

I documenti di:

**quotidiano** **sanità.it**

*Quotidiano online di informazione sanitaria*

**Dossier**

**Documentazione legislativa**

**Studi e ricerche**

**Interventi e relazioni**



*Ministero della Salute*

# È Natale! Buona salute a tutti



Idee, ricette  
e consigli utili  
per adulti  
e bambini

## **OPUSCOLO A CURA DI**

Direzione generale della comunicazione e delle relazioni istituzionali

## **IN COLLABORAZIONE CON:**

Dipartimento della sanità pubblica e dell'innovazione

Dipartimento della sanità pubblica veterinaria, della sicurezza alimentare e degli organi collegiali per la tutela della salute

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione

Direzione generale della sanità animale e dei farmaci veterinari

## **GRUPPO DI LAVORO**

Maria Linetti

Alfredo d'Ari

Marina Bagni

Farida Criseo

Stefania Dalfrà

Francesca Furiozzi

Daniela Galeone

Angela Mecozzi

Marzia Riccio

## **SI RINGRAZIA PER LA COLLABORAZIONE**

Alessandro Circiello

Maria Laura Colombo

Mariangela Rondanelli

Marco Silano

Emiliano Ventura

## **Progetto grafico e impaginazione**

Edizioni Health Communication, Roma

# È Natale, buona salute a tutti!

È l'augurio che come ministro della Salute rivolgo a tutti voi. Mangiare bene, seguire i principi di una corretta alimentazione e soprattutto insegnarli ai nostri figli, fare apprezzare loro il gusto e la bontà della dieta mediterranea, che tutto il mondo ci invidia, è il miglior modo per crescere e vivere sani. Se poi, come dovrebbe essere obbligatorio e come la medicina ci suggerisce, si accoppiasse alla dieta di casa nostra un regolare esercizio fisico, avremmo risolto una gran parte dei problemi che derivano da scorretti stili di vita. In certi paesi amici, come la Gran Bretagna, sono costretti ad immaginare oggi campagne per sottrarre tanti bambini inglesi all'obesità, che sta diventando un problema molto serio: mangiare troppo e male, ingurgitare grassi, fritti, bibite gassate e zuccherose, merendine in quantità, ignorando frutta e verdura e gli alimenti più sani rischia di rendere più deboli intere generazioni.

La prevenzione comincia dunque a tavola: mangiare assieme alla propria famiglia, agli amici, deve essere una gioia per il cuore e per lo stomaco. E poi fare sport, basta una camminata a passo svelto di mezz'ora al giorno per evitare tanti problemi, a cominciare da quelli cardiovascolari. Nel mio piccolo, sono una persona attenta sia nella scelta che nella preparazione dei cibi. Mi piace cucinare e, come celiaca, uso pietanze senza glutine e bado ai condimenti, senza per questo rinunciare al sapore delle mille cose buone che ci offre la dieta mediterranea. Abbiamo tanti prodotti di qualità, come l'olio extravergine o il parmigiano, che sono l'orgoglio culinario del made in Italy e che ci rendono famosi in tutto il mondo. La nostra è una dieta sana.

Un corretto stile di vita significa questo. Mangiare di tutto si può, basta evitare gli eccessi, limitando gli strappi e badando alla freschezza e alla qualità di ciò che fa felice il nostro palato. E qui potete leggere qualche appetitoso e buon consiglio.

*Buona salute a tutti.*



**Il Ministro della Salute alla trasmissione televisiva "Potere ai fornelli" TGC0M24 del 3 novembre. Il Ministro ha cucinato due ricette salutari: tagliatelle ai funghi porcini senza glutine, per i celiaci, e un arrosto di maiale cotto senza l'aggiunta di grassi. Video su [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)**

**“Il Natale  
è la festività  
che più unisce  
le famiglie  
e le persone  
che si  
vogliono  
bene”**

**“È Natale! Buona salute a tutti”**, con questa pubblicazione il Ministero della salute intende porgervi gli auguri per la Festa delle feste, ma soprattutto affiancarvi e consigliarvi nelle scelte che farete in questo periodo.

Gran parte dell’opuscolo è dedicata agli alimenti, alla loro preparazione e ai relativi consigli. L’impegno del Ministero della salute per garantire alimenti sani e sicuri è quotidiano e attento, ma è necessaria la vostra collaborazione: ciascuno deve contribuire con un comportamento adeguato e responsabile anche a livello domestico fin dal momento della scelta degli alimenti, della loro preparazione e dell’eventuale conservazione.

Lo scopo che ci siamo proposti non è sicuramente quello di presentare delle semplici ricette in alternativa alle abitudini e alle tradizioni di ciascuno. Questa pubblicazione vuole essere soprattutto un utile strumento per dare informazioni semplici, ma importanti per il corretto impiego e per la conservazione degli alimenti, tenendo conto anche dell’aspetto nutrizionale e per riflettere sul proprio stile di vita e fare buoni propositi per migliorarlo.

I contenuti dell’opuscolo sono stati pensati sia per gli adulti, sia per i bambini e vi suggeriamo di leggerlo anche insieme.

Trascorrere il nostro tempo insieme alle persone a cui vogliamo bene, giocando, cucinando o facendo una passeggiata all’aria aperta è un modo perfetto di passare le feste di Natale.

Se poi leggendo l’opuscolo impariamo qualcosa sulla corretta alimentazione, su come si costruisce un gioco usando la fantasia, su alcol, fumo e attività fisica e su come fare felici anche i nostri animali domestici ...allora sarà tempo speso bene!

Per il Ministero della salute il dialogo con il cittadino è fondamentale. Vi invitiamo dunque a consultare il nostro Portale ([www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)) dove potete trovare i servizi sui temi più attuali oltre a tante notizie e informazioni utili e semplici per la vita quotidiana.

**SILVIO BORRELLO**

Direttore generale per l’igiene  
e la sicurezza degli alimenti  
e la nutrizione

**MARIA LINETTI**

Direttore generale  
della comunicazione  
e delle relazioni istituzionali



# Sfogliando queste pagine...

## Ricette

24 dicembre

Vigilia:  
proposte per la cena **da pag. 14**

25 dicembre

Natale:  
idee per il pranzo **da pag. 18**

## Consigli

- 8 Parte il conto alla rovescia:  
andiamo a fare la spesa!
- 26 Buona fine e buon inizio,  
con un occhio alla salute
- 28 Epifania ogni festa porta via...  
Pensiamo a tornare in forma

## Non solo cucina

Giochi e idee  
per un Natale  
dalla parte  
dei bambini  
con Capitan KUK  
**da pag. 30**



# Parte il conto alla rovescia: andiamo a fare la spesa !

Festività natalizie in arrivo. OK, diamoci da fare. Mancano pochi giorni e bisogna preparare ancora tutto... Tutto? Aiuto! Stiamo calmi. Parola d'ordine: organizziamoci.



**Primo:** prepariamo la lista della spesa. Quanto più sarà precisa meglio sarà, perché non ci scorderemo niente e compreremo solo ciò che serve senza sprechi.

**Secondo:** ricordiamoci che la salute inizia da una spesa sicura. Quindi, in questi giorni caotici, anche se andiamo di fretta, non trascuriamo alcune semplici regole.

- **attenzione ai venditori improvvisati** e ai canali di distribuzione non convenzionali. L'origine e le modalità di preparazione degli alimenti venduti al di fuori dei rivenditori autorizzati

Queste regole valgono sempre non solo a Natale!

possono non garantire la sicurezza del prodotto.

- **occhio alle confezioni:** assicuriamoci che siano integre. Evitiamo l'acquisto di confezioni rotte o non intatte, scatole o barattoli gonfi, uova con gusci incrinati, prodotti con colori alterati o confezioni di prodotti congelati con brina. Evitiamo qualsiasi prodotto che presenti anche quantità minime di muffa.
- **uno sguardo alle etichette:** in particolare, alla data di scadenza dei prodotti confezionati e l'elenco degli ingredienti contenuti.

# Natale con



Capitan  
**KUK**



**Ciao bambini, vi ricordate di me? Sono Capitan KUK l'eroe della frutta e della verdura. Sono il protagonista del cartone animato del Ministero della Salute e vivo nel mondo fantastico di "Health" insieme a tanti amici. La mia missione è salvare gli abitanti dalle malefatte e dagli inganni che il pirata cattivo Golosix escogita per rubare tutto il loro cibo e soddisfare la sua golosità. Quali sono le mie**

**armi? Sono le proprietà preziose della frutta e della verdura. Se volete conoscere le mie avventure andate sul sito [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it). Il Natale si avvicina e sono qui con voi per giocare insieme e darvi qualche KUK-consiglio per trascorrere le feste. Ciumra siete pronti? Vi ricordo la mia parola d'ordine: "tutto ma non troppo devi mangiare e tanta attività fisica devi fare"!**



## OK, spesa a posto...



...ma mancano gli ultimi regali da acquistare, ci passiamo ora strada facendo prima di tornare a casa? Meglio di no, rischiamo di rovinare la spesa. E la nostra salute.

