



PAPERINIK E LO SPUNTINO SAPORITO

IC di Casalpusterlengo (LO)



CLASSI 3°F E 4°F

PLESSO "BONACCORSI"

ANNO SCOLASTICO 2016 - 2017

www.iccasalpusterlengo.gov.it

Sommario

LIVELLO 1: PERCORSO BENESSERE.....	4
LIVELLO 2: LABIRINTO DELLE TENTAZIONI.	5
LIVELLO 3: LO SBAGLIO.....	6
LIVELLO 4: LA SCELTA GIUSTA. LIBERARE SAM.....	7
LIVELLO 5: DUELLO CON SPENNACCHIOTTO.	8
Per la farcitura.....	9

Paperinik e lo spuntino saporito

Paperinik è triste e demoralizzato perché ha perso i suoi poteri e non può più dare la caccia ai malfattori di Paperopoli. Si sente inutile perché adesso è “solo” Paperino e non più un super - eroe.

Sconfortato, decide di capire cosa gli sta succedendo e come può fare a ritornare Paperinik.

Decide di risolvere il suo problema: torna a casa e cerca su internet informazioni su come alimentarsi in modo sano.

Mentre è al computer, sulla tastiera improvvisamente si illumina un pulsante rosso. Paperino lo schiaccia e vede sul monitor se stesso al computer nella sua stanza, così capisce di essere il protagonista del videogioco 'Paperinik e lo spuntino saporito' che riproduce la realtà.

Paperino decide di giocare...

LIVELLO 1: PERCORSO BENESSERE.

Paperino deve fare attività fisica: correre, arrampicarsi, fare gli anelli, saltare gli ostacoli, sollevare i pesi e nuotare in tutti gli stili (dorso, rana, delfino e papero).

Superato il livello, Paperino ottiene come premio un centrifugato di mele, sedano, carote e zenzero: un pieno di energia e il costume di Paperinik..(La sua barra di energia sale a 10%.) .

RICETTA:

Ingredienti :

- 4 carote
- 1 mela
- 1 pezzo di zenzero fresco
- un paio di gambi di sedano, incluse le foglie

Istruzioni:

1. Se lavi bene le carote e la mela o se sono di coltivazione biologica, puoi anche non pelare gli ingredienti principali di questo centrifugato.
2. Della mela elimina il torsolo e i semini, tagliala in 4 spicchi e disponili nella centrifuga insieme alle carote.
3. Del sedano prendi sia i gambi sia le foglie, taglia grossolanamente e aggiungi al resto, insieme allo zenzero fresco adeguatamente pelato.
4. **Strumento: Centrifuga o Estrattore**

LIVELLO 2: LABIRINTO DELLE TENTAZIONI.

Nel labirinto ci sono cibi non sani (patatine fritte, caramelle, salamelle, cioccolatini, bibite gassate...) che si presentano come figure danzanti e cercano di persuaderlo e di tentarlo. Paperino deve resistere a questi cibi "spazzatura" rifiutando e combattendo con questi "mostri".

Premio: pasta integrale con verdure e maschera di Paperinik (la barra di energia sale al 30%).

RICETTA:

Ingredienti:

- 80 g di pasta integrale di grano duro, farro o kamut
- 1 patata bianca
- 1 zuccina
- 1 carciofo
- 50 g di piselli
- 50g di pomodori ciliegia
- mezzo porro
- peperoncino fresco
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe.

Istruzioni:

1. Cuocete separatamente, sbollentando in abbondante acqua salata, le patate, i carciofi mondati e privati delle foglie esterne e della "barba" interna, le zucchine e i piselli.
2. Scolateli e tagliate patate, carciofi e zucchine a pezzetti.
3. In una padella unite patata, carciofo, zuccina e piselli, mettete sul fuoco e insaporite con un filo d'olio extravergine d'oliva, il porro tritato, i pomodorini a pezzetti e un pizzico di peperoncino.
4. Regolate eventualmente di sale.
5. Tuffate la pasta in acqua bollente leggermente salata; scolatela al dente e unitela alla salsa di verdure e patate.
6. Fuori dal fuoco, aggiungete un pizzico di pepe e servite la pasta integrale con verdure guarnendo, se volete, con un ciuffo di erbe aromatiche a piacere o con un fiore di zuccina ben pulito.

