



Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e Ricerca



**I.P.S.E.O.A.
Girolamo Varnelli**

ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA

CIBO COME RIUSO E SALUTE

CLASSE 5 AC



I.P.S.E.O.A. Girolamo Varnelli

via G. Mazzini, 2 - 62011 Cingoli (MC) | tel: 0733 603866 - 603095 | fax 0733 606045 codice fiscale 93039340430
codice meccanografico mcrh01000r | e-mail: mcrh01000r@istruzione.it | pec: MCRH01000R@PEC.ISTRUZIONE.IT
NUOVO CONVITTO ANNESSO via Foltrani, Cingoli

www.ipseoavarnelli.edu.it



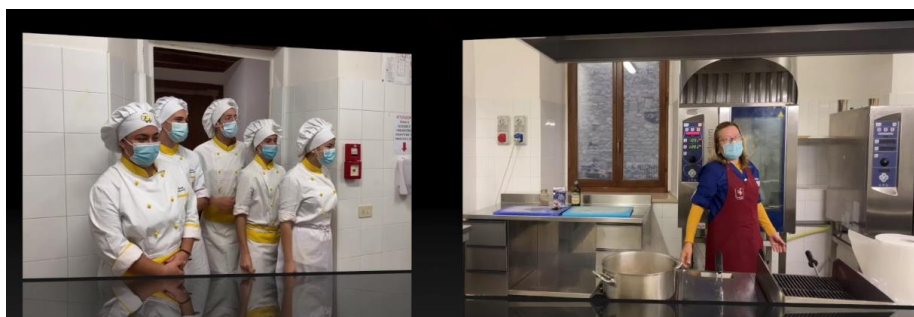
**I.P.S.E.O.A.
Girolamo Varnelli**

ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA

IL NOSTRO VIDEO

perchè?

Abbiamo voluto ricreare e ricordare nel video una situazione simpatica e grottesca!



In questo momento “triste” dettato dalla pandemia, un sorriso non potrà nuocere...anzi!

Il piatto ricreato nasce da prodotti del territorio e soprattutto da ricette semplici che chiunque in casa consuma.

Il dialetto dei dialoghi è volutamente inserito per dar “importanza” a quelle che sono le nostre **TIPICITA’** e **TRADIZIONI** che fanno da contorno a tutti i prodotti che la nostra terra ci offre.

Il ragù di manzo e piselli, che nel video è puntualizzato con il *rafforzativo* “**come la pora mamma mia facja**” è una salsa che nelle case marchigiane maceratesi contornava sia i momenti di festa in famiglia e diventava, unito alla pasta, un piatto unico che rendeva il pasto nutriente, ricco e gustoso.

Il video, altresì, vuole anche sensibilizzare un uso totale del cibo, senza sprechi e senza tralasciare la passione... una passione che si rispecchia anche nelle preparazioni più semplici.

Da qui il nostro motto:

ALZATI PIGRO...

NON SPRECARRE IL CIBO...

PERCHE' CUCINARE E'...

UN ATTO

D'AMORE

I.P.S.E.O.A. Girolamo Varnelli

via G. Mazzini, 2 - 62011 Cingoli (MC) | tel: 0733 603866 - 603095 | fax 0733 606045 codice fiscale 93039340430
codice meccanografico mcrh01000r | e-mail: mcrh01000r@istruzione.it | pec: MCRH01000R@PEC.ISTRUZIONE.IT
NUOVO CONVITTO ANNESSO via Foltrani, Cingoli www.ipseoavarnelli.edu.it



**I.P.S.E.O.A.
Girolamo Varnelli**

ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA

COTTAGE PIE "RIVISITATA" DEL RIUSO

INGREDIENTI:

- **400 GRAMMI DI RAGU MACERATESE DI MANZO E PISELLI
"DEL GIORNO PRIMA PREPARATO CON:"**

- ✚ 400 g di macinato di manzo
- ✚ 1 carota
- ✚ ½ cipolla
- ✚ 1 costa di sedano
- ✚ 500 g di polpa di pomodoro
- ✚ 200 g di piselli
- ✚ 20 g di olio extravergine di oliva
- ✚ Sale
- ✚ Pepe

- **500 GRAMMI PATATE ARROSTO "DEL GIORNO PRIMA"**

- ✚ 400 g patate bianche
- ✚ Due spicchi di aglio
- ✚ Rametti di rosmarino
- ✚ Sale e pepe

- **50 GRAMMI SALSA WORCESTESHIRE:**

**ATTENZIONE
allergene**

- ✚ il prodotto non è garantito senza glutine



I.P.S.E.O.A.
Girolamo Varnelli

ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA

- 50 GRAMMI OLIO DI OLIVA
- 25 GRAMMI DI MAGGIORANA
- 5 GRAMMI DI NOCE MOSCATA
- 5 GRAMMI DI SALE



I.P.S.E.O.A. Girolamo Varnelli

via G. Mazzini, 2 - 62011 Cingoli (MC) | tel: 0733 603866 - 603095 | fax 0733 606045 codice fiscale 93039340430
codice meccanografico mcrh01000r | e-mail: mcrh01000r@istruzione.it | pec: MCRH01000R@PEC.ISTRUZIONE.IT
NUOVO CONVITTO ANNESSO via Foltrani, Cingoli **www.ipseoavarnelli.edu.it**