### **Non spezziamo la catena del freddo!**

Gli alimenti deperibili, infatti, se conservati in modo non corretto, possono essere nocivi.

### **UN CONSIGLIO**

Il trasporto dei cibi acquistati dal negozio a casa deve avvenire il più velocemente possibile. Evitiamo di fare lunghe fermate intermedie e di lasciare le borse della spesa in macchina. Se proprio ciò non è possibile e sei abbiamo acquistato alimenti facilmente deperibili procuriamoci contenitori termici in cui conservarli



Finalmente a casa. Mettiamo subito ogni alimento al suo posto. Riponiamo immediatamente in frigorifero e/o freezer e i prodotti refrigerati, congelati e surgelati appena acquistati. Con ordine.

**Ogni alimento ha la sua "temperatura di conservazione" e il suo posto:**



- uova, latticini, alimenti da conservare in frigorifero "dopo l'apertura", - dolci a base di creme e panna in alto
- carne e pesce - separati da altri alimenti con

involucri - vanno messi nella parte più fredda (centrale) e bisogna assicurarsi che i liquidi persi non contaminino altri cibi. Il pesce eviscerato e lavato, va consumato entro 2 ore. La carne ha tempi di conservazione diversi a seconda del tipo di taglio e composizione: va consumata entro 2 ore se macinata,

entro 48 ore se di pollo o tacchino, entro 3 giorni nel caso di affettati non confezionati e carne fresca in genere.

- verdure e frutta nella zona a temperatura maggiore (di solito il cassetto in basso) vanno consumate rapidamente per evitarne il deterioramento
- prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione (es. bibite, burro) nelle mensole all'interno della porta (punti più caldi del frigorifero)

**Impariamo a riporre gli alimenti acquistati di recente sotto o dietro a quelli già presenti. Applicando sempre questa regola FIFO - First In, First Out cioè "chi prima entra, prima esce" eviteremo sprechi e salvaguarderemo la nostra salute.**

## Natale con

**Bambini, perché non aiutate i grandi con la spesa?** Ora che imparato a leggere, potete controllare le etichette sulle confezioni. Impariamo insieme a capire la differenza tra le due scritte: "**Da consumarsi entro...**" e "**Da consumarsi preferibilmente entro ...**" "**Da consumarsi entro ...**" si usa ad esempio per latte e yogurt perché sono alimenti

che si rovinano facilmente e devono essere consumati entro la data indicata altrimenti potrebbero fare male. "**Da consumarsi preferibilmente entro ...**" si usa ad esempio per pasta, riso e biscotti perché sono alimenti che possono essere conservati più a

lungo. Non è pericoloso consumare un prodotto dopo tale data ma può avere perso alcune proprietà, come sapore e consistenza. Capito quanto è importante controllare la data di scadenza di ciò che mangiamo?





# La cena della Vigilia e il pranzo di Natale

Nel pranzo di Natale e nella cena della Vigilia sono da sempre presenti piatti tradizionali di tutte le regioni, gustosi ma anche ricchi di calorie. Nel passato era l'occasione in cui le famiglie si riunivano e consumavano cibi che generalmente non erano presenti sulle loro tavole perché troppo "costosi".

## Ancora oggi la tavola natalizia

imbandita con un'ampia disponibilità di piatti e pietanze è l'occasione per festeggiare in compagnia dei propri cari.

**Seguire una dieta equilibrata** e variata non significa che in occasioni particolari non si possa "trasgredire", cioè andare oltre le buone regole dell'alimentazione e oltre i limiti di assunzione di calorie e nutrienti raccomandati.

L'adeguatezza della dieta, infatti, si misura nel lungo periodo e non su un singolo pasto. L'importante è avere un comportamento abituale corretto, che ci mantenga in salute e conservi stabile il peso. Prestare, comunque, un po' di attenzione a quello che mangiamo serve per evitare di risentire degli eccessi calorici per lungo tempo.

## Le porzioni

Di tutto un po': anche durante le festività natalizie vale questa espressione!

Possiamo mangiare tutto, ma senza esagerare con le porzioni.

Assaporiamo i piatti!

Il concetto di "porzione" riferito ai diversi alimenti è difficile da quantificare data la notevole variabilità delle nostre abitudini alimentari e le differenti tradizioni regionali.

A volte non ci rendiamo conto di mangiare più di quanto sia necessario per farci passare la fame e nutrirci, perché continuiamo a mangiare fino a che non ci sentiamo pieni.

Infatti, lo stomaco ha bisogno di un po' di tempo prima di comunicare al

cervello che è sazio. Masticare bene è un passo in questo senso e rende più facile la digestione. Anche mangiare lentamente aiuta.

## Qualche consiglio utile per non "eccedere":

- preparare prima tutte le pietanze mettendole nei piatti in modo da avere sott'occhio quello che si deve mangiare, per rendersi conto se non sia il caso di ridurre il primo per farci stare anche il contorno!
- utilizzare piatti delle giuste dimensioni. Vedere il piatto pieno ci aiuta psicologicamente. Il pasto, pur ridotto nelle quantità, non appare troppo misero come su un piatto più grande e mezzo vuoto.
- quando si compone il piatto, mettere prima il contorno di verdure, abbondando con le quantità, e dedicare solo la rimanente parte al resto delle pietanze.

**Questi menù elaborati dal cuoco Alessandro Circiello non sono una prescrizione dietetica, ma dei "suggerimenti gustosi" con ingredienti sani. Dei menù sono descritte le caratteristiche nutrizionali e i possibili effetti positivi sulla salute, se utilizzati nel modo e nelle quantità giuste.**



## CENA della VIGILIA

Alici marinate

Spaghetti aglio, olio, peperoncino e calamaretti

Trancio di sgombrò al cartoccio di pasta con verdure marinate

Spiedini di frutta al profumo di rosmarino

## PRANZO di NATALE

Insalatina di baccalà con finocchi, arance e melagrana

Tortelli in brodo di gallina e carciofi

Tacchino con castagne e salsa al mosto d'uva

Millefoglie di frutta

Alessandro Circiello  
Presidente FederCuochi Lazio



# Alici marine

CENA  
DELLA  
VIGILIA

## Ingredienti per 4 persone

150g di alici;  
4 mandarini;  
2 limoni;  
2 cucchiaini di olio extra  
vergine d'oliva;  
200g di insalata lollo;  
1 melograno;  
erba cipollina q.b.;  
sale iodato q.b.

### Nota

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

### Procedimento

Sfilettare le alici completamente, pulirle sotto l'acqua corrente, abbattere in congelatore a -18°C per almeno 96 ore (4 giorni), coperte singolarmente con pellicola per alimenti. Preparare il liquido di marinatura con il succo di limone e il succo di mandarino. Mettere in infusione le alici direttamente congelate, marinare per 30 minuti, eliminare il liquido di marinatura.

### Composizione del piatto

Disporre su una base di insalata lollo le alici marine, ultimare con spicchi di mandarini puliti a vivo e un'emulsione di olio, succo di mandarini e sale, ottenuta con un frullatore ad immersione





# Spaghetti aglio, olio, peperoncino e calamaretti

CENA  
DELLA  
VIGILIA

## Ingredienti

per 4 persone

spaghetti g. 300;  
1 spicchio di aglio;  
1 peperoncino rosso  
fresco;  
2 cucchiaini di olio extra  
vergine d'oliva;  
50 g di gambi di  
prezzemolo;  
150g di calamaretti  
spillo puliti;  
sale iodato q.b.

## Polifenoli dell'olio extravergine di oliva

L'olio extravergine di oliva contiene non soltanto acidi grassi insaturi, ma anche vitamina E ed un buon livello di polifenoli, composti ad attività antiossidante che, insieme alla vitamina E, impediscono che l'olio di oliva irrancidisca, una volta imbottigliato. I polifenoli sono fattori importanti anche nella nostra dieta. Svolgono un'azione antiossidante contrastando i radicali liberi, molecole molto reattive che, se non neutralizzate, potrebbero danneggiare molecole fondamentali per la vita della cellula, come ad esempio i costituenti della membrana cellulare ed il DNA.

