare la pressione sanguigna, le *arance* sono ricche di vitamina A, B e

C (potenti antiossidanti per supportare il sistema immunitario) e inoltre contengono fibre e potassio, anche *l'ananás* apporta vitamine B e C, sali minerali, come il potassio e il sodio e glucidi semplici, fruttosio e glucosio, infine i *gelsi* sono una buona fonte di vitamina A e C, sali minerali, come potassio, magnesio e ferro, fibre e antiossidanti.

Abbiamo scelto di preparare un estratto e non un centrifugato perché l'estrattore preleva il succo dalla frutta e dalla verdura con un movimento lento che preserva e non altera i principi nutritivi.

Per rendere la merenda più ricca di calcio, si potrebbe associare un bicchiere di latte.





Lodi Lancellotti Alice (3[^]FM Pasticceria)

Parazza Morgana (3[^]FM Pasticceria)

Fogacci Simone (docente di Laboratorio dei Servizi Enogastronomici – Settore Pasticceria)

Lanzoni Maria Paola (docente di Scienza e Cultura dell'Alimentazione)

Lavoro realizzato dagli studenti della classe 2E dell'IIS Vergani Navarra di Ferrara.
Studenti coinvolti: Emma Dioli, Riccardo Esposito, Omosegno Steven, Diego Masi
Docenti: Prof.sse Tomasatti Carla, Calandra Mariarosaria, Testa Maria Rosaria e Carara Giulia

UNA CARICA DI ENERGIA



Ingredienti:

- fragole fresche
- mirtilli
- kefir
- ghiaccio pilè

Nella preparazione della bevanda è stato utilizzato un prodotto di stagione e tipico del territorio, si tratta delle fragole di Lagosanto.

Le fragole e i mirtilli sono un'ottima fonte di sostanze antiossidanti come le antocianine e la vitamina C, sali minerali e fitonutrienti.

Altro ingrediente utilizzato è il Kefir che apporta calcio e proteine ad alto valore biologico fondamentali per la costruzione del tessuto osseo, inoltre è fonte di probiotici che contribuiscono al mantenimento della flora batterica intestinale, valido aiuto per il sistema immunitario.

Questa merenda è molto versatile perchè può essere consumata da persone intolleranti al lattosio.



Ingredienti:

- yogurt
- fiocchi di avena
- frutta secca
- mirtilli
- kiwi
- estratto di carota

Nella preparazione della bevanda è stato utilizzato lo yogurt per il suo apporto in calcio e proteine ad alto valore biologico fondamentali per la costruzione del tessuto osseo, inoltre è fonte di probiotici che contribuiscono al mantenimento della flora batterica intestinale, valido aiuto per il sistema immunitario. Lo yogurt può essere consumato da persone intolleranti al lattosio.

L'avena è un cereale che si caratterizza per la presenza della fibra che contribuisce ad abbassare la glicemia e il colesterolo; contribuisce a dare senso di sazietà, adatta per le persone celiache e per l'apporto in amido è consigliata per chi pratica attività sportiva sia prima della prestazione che dopo come recupero.

La frutta secca è fonte di acidi grassi sani, utili per la formazione delle cellule del sistema nervoso e per abbassare il colesterolo. Contiene il precursore della serotonina che è l'ormone del buonumore. Inoltre, con mirtilli e kiwi apportano sali minerali, vitamine e sostanze antiossidanti.

Infine, l'estratto di carote è utile in questo periodo per avere una bella abbronzatura, grazie al beta carotene che agisce come intensificatore.





A seguito della preparazione in diretta delle merende salutari, sono state presentate dagli studenti alla commissione di valutazione.

La commissione di valutazione era così composta:

Simonetta Salvini – LILT Firenze
 Piro Donatella – Istituto Ulpiani
 Marilena Sardella – LILT Parma
 Edgardo Canducci – LILT Ferrara
 Nicola Gianferrari – LILT Reggio Emilia
 Chiara Pellacani – Aust RE

Sulla base dei criteri della scheda di valutazione, la commissione ha quindi proceduto alla valutazione di tutte le merende salutari proposte ed ha decretato la seguente graduatoria:

IIS SPALLANZANI – 106 punti totalizzati – 150€ e attestazione LILT

SALUTARE/SOSTENIBILE	PRATICITA'/PORTABILITA'	PRESENTAZIONE	MODALITA' DI PREPARAZIONE	TARGET	
35	18	23	19	11	106

VERGANI NAVARRA – 103 punti totalizzati – 75€ e attestazione LILT

SALUTARE/SOSTENIBILE	PRATICITA'/PORTABILITA'	PRESENTAZIONE	MODALITA' DI PREPARAZIONE	TARGET	
33	17	22	20	11	103

UGO MURSIA – 98 punti totalizzati – 50€ e attestazione LILT

SALUTARE/SOSTENIBILE	PRATICITA'/PORTABILITA'	PRESENTAZIONE	MODALITA' DI PREPARAZIONE	TARGET	
33	19	20	20	6	98



BONGHI LUCERA – Segnalazione speciale e attestazione LILT

SALUTARE/SOSTENIBILE	PRATICITA'/PORTABILITA'	PRESENTAZIONE	MODALITA' DI PREPARAZIONE	TARGET	
30	17	21	20	5	93

VERONELLI – Premio della critica LILT di Reggio Emilia e attestazione LILT

SALUTARE/SOSTENIBILE	PRATICITA'/PORTABILITA'	PRESENTAZIONE	MODALITA' DI PREPARAZIONE	TARGET	
27	20	20	17	5	89