LIVELLO 3: LO SBAGLIO.

Paperino è stanco ed affamato quindi cede ad una tentazione. Si trova in un corridoio senza uscita, dall'alto cominciano a cadere patatine come nuvolette, non riesce a resistere e apre il becco. GAME OVER!!!!

(La sua barra di energia torna al 10%)

Nonostante la delusione, Paperino non si perde d'animo e decide di ricominciare il livello. Stavolta ignora completamente le patatine, corre e riesce ad individuare l'uscita nel corridoio.

Premio: torta salata con uova, legumi, verdure e il mantello di Paperinik.

(La sua barra di energia raggiunge il 40%).

RICETTA:

Ingredienti:

- q.b. pepe
- 50 g di funghi porcini freschi
- q.b. olio di oliva extravergine
- 1 uovo
- 1 spruzzata di vino bianco
- 1 rametto di nepitella o timo
- 30 g di lenticchie rosse
- pasta per focaccia o brisè
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiari di funghi porcini secchi
- q.b. sale

Istruzioni:

1. Metti le lenticchie in padella, coperte da 2 dita d'acqua. Aggiungi i porcini ridotti in polvere, uno spicchio d'aglio e cuoci per mezz'ora, finché le lenticchie si ammorbidiscono: dovrai ottenere una sorta di purè. Regola di sale e lascia raffreddare.
2. Pulisci i porcini, tagliali a fette e trasferiscili in padella. Trifolali con un po' d'olio, uno spicchio d'aglio e qualche foglia di nepitella per aromatizzare. Irrora con il vino bianco e lascia evaporare. Aggiungi un pizzico di sale e una macinata di pepe. Quando i funghi sono pronti, mettine da parte qualche fetta che ti servirà per guarnire la torta, e frulla invece il resto con uova e lenticchie.
3. Assottiglia leggermente la pasta con il mattarello e usala per rivestire una teglia di 22 cm. precedentemente oleata. Riempi con il composto e taglia via la pasta in eccesso dai bordi. Metti in forno per 40 minuti a 180°. La tua torta salata di lenticchie e funghi porcini è pronta: guarniscila con qualche fetta di porcino e servi tiepida.

LIVELLO 4: LA SCELTA GIUSTA. LIBERARE SAM.

Ci sono due torri di cristallo che lasciano intravedere cosa contengono: una dei cibi sani e l'altra dei cibi grassi. In mezzo alle due torri c'è una gigantesca bottiglia di coca-cola con all'interno Sam intrappolato che chiede aiuto. Paperino sceglie la torre giusta e all'improvviso la bottiglia si stappa...Sam è libero! Scivola via dalla bottiglia e può raccontare la sua verità: cosa è successo al chiosco con Spennacchiotto.

Premio: salmone in salsa di ribes rossa , stivali di Paperinik e chiave universale.

(La sua barra di energia raggiunge il 70%)

RICETTA:

Ingredienti:

- 1 filetto di salmone
- 1 cucchiaio d'olio
- 1 cipollotto
- 1/2 spicchio d'aglio
- un goccio di vino bianco
- sale q.b.; pepe nero macinato
- 1 cucchiaino di zucchero
- 90 gr di ribes rossi
- 2 rametti di timo limone.