## Procedimento

Cuocere gli spaghetti in acqua bollente salata. In una padella dorare con poco olio l'aglio intero, il peperoncino e i gambi di prezzemolo. Aggiungere i calamaretti, cuocerli pochi minuti in modo da preservarli morbidi. Unire gli spaghetti mantecando in padella per alcuni minuti a fiamma viva, aggiungere un po' di acqua di cottura ricca di amido per ottenere la giusta cremosità.

## Composizione del piatto

Disporre gli spaghetti a nido nel piatto, ultimare con i restanti gambi di prezzemolo ottenuti a clorofilla (cioè frullare con del ghiaccio e passare il tutto con un colino in modo da utilizzare soltanto la parte liquida), decorare con il peperoncino.



515  
Kcal  
a porzione

PER CELIACI

Usare  
pasta senza  
glutine

# Trancio di sgombro al cartoccio di pasta con verdure marinate

CENA  
DELLA  
VIGILIA

## Ingredienti per 4 persone

500g di filetto di sgombro;  
100g di pasta fillo;  
300g di fasolari;  
2 cucchiaini di olio extra  
vergine d'oliva;  
2 zucchine;  
timo q.b.; basilico q.b.;  
erba cipollina q.b.;  
porro q.b..

## Per il contorno:

300g verza;  
1 melagrana; 3 carciofi; 4  
mandarini; 1 limone.

**La cottura al cartoccio** mantiene tutta la morbidezza, i sapori e le albumine del pesce azzurro. Lo sgombro è tipico dei nostri mari, poco utilizzato ma di ottimo gusto e consistenza. Ha un costo più contenuto rispetto ad altri pesci.

**Il pesce fornisce** proteine (circa il 15-20%) ad elevato valore biologico. Sebbene in quantità inferiore rispetto alla carne, risultano più digeribili. La percentuale di grassi varia tra le diverse specie dallo 0,5% al 27%. Sono presenti grassi insaturi ad alta concentrazione di omega 3, fosfolipidi, minerali quali calcio, fosforo e iodio e buone quantità di vitamina A, vitamine del gruppo B e vitamina D. Nell'anziano l'assunzione di acidi grassi omega 3 è particolarmente importante per prevenire le patologie cardiovascolari e per mantenere le normali funzioni cerebrali. Sono consigliate almeno 2 porzioni di pesce azzurro alla settimana.

## Procedimento

Stendere sul piano di lavoro la pasta fillo, inserire all'interno il trancio di sgombro senza le spine e la pelle, aggiungere un po' d'olio, il basilico, le zucchine tagliate a julienne, i fasolari precedentemente cotti in padella e sgusciati. Avvolgere la pasta a modo di cartoccio, chiudere con dei filamenti di porro per fissare il tutto e cuocere le mono porzioni in forno a 170°C per 15 minuti.

## Per le verdure marinate

Tagliare a julienne sottile la verza e marinare con succo di mandarino, olio e sale. Pulire bene i carciofi eliminando le foglie esterne, privare della parte superiore in modo da ottenere la parte centrale di colore giallo, eliminare i filamenti all'interno, tagliare a julienne e marinare in una ciotola con succo di mandarino e qualche goccia di succo di limone, olio e sale in frigorifero per alcuni minuti.

## Composizione del piatto

Servire il trancio di pesce azzurro con la crosta friabile della pasta fillo, accompagnare con le verdure marinate, cui sono state aggiunte delle fettine di mandarino prive della pelle esterna e i chicchi di melagrana.



# Spiedini di frutta al profumo di rosmarino

CENA  
DELLA  
VIGILIA

## Ingredienti per 4 persone

3 pere;  
2 mele rosse;  
3 kiwi;  
zucchero di canna q.b.;  
rosmarino q.b.

**Frutta e verdura** vanno scelte per il contenuto in fibra, vitamine e minerali e per l'apporto calorico ridotto. Meglio scegliere quelle di stagione! L'assunzione di adeguate quantità di fibra è importante! Si dovrebbero assumere 25-30 grammi di fibra al giorno, ad esempio mangiando 3 frutti e 2 porzioni di verdura al giorno e preferendo pane, pasta e riso integrali. Questo è anche più importante nel soggetto anziano in quanto permette di prevenire alcuni sintomi tipici della terza età, quali ad esempio stipsi e diverticolosi.



## Procedimento

Tagliare a vivo i kiwi, le pere e le mele e ottenere dei piccoli bocconcini. Preparare degli spiedini usando come supporto un rametto di rosmarino a cui è stata eliminata una parte degli steli in modo da poter inserire i cubetti di frutta. In questo modo durante la cottura la frutta prenderà l'aroma delicato del rosmarino. Passare gli spiedini nello zucchero di canna e dorarli in una padella antiaderente.



# Insalatina di baccalà con finocchi, arance e melagrana

PRANZO  
DI  
NATALE

## Ingredienti per 4 persone

300 g baccalà,  
2 arance,  
2 melagrane,  
100 g olive  
nere Gaeta,  
olio extra vergine  
d'oliva 2 cucchiari,  
2 finocchi,  
songino 100 g,  
aneto q.b.

**La melagrana**, soprattutto se consumata fresca, apporta polifenoli ad attività antiossidante. E' fonte di vitamina C, vitamina A e contiene una buona quantità di potassio

## Procedimento

Cuocere il trancio di baccalà mono porzione avvolto in pellicola per alimenti con aneto, scorza di arancia e olio. Chiudere con la pellicola stessa, immergere in acqua bollente, poi spegnere la fiamma in modo da cuocerlo lentamente. Questa tecnica di cottura serve per ottenere il pesce morbido, profumato e per non disperdere i nutrienti in acqua. A parte, preparare una spremuta di succo di melagrana ben matura con il classico spremi agrumi.

## Composizione del piatto

Disporre sulla base del piatto l'insalatina, unire il trancio di baccalà tiepido o freddo, ultimare con un'emulsione ottenuta con il succo di melagrana, poco olio e poco sale per rendere l'emulsione densa.

## Abbinamento

centrifugato di melagrana, mandarino e spumante.



# Tortelli in brodo di gallina e carciofi

PRANZO  
DI  
NATALE

## Ingredienti per 4 persone

200g di pasta  
all'uovo;  
200g di petto di  
gallina;  
200g di patate;  
1 costa di sedano;  
1 carota;  
3 carciofi;  
30g di cipolla;  
1 cucchiaino di olio  
extra vergine d'oliva;  
aneto q.b.;  
sale iodato q.b.

### Poco sale ma iodato!

Lo iodio è un minerale che contribuisce allo sviluppo e al funzionamento della ghiandola tiroidea. Ha un ruolo importante nel regolare la produzione di energia dell'organismo. Favorisce la crescita e lo sviluppo, stimolando il metabolismo basale e aiutando l'organismo a bruciare il grasso in eccesso. Il sale iodato non è un farmaco ma un naturale complemento della dieta e va utilizzato come il normale sale da cucina.

## Procedimento

Stendere la pasta all'uovo, farcire con le patate bollite schiacciate, il petto di gallina bollita tagliato a piccoli cubetti e l'aneto. Chiudere nella maniera classica, a forma di tortello. Cuocere i tortelli nel brodo di gallina ottenuto partendo da acqua fredda con sedano, carote, cipolla a cubetti, ossa e polpa di gallina, fatto poi raffreddare per eliminare il grasso che si forma in superficie. A parte dorare in una padella antiaderente i carciofi tagliati a fettine con poco olio.

## Composizione del piatto

Disporre in un piatto fondo i tortelli in brodo, ultimare con i carciofi croccanti e l'aneto.





# Tacchino con castagne e salsa al mosto d'uva

PRANZO  
DI  
NATALE

## Ingredienti per 4 persone

700 g di fesa di tacchino;  
100ml di mosto d'uva;  
4 datteri;  
40g di nocciole;  
40g di mandorle;  
200g di castagne;  
2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva;  
300g di lattuga;  
300g di broccoli verdi;  
sale iodato q.b.  
timo q.b.

**La carne bianca** è un alimento ad elevato valore nutrizionale per il contenuto in aminoacidi essenziali, per le ottime quantità di ferro altamente disponibile e di vitamine del gruppo B. E' consigliata una porzione da 120 grammi almeno 3 volte a settimana di pollo, tacchino o coniglio. Un'adeguata assunzione di proteine permette nell'anziano di prevenire la sarcopenia (perdita di tessuto magro) e l'osteopenia

## Procedimento

Tagliare la fesa di tacchino a rettangoli di 5 cm per 3 cm, avvolgere in foglie di lattuga precedentemente sbianchite pochi secondi in acqua bollente (in questo modo le foglie rimangono elastiche). Cuocere gli involtini in una padella calda. Bollire le castagne prive della buccia esterna, eliminare la seconda pelle, dorare in padella con poco olio, unire i datteri privi del nocciolo, le nocciole e le mandorle. A parte bollire per pochi minuti i broccoli, spadellare con olio e timo fresco.