I.P.S.E.O.A.
Girolamo Varnelli

ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA

CALCOLO CALORICO DEL PIATTO

Scheda COTTAGE PIE DEL RIUSO

<u>Alimento</u>	<u>Qta</u>	<u>Calorie</u>	<u>Grassi</u>	<u>Carboidrati</u>	<u>Proteine</u>	<u>Acqua</u>
500g di Patate, arrosto	500	470	1	105	11	377
400g di Ragù di manzo e	400	255	14	12	22	347
50g di Worcester Sauce	50	39	0	10	0	39
50g di Olio di oliva extra vergine	50	450	50	0	0	0
25g di Maggiorana	25	68	2	15	3	2
5g di Noce moscata	5	26	2	2	0	0
5g di Sale	5	0	0	0	0	0
Totale	1035	1308	69	144	36	765

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

259 GRAMMI

Proprietà	Valore	Unità	GDA	%
Calorie	126.38	kcal	2000	6.3%
Grassi	6.67	g	70	9.5%
Carboidrati	13.91	g	270	5.2%
Proteine	3.48	g	50	7%
Acqua		g		

I.P.S.E.O.A. Girolamo Varnelli

via G. Mazzini, 2 - 62011 Cingoli (MC) | tel: 0733 603866 - 603095 | fax 0733 606045 | codice fiscale 93039340430
codice meccanografico mcrh01000r | e-mail: mcrh01000r@istruzione.it | pec: MCRH01000R@PEC.ISTRUZIONE.IT
NUOVO CONVITTO ANNESSO via Foltrani, Cingoli

www.ipseoavarnelli.edu.it



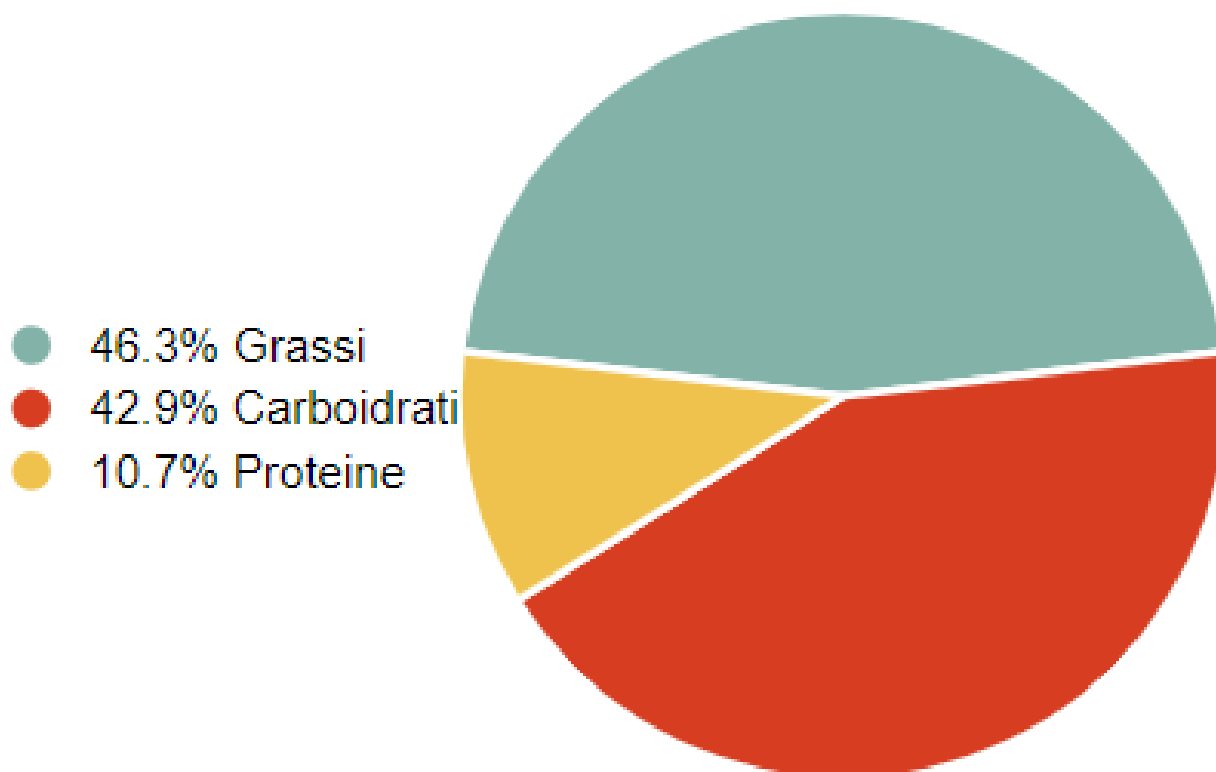
Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e Ricerca



I.P.S.E.O.A.
Girolamo Varnelli

ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA

COMPOSIZIONE IN MACRONUTRIENTI



I.P.S.E.O.A. Girolamo Varnelli

via G. Mazzini, 2 - 62011 Cingoli (MC) | tel: 0733 603866 - 603095 | fax 0733 606045 | codice fiscale 93039340430
codice meccanografico mcrh01000r | e-mail: mcrh01000r@istruzione.it | pec: MCRH01000R@PEC.ISTRUZIONE.IT
NUOVO CONVITTO ANNESSO via Foltrani, Cingoli

www.ipseoavarnelli.edu.it