Istruzioni:

1. Frullare i ribes con un frullatore ad immersione e passare la purea al setaccio per ricavarne il succo e metterlo da parte.
2. Scaldare in una padella antiaderente due cucchiaini d'olio insieme ai cipollotti tritati e allo spicchio d'aglio. Farli stufare qualche minuto ed unire il succo di ribes filtrato.
3. Unire lo zucchero, mescolare bene ed aggiustare di sale e pepe.
4. Togliere dal fuoco. Disporre i filetti di salmone con la pelle sotto, in una pirofila da forno unta con un filo d'olio. Salare leggermente i filetti e versarvi sopra la salsa al ribes.
5. Unire un goccio di vino bianco e cospargere con le foglie di timo limone sgranate dai rametti.
6. Infornare a 200° per circa 20 minuti. Impiattare i filetti cospargendoli con la salsa ribes.

LIVELLO 5: DUELLO CON SPENNACCHIOTTO.

Paperino si accorge di essere dentro una piramide di 5 livelli fatta di alimenti.

Paperino comprende che si tratta della piramide alimentare. Ormai è arrivato alla cima, vede Spennacchiotto con il trasforma-alimenti. Paperino decide di collaborare con Sam: gli presta la chiave universale per distruggere il trasforma-alimenti. A questo punto Paperino raggiunge Spennacchiotto e gli propone di sfidarlo con un quiz sull'alimentazione, visto che ormai in questo campo si sente preparato.

QUIZ

Leggi i comportamenti di questi bambini e individua la risposta corretta per una sana alimentazione.

1. Mohamed beve bevande gassate e zuccherate ad ogni pasto. sì no
2. Daniele non mangia mai la verdure. sì no
3. Gaia mangia sempre un dolcetto dopo i pasti. sì no
4. Dennis beve due litri di acqua al giorno. sì no
5. Alessandro al ristorante ordina sempre tante cose e poi le lascia nel piatto. sì no

PAPERINO VINCE

Premio cintura di Paperinik, ora il costume è completo ed è tornato ad essere Paperinik.

Spennacchiotto non si arrende, ma Paperinik lo batte sul tempo e spara dalla cintura della gomma da masticare che intrappola Spennacchiotto. A questo punto Paperinik lo butta giù dalla piramide. La punizione per il malfattore è rifare tutto il percorso della piramide.

Premio: torta light al cioccolato e una bella provvista di alimenti sani nel frigorifero. (La sua barra di energia raggiunge il 100%)

RICETTA:

Ingredienti:

- 200 gr di farina 1
- 200 gr di cioccolato extra fondente
- 50 gr di cacao amaro

- 100 gr di zucchero di canna
- 4 cucchiaini di olio di semi (o olio extra vergine di oliva)
- 1 bustina di vanillina
- 1 bustina di lievito per dolci
- un bicchiere e mezzo di latte di soia, riso o avena.

Per la farcitura

- 200 g di cioccolato fondente
- 2 bicchieri di panna vegetale montata

Istruzioni:

1. Preriscaldate il forno a 180 gradi. Poi sciogliete a bagnomaria (o nell'apposito pentolino con il doppio fondo) 200 g di cioccolato e, una volta diventato liquido, unitelo alla farina setacciata e mescolate con una frusta, aggiungendo di tanto in tanto un po' di latte di soia per amalgamare meglio.
2. Poi aggiungete lo zucchero, il cacao amaro, l'olio e la vanillina.
3. Mescolate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo, poi aggiungete il lievito, mescolate ancora per distribuirlo uniformemente nell'impasto.
4. Versate tutto in una teglia imburata e infornate per 40-45 minuti.
5. Una volta cotto, lasciatelo freddare, poi potete tagliarlo a metà orizzontalmente e farcirlo con 200 g di cioccolata fondente sciolta unita a due bicchieri di panna montata. .

PAPERINIK HA VINTO!!!

Ha ritrovato la sua forma fisica,

ha scoperto la corretta alimentazione e

ha deciso di consegnare le ricette trovate nella piramide a Sam che

così potrà cucinargliele ogni giorno nel suo chiosco.