## Composizione del piatto

Disporre sulla base del piatto i broccoli, unire i bocconcini di tacchino e infine la frutta secca con le castagne

582  
Kcal  
a porzione

ADATTO ANCHE  
PER CELIACI



# Millefoglie di frutta

PRANZO  
DI  
NATALE

## Ingredienti per 4 persone

3 arance rosse  
di Sicilia IGP;  
3 mandarini;  
2 mele rosse;  
100g di uva bianca;  
2 pere;  
40g di zucchero  
di canna;  
menta fresca q.b.

**Gli agrumi** forniscono poche calorie, sono ricchi di vitamina C e altre sostanze antiossidanti

## Procedimento

Dorare in padella antiaderente o su una griglia in ghisa ben calda le mele e le pere tagliate a rondelle passate precedentemente nello zucchero, in questo modo rimarranno caramellate e croccanti all'esterno. A parte pulire a vivo le arance con un coltello affilato eliminando le pellicine esterne, metterle in una ciotola con i mandarini scaloppati, gli acini d'uva e la menta fresca. Coprire con pellicola per alimenti e lasciare ad aromatizzare in frigorifero per alcune ore.

## Composizione del piatto

Alternare la frutta sul piatto da servizio in modo da comporre tipo una millefoglie ultimare con foglie di menta fresca.

  
**ADATTO ANCHE  
PER CELIACI**



**217  
Kcal**  
a porzione

Pranzo di Natale  
Totale Kcal 1.516

È Natale,  
una fetta di panettone  
(100g) apporta  
333 Kcal



# Divertente è la cucina quando si impasta la farina!

## Ricette da fare a 4 mani

**Impastare, manipolare, creare, amalgamare, pasticciare** sono attività che piacciono molto ai bambini. Approfittiamo delle vacanze di Natale per preparare con loro alcune semplici ricette. È un'attività che si stacca dalla quotidianità, perché si fa ogni tanto, per occasioni speciali, per celebrare qualche momento particolare ... Insomma è un'occasione da non perdere. Cucinare insieme permette ai bambini di imparare, in modo piacevole e divertente, il valore degli alimenti e di comprendere l'importanza di ingredienti buoni, freschi. Attraverso la preparazione di singole ricette aiuteremo i bambini ad

apprendere quanto sia importante seguire le regole ed utilizzare gli strumenti giusti. Stimoleremo la loro fantasia dimostrando quante cose diverse si possono creare usando gli stessi alimenti (ad esempio le uova servono per preparare una frittata, per fare una torta, ecc.) I bambini impegnati a cucinare impareranno ad aumentare la propria manualità e la coordinazione nei movimenti. Impareranno anche a capire l'importanza di rispettare una sequenza (i vari passaggi di una ricetta) e ad osservare fenomeni come la lievitazione e il senso "dell'attesa". Allora, cosa aspettiamo ?

# TORRONE

221  
Kcal  
a porzione  
da 50g

**NON ADATTO  
PER CELIACI**

L'ostia può  
contenere tracce  
di glutine

## Ingredienti

### per 4 persone

450g di miele, 120g di acqua, 60g di albume d'uovo, 50g di canditi, 400g di mandorle pelate, 40g di fave di cacao, 160g di nocciole Piemonte, 40g di pistacchi, 1 foglio di ostia

**Il torrone** è il dolce tipico del Natale. È presente in quasi tutte le Regioni. Le principali varianti prevedono un diverso grado di morbidezza della pasta e l'aggiunta o meno di canditi, fichi secchi e cioccolato. **Il miele**, l'ingrediente base, è un alimento prodotto dalle api per il fabbisogno dell'alveare. È il risultato della trasformazione operata dalle api a partire dalle sostanze zuccherine presenti in

## Procedimento

Cuocere a 140° il miele con l'acqua, poi versarlo subito sugli albumi che stanno montando. Lasciare montare ancora un po', aggiungere la frutta secca calda.

**N.B.** se necessario prima di questa operazione cambiare la frusta con la foglia se utilizziamo una planetaria elettrica, altrimenti basta un semplice cucchiaino di legno. Togliere il composto e metterlo in una teglia con un foglio di ostia sopra e sotto. Raffreddare a temperatura ambiente e tagliare nella forma desiderata.

natura (néttare nei fiori). L'uomo ha utilizzato da sempre il miele come alimento e, fino a qualche secolo fa, quasi come l'unico dolcificante. Contiene elevate percentuali di zuccheri semplici (fruttosio e glucosio), sali minerali, vitamine, sostanze con attività antibatterica e, non ultime, sostanze aromatiche caratteristiche dei fiori visitati dalle api. **Le mandorle dolci e le nocciole** sono ricche di grassi "buoni" (soprattutto

acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi), vitamina E, sali minerali (in particolare magnesio, ferro e calcio). L'olio di nocciola è pregiato, molto simile all'olio di oliva, anche per la presenza di sostanze con attività antiossidante. Come tutta la frutta secca, le mandorle, le nocciole e i pistacchi apportano una notevole quantità di chilocalorie, per cui **vanno consumate con moderazione.**

# Natale con



## Sapete come nasce il

**Torrone?** Sembra che questo dolce tipico di Natale sia nato a Cremona nel 1441 per festeggiare le nozze tra Francesco Sforza e Bianca Maria Visconti. La festa di nozze si tenne al Torrazzo, una grande torre che dominava la città. Ai due sposi fu servito un dolce che aveva proprio la forma di questa grande torre, ecco nato il Torrone.





## TARTUFI DI PANETTONE

### Ingredienti

#### per 4 persone

20 cl di panna fresca;  
100 g di cioccolato di  
copertura al latte al  
38/40 per cento di grassi;  
100 g di panettone;  
20 g di scorza di arancia  
candita;  
30 g di cacao amaro in  
polvere;

### Procedimento

In una casseruola far bollire la panna, versarla sul cioccolato sminuzzato, far sciogliere bene mescolando delicatamente senza far incorporare aria. Togliere la crosta esterna del panettone, tagliarlo a cubetti e sbriciolarlo non troppo finemente, unirlo alla panna. Aggiungervi la scorza di arancia candita a cubetti. Mescolare fino a ottenere una massa omogenea, far rapprendere e, con il porzionatore da gelato del diametro di 2,5 cm, creare delle piccole sfere. Adagiare le sfere sulla carta da forno a distanza regolare e farle riposare in un luogo fresco (non in frigorifero). Sciogliere a bagnomaria il cioccolato e glassare le sfere, rotolarle nel cacao in polvere in modo da ottenere un effetto cristallizzato. Adagiare su una vassoio con cartaforno in modo da non fare attaccare la base, conservare in frigorifero e servire freddo.

334

Kcal  
a porzione  
da 30g

### PER CELIACI

Usare  
Panettone  
o Pandoro  
senza glutine

### Suggerimento

In alternativa al panettone si può utilizzare il pandoro, con aggiunta di torrone sbriciolato

## Natale con



### Sapevate che il Panettone è stato inventato per errore?

Nel 1500, a Milano, il cuoco Ambrogione deve preparare la cena della vigilia di Natale per alcuni ricchi signori. Ambrogione dice a Toni, il suo aiutante ragazzino, di stare attento al dolce in forno perchè lui è troppo occupato con le altre pietanze. Ecco che capita il guaio, Toni si addormenta e il dolce si brucia.

Il ragazzo è molto preoccupato e vuole risolvere il danno fatto e comincia a fare di fretta un altro dolce.

Il tempo è poco e anche gli ingredienti non si trovano, Toni usa tutto quello che c'è in cucina: pasta di pane, miele, uvetta, burro, uova e canditi. Mischia tutto per bene e lo mette in forno. A fine cottura il dolce ha un forma strana. Quando

Ambrogione lo vede ha paura che non piaccia ai signori della cena. Il cuoco non ha scelta, a fine cena serve il dolce dalla forma strana che ha fatto Toni, per fortuna il pane di Toni ha un grande successo tra i signori. Così è nato il Panettone, da un bambino distratto ma con fantasia e voglia di rimediare.





290  
Kcal  
a porzione  
da 50g

PER CELIACI

Usare  
Pandoro  
senza  
glutine

# SEMIFREDDO AI FRUTTI DI BOSCO E PANDORO

## Ingredienti

### per 4 persone

200g di frutti di bosco surgelati;  
200g di pandoro;  
2 tuorli d'uovo;  
50g di zucchero semolato;  
40g di acqua;  
150g di panna fresca;  
50g di cioccolato fondente;  
menta fresca

## Procedimento

Preparare la base semifreddo: montare i tuorli mettendoli in una ciotola, miscelare con un frullatore elettrico, unire lo sciroppo di acqua e zucchero bollente a 120°C, versare a filo sui tuorli e montare fino a completo raffreddamento. Unire il pandoro tritato e la panna semi montata, fare raffreddare. Nella base della coppa di vetro unire la purea di frutti di bosco ottenuta portando a bollore dell'acqua con poco zucchero e unendo i frutti di bosco e far bollire per almeno due minuti. Raffreddare e frullare, conservare in frigorifero.

## Composizione

Sistemare il semifreddo a centro piatto, accompagnare con la salsa ai frutti di bosco.

**Nota:** la colorazione vivace dei frutti di bosco è data dalle antocianine, il cui colore può assumere diverse sfumature dal rosso al blu a seconda della acidità del frutto. Queste sostanze svolgono un importante ruolo di agenti antiossidanti, di cui possiamo beneficiare quando ci nutriamo di questi frutti. Le antocianine

esplicano la loro attività benefica anche se il frutto è stato congelato o surgelato, sono infatti dei composti particolarmente stabili nonostante il trattamento termico. La cottura, ad esempio nel corso della preparazione di una crostata o di una marmellata, anche se comporta una modificazione delle

molecole colorate, mantiene inalterata, se non addirittura più elevata, la capacità antiossidante.

**N.B.:** Se usi frutti di bosco congelati/surgelati cuocili a 100° per almeno 2 minuti. I frutti di bosco sono una delle possibili fonti di infezione alimentare da norovirus o da virus dell'epatite A.

## Natale con



Forse pochi sanno che una stella è diventata un dolce di Natale morbido e soffice coperto di zucchero a velo. La leggenda vuole che sia nato a Venezia, la città di Marco Polo e della gondola. I veneziani amavano mangiare un dolce di Natale che chiamavano nadalin, alcuni dicono che fosse un dolce ricco, altri che fosse un dolce per ricchi.

Verso la fine del 1800 un pasticcere si decise a fare un dolce povero e semplice ma che avesse il colore dell'oro, chiese aiuto a un pittore che tutti chiamavano Figlio dell'Oca Bianca, fu lui a suggerire la forma della stella a otto punte. Il pasticcere rimase colpito dall'idea del dolce a forma di stella, fece una prova con

la farina e le uova, il burro e la vaniglia, mise il tutto in forno e attese.

Si ritrovò tra le mani un pane soffice e dal color dell'oro, un pan d'oro, il nome e la forma gli piacevano molto e decise di chiamarlo Pandoro.



# Buona fine e buon inizio, con un occhio alla salute

## Durante le feste, si sa, tutti noi brindiamo.

È bene, però, evitare di correre rischi inutili. Perciò, anche in questo momento di gioia, non dimentichiamo alcune semplici accortezze. Prima di tutto ricordiamoci che è meglio non bere se dobbiamo poi metterci alla guida. Bastano, infatti, già piccole quantità di alcol per alterare i nostri riflessi alla guida. Ricordiamoci, poi, che alcol e gravidanza non vanno d'accordo. L'alcol assunto dalla mamma arriva direttamente al feto. Infine, facciamo attenzione che i nostri anziani non eccedano nel consumo di alcol durante le feste, specie se solitamente non ne assumono o bevono solo piccole quantità di vino ai pasti e, soprattutto, se prendono farmaci.

## Niente fumo, più arrosto!

Il Natale e il Capodanno sono feste speciali da vivere con le persone a cui teniamo. Evitiamo di fumare in casa, tanto meno a tavola, e invitiamo i nostri ospiti a fare altrettanto. Perché esporre bambini e anziani al fumo passivo e rischiare di favorire l'insorgenza di fastidiosi disturbi respiratori? Un ambiente senza fumo consentirà a tutti di apprezzare al meglio i profumi e i sapori delle feste.

Il periodo festivo è un momento favorevole per i buoni propositi di cambiamento: perché non programmare anche di smettere di fumare e di chiedere al più presto un aiuto esperto? Le possibilità non mancano e tutti possono riuscire!



## Natale con **capitan KUK**

### Bambini, il nostro organismo ancora non è pronto per assumere alcol.

Non abbiamo ancora sviluppato gli enzimi capaci di digerire questa sostanza e l'alcol può farci male. Sul mio veliero Vitamina noi della ciurma brindiamo con un gustoso succo di frutta al mirtillo, l'importante è il gesto!



### Il fumo? Puh! Non è roba per Capitan KUK.

Sul mio veliero Vitamina è vietatissimo fumare soprattutto in presenza dei bambini. Il fumo fa male. Se i grandi fumano accanto a voi chiedete loro di non farlo e di allontanarsi.

## Il Capodanno è davvero una festa che accomuna tutto il mondo!

Il 31 dicembre, in ogni angolo del pianeta, si brinda, si fanno brillare i fuochi d'artificio e si sparano i "botti". Petardi, piccoli razzi, mortaretti esplodono per scacciare gli spiriti maligni ed accompagnarli al declino, assieme all'anno trascorso. Piccoli fuochi che, però, in un attimo, possono rovinare il futuro. Sarà bene usare i botti all'aria aperta, lontano da possibili focolai d'incendio, cercando sempre di attenersi alle istruzioni sul loro corretto utilizzo. Acquista solo fuochi e botti "omologati" e farne un uso corretto, senza mai improvvisarsi "artificieri".

**Bisogna proteggere, per primi, i bambini vietando loro di giocare con piccoli o grandi fuochi.**

Pensiamo anche a proteggere i nostri animali domestici che soffrono molto i botti e fuochi d'artificio. Ogni anno purtroppo i botti di Capodanno provocano numerose vittime. Moltissime sono anche le segnalazioni di animali domestici smarriti, feriti o morti a causa dei botti in questo periodo.

Insomma, una festa è una festa per tutti! Saranno suggestive le luci che schiariscono la prima notte dell'anno nuovo ma, sicuramente, un ballo di benvenuto accoglie meglio il nuovo anno ed accompagna quello vecchio lontano. Senza rischi.



## Natale con

**Ragazzi, lo sapete che i botti di Capodanno rappresentano un vero e proprio incubo per i nostri amici a quattro zampe? Il rumore provocato dallo scoppio dei petardi (come anche dai tuoni durante i temporali) terrorizza i cani e i gatti provocando loro ansia.**

Ecco alcuni utili consigli per evitare che il Capodanno, anziché una festa, diventi un evento angosciante per i vostri animali. Se i vostri amici a quattro zampe vivono solitamente all'aperto, sarà bene sistemarli in casa o in un luogo protetto e

rassicurante. Durante i botti non bisogna proteggerli o confortarli per non dar peso alle loro ansie rafforzando la loro paura, cercate di rimanere indifferenti o eventualmente sdrammatizzare la situazione cercando di distrarli con giochi, lasciate a

disposizione bocconcini appetibili prima di allontanarvi da loro. Gli animali che invece vivono abitualmente in casa non dovrebbero stare da soli. Se proprio non se ne può fare a meno, lasciamo le luci accese, cerchiamo di chiudere tapparelle o finestre e teniamo alto il volume della radio o della televisione in modo che venga attutito il rumore dei botti.



# Epifania ogni festa porta via ...



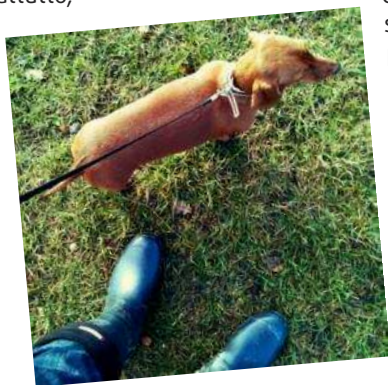
## Pensiamo a tornare in forma!

**Durante le festività ci siamo lasciati andare un po' troppo**, soprattutto con il cibo. Le tavole imbandite sono una tentazione irresistibile per gli adulti e per i bambini. Si comincia con la festa dell'Immacolata e si finisce il 6 gennaio: un lungo periodo di eccessi a tavola che resta sui nostri fianchi e, soprattutto, sulla nostra salute.

Allora perché non approfittiamo delle vacanze natalizie per fare un po' di attività fisica? Ci farà sicuramente bene, all'umore e, soprattutto, ci aiuterà a rimediare a qualche piccolo peccato di gola che ci siamo concessi.

**La mattina dopo il Natale** è sicuramente il giorno migliore per provare il completo da jogging che ci hanno appena regalato, per poi continuare a usarlo sempre più spesso! Durante le vacanze, poi, sfruttiamo il tempo a disposizione per una passeggiata a piedi, o in bicicletta. Approfittiamo di

questo periodo per portare a spasso il nostro cane per passeggiate più lunghe e più frequenti. In questo modo faremo più felici anche i nostri amici a quattro zampe. Può essere un modo piacevole di stare insieme e potrà diventare facilmente una buona abitudine per la famiglia anche per il resto dell'anno.



## Propositi per l'anno nuovo

Muoviamoci di più perché una vita attiva è lo strumento migliore che abbiamo per mantenerci in buona salute ...!



Per stare meglio basta poco e anche se non abbiamo mai praticato attività fisica non è mai troppo tardi per iniziare, basta solo qualche accorgimento cominciando con qualche camminata o con



passeggiate in bici. Se vogliamo svolgere un'attività più intensa, possiamo scegliere lo sport che più ci piace, cominciando gradualmente e poi praticandolo almeno 3 volte a settimana:



il nostro medico di fiducia saprà consigliarci al meglio! Se invece la palestra non fa per noi, se non vogliamo correre o passeggiare a passo svelto con il freddo, la soluzione più



semplice ed alla portata di tutti è rinunciare ad ascensori e scale mobili e fare le scale. È un esercizio semplice dai numerosi benefici: migliora



il metabolismo, potenzia la muscolatura, brucia le calorie.

## Tisana digestiva

La tisana contiene alcune piante officinali che possono favorire la digestione.

Le dosi si riferiscono ad una tazza

di ca. 150 – 200 ml:

un cucchiaino da tè di foglie di achillea, tre o quattro frutticini rotondi di coriandolo (sembrano dei semi secchi), un pezzetto di corteccia di cannella

(ca. 1 cm), un paio di pezzetti di

radice di genziana. Volendo si può aggiungere la scorza di limone (possibilmente scegliamo limoni non trattati).

Versare l'acqua bollente sulle erbe, lasciare in infusione per 5 – 7 minuti e poi filtrare. La tisana può essere bevuta tal quale o dolcificata con un cucchiaino di miele.



## Natale con



Ragazzi ricordatevi della mia parola d'ordine ... allora cosa aspettate a muovervi?

Basta stare tutto il giorno seduti. Le nostre gambe sono dotate di muscoli per saltare, correre, pattinare...!Beh?! ancora fermi lì? E cosa aspettate ad



usare quella bici bellissima completa di casco che avete ricevuto per Natale? Che ne dite di una bella sfida in famiglia a chi corre di più durante queste

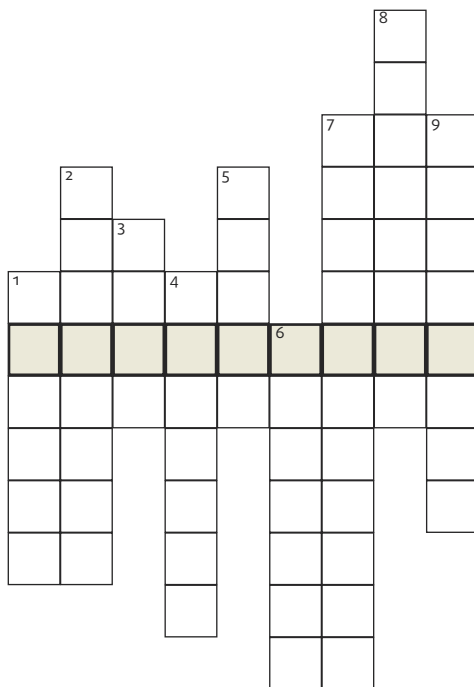


vacanze? Basta stare in casa davanti alla TV! Finalmente il pomeriggio dopo i compiti si potrà uscire in bici con gli amici



# Non solo cucina

## Giochi e idee per un Natale dalla parte dei bambini con Capitan KUK



Rispondi alle 16 domande ed inserisci in verticale le risposte. La soluzione in orizzontale ti darà il nome di uno dei dolci natalizi più tradizionali.

1. In che modo non devi mai lasciare il frigo per conservare bene i tuoi alimenti?
2. Di cosa sono ricche la frutta e la verdura?
3. Cosa devi lavarti bene prima di mangiare o cucinare?
4. Come si chiama chi non può mangiare il glutine?
5. Cosa devi lavare dopo il pasto soprattutto se hai mangiato dolci?
6. Qual è il dolce natalizio fatto di cioccolata e nocciole?
7. Di cosa sono ricchi la pasta e i dolci?
8. Qual è quel pesce che sembra un serpente che si mangia per tradizione a Natale?
9. Di cosa è ricco un pasto con tanta carne?

**SOLUZIONI:** 1 aperto 2 vitamine 3 mani 4 cellaco 5 denti 6  
torrone 7 carboidrati 8 capitone 9 proteine  
la parola da trovare è PANETTONE



## KUK FILASTROCCHÉ

Gioca con le  
KUK-filastrocche!  
Inserisci al posto  
dei puntini la parola  
giusta. Attenzione  
alla rima. Lo sapevi  
che le filastrocche  
sono la forma  
di poesia più  
conosciuta  
dai bambini?

Non solo cucina

# Filastrocche

## Filastrocca della cena della vigilia di Natale

Il ventiquattro ormai è .....  
un altro anno è già passato.  
Guarda i doni sotto l'albero  
ma chissà se è proprio .....  
Hai già fame, guardi la tavola  
Non ti sembra un po' una .....  
Dolci, vischio e candeline  
Non piacciono solo alle .....  
Arrivano i piatti, non ti abbuffare,  
cena, giochi e brindisi non strafare,  
ricorda che domani dovrai replicare.  
Ognuno tenga cara la sua .....  
Che sia cappone o capitone  
La magia sta nelle .....

## Filastrocca dell'Albero di Natale

Ogni anno a dicembre arriva l' .....  
E si comincia a fare il botto,  
Si perchè per fare un albero gaio  
Molto spesso accade un .....  
Una pallina cade a terra  
E papà grida: "non fate la .....  
Non sono palle di neve  
mettetele come si .....  
Un ramo sì e uno no,  
resistete ancora un po',  
con quelle luci, attenti, non è un .....  
Rosso, bianco e blu  
anche se non ce la fate più  
ricordate qual è la vostra meta  
in cima va la stella .....

SOLUZIONI  
1. arrivato, vero, favola, bambine,  
tradizione, persone  
2. SOLUZIONI  
otto, guaiolo, guerra, deve, falò, cometa



Racconto

## Il giorno della stella cometa

Un giorno la maestra mi ha chiesto: “Che significa la parola Natale?” Io ho risposto: “È il giorno a cui hanno attaccato la stella cometa”; da quel momento il Natale è il giorno a cui hanno attaccato la stella cometa, non solo per me ma anche per tutta la classe. Ed ecco che ci siamo di nuovo!

Come tutti gli anni sta arrivando Natale, manca solo qualche giorno e io non vedo l’ora che arrivi. Il 25 dicembre è vicinissimo, basta camminare per strada per sentirne nell’aria l’atmosfera. La scuola chiude e, finalmente, ci sono le vacanze: due lunghe settimane. Peccato per i compiti a casa che non mancano mai, pazienza.

Quello che proprio non mi va giù del Natale è che a pranzo e a cena mi mettono al tavolo dei bambini: in tutto siamo sette e tutti hanno un fratellino o una sorellina. Io sono l’unico a non averne, ma sono anche il più grande, mentre mia cugina ha sei anni, lei sì che è piccola. A me sembra di dover aspettare sempre; noi bambini aspettiamo sempre. Al mare ci fanno aspettare prima di fare il bagno, a scuola si aspetta la campanella per fare la merenda, a Natale ci fanno aspettare prima di scartare i regali, non se ne può più, uffa! Io è dal primo dicembre che conto i giorni che mancano alla Vigilia. Questa storia della mezzanotte va avanti a lungo fino a che, finalmente, le lancette fanno il loro lavoro. È il momento che tutti noi aspettiamo, e quando la tavola è sparecchiata mamma e nonna dicono insieme: “Adesso scartiamo i regali”, noi



bambini ci facciamo sfuggire un “finalmenteeee” come se fossimo in un coro. Non tutti sono svegli però, mia cugina Lisa ormai dorme beatamente sul divano. Non c’è niente da fare. Questo “giorno a cui hanno attaccato una stella” ha qualcosa di magico. Io sono grande, ho nove anni, ma a volte ho la sensazione che fuori casa ci sia realmente Babbo Natale. Una volta ho sentito anche i campanelli delle renne, e di questo sono sicurissimo anche se nessuno mi crede.

Ogni regalo è una bella sorpresa però sono anche un po’ deluso perché sono due anni che chiedo la stessa cosa ma sembra proprio che nessuno voglia esaudire il mio desiderio. Mentre i miei cugini scartano i loro regali con una certa agitazione io cerco di capire cosa riceverò, allora prendo il mio regalo incartato di rosso, lo giro, lo peso e per fortuna è pesante, se è leggero vuol dire che è un vestito ma se è pesante potrebbe essere qualcosa di molto bello. Non resisto e comincio a scartare e... UA000-00000000! Improvvisamente la speranza diventa certezza: il telescopio!

Finalmente! lo desideravo tanto, adesso sì che il Natale è il giorno a cui hanno attaccato una stella, anzi tutte le stelle!





## KUK QUIZZONE

Ragazzi, anche se a Natale riceverete in dono tanti giochi, perché non provate a lanciarvi nel **KUK QUIZZONE**? Serviranno due abilità: costruire il gioco e vincere rispondendo alle domande. Per costruire il gioco potete anche chiedere aiuto ai grandi ma per giocare dovrete tirare fuori tutta la vostra bravura. Siete pronti?

Non solo cucina

# Kuk Quizzone

## Costruiamo il tabellone:

Il tabellone è costituito da una grande cornice rettangolare disegnata su un largo cartoncino pesante.

Tutta la cornice dovrà essere suddivisa in 24 caselle numerate secondo il disegno qui accanto. Colorate le caselle alternativamente di Verde, Rosso e Azzurro.

I colori indicano le categorie:

**VERDE** categoria ALIMENTI e SALUTE

**ROSSO** categoria TRADIZIONI del Natale

**AZZURRO** categoria ANIMALI

A partire dalla casella n. 24 tracciate una linea verso centro del rettangolo come se voleste tagliarlo a metà e proseguite disegnando altre 3 caselle una per ciascun colore, dirette verso il centro e concludete con un rettangolo più piccolo.

Questo sarà il vostro punto di **ARRIVO**.

## Idea!

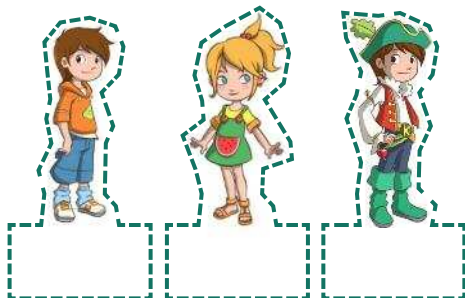
Potete anche arricchire le caselle con disegni di alberi di Natale, decorazioni natalizie, stelle, agrifoglio, campanelle, ecc. Potete realizzare i disegni su un foglio bianco in modo da curare bene i dettagli, poi ritagliarli e incollarli nella casella facendo attenzione a lasciare un bel margine del colore utilizzato per identificare le categorie. È il vostro gioco decoratelo come più vi piace.





## Costruiamo le pedine o segnaposti:

Le pedine possono essere di vario tipo, anche piccoli oggetti che già possedete ma il gioco è più divertente se ve le costruite da soli. Potete disegnare voi i simboli del Natale o i vostri animali domestici: un alberello, una stella, una candelina, un gattino, un cagnolino, oppure potete usare disegni colorati, applicarli su cartoncini con la colla e ritagliarli. Attenzione a costruire una base ampia per permettere al segnalino di stare in piedi. Questa è la KUK-pedina. Prendetela come esempio per realizzare le tue.



## Costruiamo i cartoncini con le domande:

Stampate le domande a risposta multipla, ce ne sono 10 per ciascuna categoria. Attaccate ogni domanda ad un cartoncino colorato, ciascuna sul proprio colore. Per costruire delle scatoline in cui riporre i bigliettini dividendoli per categorie potete utilizzare il cilindro interno di un rotolo di carta igienica. Tappate un lato del cilindro con del cartoncino. Colorate e decorate ogni "scatolina" in modo che sia identificativa della categoria di domande cui si riferisce. Idea! Potete arricchire il gioco con altre domande e risposte, più cartoncini si hanno e più divertente sarà il quiz. Largo alla fantasia.

**Attaccate ogni domanda ad un cartoncino colorato della misura 4cm x 10cm, ciascuna sul proprio colore**

**Ora vi serve un dado e il gioco può iniziare!**

## Scopo del gioco

Arrivare per primo alla casella ARRIVO ! Il gioco può proseguire anche per proclamare il secondo e terzo classificato. Per poter accedere alle tre domande che fanno arrivare al centro, il giocatore deve aver conseguito i tre diplomi, in ALIMENTI, TRADIZIONI e ANIMALI. Il diploma di ciascuna categoria si conquista rispondendo esattamente ad almeno tre domande sull'argomento.

## Il conduttore del quiz

Un bambino dovrà fare il conduttore del gioco. È un ruolo molto importante, bisogna leggere con chiarezza le domande e segnare su un foglio di carta il punteggio ottenuto da ciascun giocatore o squadra. Il conduttore avrà in custodia le tre scatoline colorate contenenti i cartoncini con le domande suddivisi per categoria/colore.

## Come si gioca

Si può giocare singolarmente o suddivisi in piccole squadre fino ad un massimo di tre giocatori/squadre. Ad ogni giocatore (o squadra) viene consegnata una pedina segnaposto. All'inizio, tutte le pedine vengono posizionate fuori dal tabellone e si decide chi comincia per primo. Ciascun giocatore/squadra lancia il dado e chi realizza il numero più alto gioca per primo. In caso di parità si procede ad un altro tiro di dado. Il giocatore (la squadra) che



ha ottenuto il numero più alto inizia quindi la partita lanciando il dado ancora una volta e muove il proprio segnaposto a partire dalla casella numero 1 esattamente di tante caselle quanti sono i numeri ottenuti con il dado. Altrettanto faranno a turno tutti gli altri giocatori, uno dopo l'altro.

Ogni volta che il giocatore si fermerà su una casella dovrà rispondere alla domanda della categoria corrispondente al colore della casella. Il conduttore del gioco formulerà la domanda estraendo il primo cartoncino da una delle tre scatole. Se il giocatore risponde correttamente ha diritto ad un altro lancio di dado e a un'altra domanda, e così via fino a quando non sbaglia la risposta cedendo il turno al giocatore successivo. Più segnaposti possono trovarsi

sulla stessa casella.

Il gioco continua rimettendo ciascuna domanda estratta nella sua scatola dietro l'ultima domanda.

Se il giocatore non sa rispondere esattamente ad una domanda rimane fermo nella casella dove si trova e al turno successivo riparte da lì.

Quando il giocatore/squadra riesce a rispondere correttamente a tre domande in una categoria (il conduttore deve tenere il conteggio!) si dice che si è "Diplomato" in quella categoria e non può più rispondere a domande su quella categoria. Se tirando il dado finisce proprio su una casella della categoria in cui ha già conseguito il "Diploma" deve fare un altro lancio. Può tentare di andare sulla casella del colore desiderato per due tentativi, dopodiché passa il turno.

Per arrivare al centro si deve passare attraverso le tre super caselle che fanno da ponte verso la casella ARRIVO. Bisogna raggiungere la prima casella del ponte con il lancio del dado, se si arriva a quella precedente o successiva non vale e bisogna ritentare quando è il proprio turno. Poi si prosegue fino al centro (senza ulteriori tiri di dadi, solo...tre passi). Basta indovinare le risposte, altrimenti...si passa il turno.

Chi arriva per primo alla grande casella centrale ha vinto il gioco! Il gioco può proseguire per assegnare anche il secondo e terzo posto.

## VERDE ALIMENTI E SALUTE

### 1) Perché le alici sono da considerarsi di elevato valore nutrizionale?

- Perché sono ricchi di acido folico
- Perché sono ricchi di proteine, vitamine soprattutto del gruppo B, minerali e di acidi grassi Omega3
- Perché contengono gli Omega 3 che si mangiano nelle diete ipocaloriche

g auoizojos

### 2) Perché il pesce azzurro si chiama così?

- Per la sua colorazione esterna, blu sul dorso e argento sul ventre
- Perché le carni dei pesci azzurri sono di un azzurro chiaro
- Perché vivono in alto mare dove il colore dell'acqua, che è profonda, è blu intenso

A auoizojos

### 3) Quali pesci tra i seguenti sono del gruppo dei pesci azzurri?

- Squali e Barracuda
- Delfini e balene
- Sardine, alici e sgombri

C auoizojos



### 5) I frutti di bosco sono buoni, dolci e molto colorati. Sai di cosa sono ricchi?

- Di vitamine soprattutto del gruppo C
- Di vitamine, minerali e antiossidanti
- Di coloranti, infatti non bisogna mangiarli

B auoizojos

### 6) L'olio d'oliva extravergine è ricco di polifenoli, sai cosa significa?

- Il nome deriva dal fatto che l'olio era usato già nell'antichità dal gigante della mitologia greca Polifemo
- I polifenoli sono sostanze dal potere antiossidante che proteggono le nostre cellule
- L'olio si fa non solo con le olive ma con i pinoli

B auoizojos

### 7) Cosa devi fare per preparare le verdure a Julienne?

- Tagliare le verdure a bastoncini sottili
- Chiamare il mio amico Giuliano e chiedergli di fare a tocchetti le verdure
- Frullare le verdure per farne una salsa francese di nome Julienne

A auoizojos

È Natale!  
Buona salute  
a tutti

**8) Che significa "zucchero raffinato"?**

- a. È uno zucchero bianco e sottile molto elegante per l'ora del tè
- b. È lo zucchero marroncino e a granelli che si usa per il caffè
- c. È lo zucchero bianco e sottile che per diventare tale ha subito un processo chimico

Soluzione C

**9) Le mandorle contengono una maggiore quantità di grassi o di proteine?**

- a. Contengono uguale quantità di entrambi
- b. Contengono più grassi che proteine in un rapporto di circa 2 a 1
- c. Contengono soprattutto proteine e zuccheri e pochissimi grassi

Soluzione B

**10) Che differenza c'è tra le castagne e i marroni?**

- a. Sono entrambe frutti ma di due varietà diverse, una più rotonda, la castagna e una più allungata, i marroni.
- b. Con i marroni si fanno i marron glacé, con le castagne invece le caldarroste.
- c. Sono la stessa cosa ma i marroni sono molto più grandi.

Soluzione A

**ROSSO TRADIZIONI DEL NATALE**

**1) Invece di usare le palline di Natale cosa si usava in passato per addobbare gli alberi?**

- a. Mele
- b. Mele, arance e noci
- c. Arance e limoni

Soluzione A

**2) Chi iniziò ad usare le palline di vetro per addobbare l'albero di Natale?**

- a. Un vetraio inglese per volere della Regina
- b. Un vetraio italiano perché a Venezia era di moda così
- c. Un vetraio francese perché aveva avuto un raccolto povero di mele

Soluzione C

**3) In quale nazione si cominciarono a costruire decori natalizi anche in forme diverse da quella sferica?**

- a. In Italia
- b. In Francia
- c. In Germania

Soluzione C

**4) È vero che la Regina Vittoria di Inghilterra comprava alcuni suoi addobbi natalizi dalla Germania?**

- a. Sì, le piacevano molto le palline costruite a Lauscha in Germania
- b. No, comprava solo palline costruite da artigiani inglesi
- c. Sì ma solo se le palline dell'anno precedente si erano rotte

Soluzione A

**5) Nel passato chi scriveva la lettera di Natale?**

- a. I bambini per chiedere i regali agli adulti
- b. I bambini scrivevano ai genitori per dimostrare i progressi fatti a scuola
- c. Babbo Natale per sapere dai bambini cosa desideravano per regalo

Soluzione B

**6) Chi fu il primo ad usare una cartolina di Natale per fare gli auguri?**

- a. Henry Cole il protagonista del racconto di Dickens "A Christmas carol" nel 1843
- b. Il sindaco di Londra nel 1845
- c. Il sindaco di New York ai suoi cittadini nel 1930

Soluzione A



È Natale!  
Buona salute  
a tutti

**7) A quando risale la tradizione del Presepe?**

- a. Al tempo degli antichi romani, le statuine erano i Lari che rappresentavano gli antenati della famiglia
- b. Al periodo del Rinascimento dove sono state costruite le prime statuine a Firenze
- c. Alla fine della seconda guerra mondiale per ricordare la pace raggiunta

Soluzione A

**10) Secondo la leggenda, perché il Pettirosso ha il piumaggio sul petto di colore rossastro?**

- a) Perché ha scaldato il bambino la notte di Natale ravvivando il fuoco con il movimento delle ali
- b) Perché si è ferito atterrando nella stalla la notte di Natale
- c) Perché il rosso è il colore delle feste natalizie

Soluzione A

**2) Che cosa spaventa i tuoi animali domestici nel periodo natalizio?**

- a. Le cene rumorose
- b. I botti di Capodanno
- c. La nonna che russa sul divano

Soluzione B

**3) Se il tuo gatto domestico ha mangiato qualcosa che gli ha fatto male durante il periodo natalizio come lo porti dal veterinario?**

- a. Tenendolo in braccio
- b. Al guinzaglio
- c. Nel suo trasportino

Soluzione C

**8) Quando si allestiscono l'albero di Natale e il Presepe per tradizione in Italia?**

- a) L'11 novembre per la festa di San Martino e smontato dopo Capodanno
- b) L'8 dicembre con i festeggiamenti per l'Immacolata e smontato il giorno dell'Epifania
- c) In coincidenza con il giorno del Ringraziamento e smontato subito dopo Natale

Soluzione A

**AZZURRO ANIMALI**

**1) Cosa puoi regalare al tuo cane domestico?**

- a. Un cappottino con tante perline
- b. Un collare nuovo
- c. Una ciotola di cioccolatini

Soluzione B

**4) Come puoi evitare che il tuo gatto salga sull'albero di Natale facendolo cadere?**

- a. Puoi fare l'albero sul balcone e tenere la finestra chiusa per il periodo natalizio
- b. Se fai l'albero in casa, cerca di renderlo molto stabile fissandolo bene
- c. Entrambe le precedenti sono corrette

Soluzione C

**9) Come nasce il Panettone?**

- a) dalla ricetta di un cuoco francese Panettoine
- b) dal pane di Toni un bambino milanese aiutante fornaio
- c) dalla ricetta del cuoco veneto Panetton

Soluzione B

È Natale!  
Buona salute  
a tutti

**5) Come possiamo aiutare i nostri animali domestici che hanno paura dei botti di Capodanno?**

- a. Li lasciamo fuori in balcone così prendono aria
- b. Li facciamo entrare in casa e chiudiamo le finestre per attutire il rumore dei botti
- c. Gli mettiamo un paraorecchie

g auoiznj05

**6) Se trascorrerai con la famiglia le vacanze di Natale all'estero, cosa fai con il tuo animale domestico?**

- a. Lo porto con me, ma devo verificare le regole sanitarie del paese in cui vado e controllare con il veterinario che il libretto sanitario dell'animale sia in regola
- b. Lo porto con me però soltanto se impara qualche verso in lingua straniera
- c. Lo lascio a casa da solo

g auoiznj05

**7) Se a Natale arriveranno a casa tua tanti parenti e numerosi cuginetti come puoi aiutare il tuo gattino a stare tranquillo?**

- a. Lo metto in braccio a tutti i cuginetti così può fare amicizia
- b. Lo tengo in braccio tutto il giorno così non si sente solo
- c. Lo metterò in una stanza della casa confortevole per lui, con le ciotole e il suo bagnetto e farò attenzione che i bambini più piccoli non lo infastidiscano trattandolo come un giocattolo

g auoiznj05

**8) Se trascorri le vacanze in albergo cosa devi fare per il tuo animale domestico?**

- a) Non lo porto con me ma dovrò lasciarlo in un posto e con persone che possano accudirlo adeguatamente
- b) Dovrò verificare che l'albergo prescelto autorizzi la presenza del mio animale e sia adeguato per farlo
- c) Entrambe le precedenti sono corrette

g auoiznj05

**9) Cosa dai da mangiare al tuo animale domestico a Natale?**

- a. Tutto quello che mangio io!
- b. Il suo solito pasto altrimenti rischio di farlo sentire male
- c. Tanti dolci compreso il torrone al cioccolato

g auoiznj05

**10) Quale animale posso chiedere per regalo a Natale?**

- a. Uno qualsiasi che a me piaccia
- b. Solo pesci rossi perché non ho spazio
- c. Prima di chiedere un animale devo valutare con il resto della famiglia se abbiamo spazio e tempo sufficiente per tenere un animale in casa, poi decidiamo quale

g auoiznj05

È Natale!  
Buona salute  
a tutti