

PASTA GAROFALO
E IL PROF. LUIGI GRECO

PEDIATRA E NUTRIZIONISTA

presentano

IL RICETTARIO



Garofalo

13 GUSTOSISSIME RICETTE

CON TUTTE LE VIRTÙ E L'EQUILIBRIO
DELLA DIETA MEDITERRANEA

PENSATA PER I BAMBINI, FIRMATA DAI GRANDI

Dal 1789, Garofalo ha una vocazione per la pasta di qualità, una tradizione antica quanto l'arte stessa del mastro pastaio.

Maturata, è il caso di dirlo, a Gagnano, la Città dei Maccheroni, nell'antica Valle dei Mulini a sud del Golfo di Napoli.

È pasta di semola di grano duro, la pasta dell'autentica Dieta Mediterranea. Migliore per valori proteici e nutrizionali di quella di grano tenero, e quindi l'unica realmente ricca di alcuni elementi indispensabili per la crescita.

Per questo, il professor Luigi Greco, illustre pediatra e nutrizionista di fama internazionale, ha scelto l'eccellenza della pasta della Giostra dei Bambini per il progetto di ricerca scientifica che promuove e sostiene le virtù e l'equilibrio della Dieta Mediterranea.

Anche per i bambini, perché fin dall'età dello svezzamento possono goderne ed apprezzarne tutti i benefici.

SEMOLA BIOLOGICA

LE RAGIONI DELLA SCIENZA

Per 300.000 anni i “cuccioli d’uomo” sono stati nutriti con gli alimenti dei genitori. Da cinque decenni circa, una minuscola frazione di tempo per l’evoluzione umana, si svezza invece con “alimenti speciali”. Non c’è un motivo scientifico per farlo. Con pappe semiliquide e senza sapore, rinviando lo sviluppo invece di favorirlo.

La pediatria moderna oggi propone l’auto-svezzamento, che prevede che i bimbi si accostino quanto prima al cibo dei genitori. Gradualmente ma direttamente.

La pasta della Giostra dei Bambini ha quindi tutte le eccezionali e riconosciute caratteristiche nutritive della pasta Garofalo. Ma a misura di bambini.

Ha trafila leggera e formati adatti all’età, per stimolarli a masticare e inghiottire. Così potranno imparare prima ad assimilare gli alimenti dei grandi. È un ritorno alla qualità dell’antico, ma con tutta la sicurezza del moderno.

DIETA MEDITERRANEA PER GRANDI E PICCINI

Profumo, consistenza, dorata trasparenza. Senza additivi né inutili integratori. Accompagnata da verdure, pomodori e un filo di olio d'oliva, la pasta della Giostra dei Bambini garantisce tutte le proprietà accertate della nostra più genuina alimentazione, apprezzata in tutto il mondo.

Carboidrati per le calorie, perché i bambini sono sempre in movimento. Ma molto ricchi di fibre, per mantenere anche il loro pancino "in movimento" ... Proteine nobili essenziali per la costruzione plastica dei tessuti. Pochi grassi ma "buoni", quelli dell'olio. E il condimento? Il licopene contenuto nel pomodoro è un potente anti-ossidante, una grande protezione per le cellule.

Così, anche la semplice pasta al pomodoro offre un gusto puro e sicuro. Che anche il tuo bambino è già in grado di apprezzare. Unico, pieno e fonte continua di tutta la più sana energia della Dieta Mediterranea.

UNA PASTA PER TUTTE LE ETÀ

Lo svezzamento è il primo allontanamento del bambino dal seno materno. Ma non c'è motivo di aggravare questo distacco con alimenti speciali, quasi fossero medicine da dosare freddamente. Nate oggi dallo stesso amore di sempre, le pastine della Giostra dei Bambini hanno invece tutto il caldo e genuino sapore garantito dallo Storico Pastificio Garofalo.

Con la loro giusta ruvidità, per trattenere il condimento, offrono più qualità per te e più gusto al tuo bimbo. Ricche ed equilibrate, le ricette della Giostra dei Bambini sono nate dall'esperienza del Prof. Greco per preparare, ogni giorno, piatti sempre diversi e gustosi. Con cura ed amore direttamente dalle tue mani.



DAL 6° MESE

**6 formati di pastine
in due confezioni
multipack da 500 gr**



DAL 2° ANNO

**4 formati di paste
in confezioni
da 500 gr**



SEMPRE

**tanti formati di
paste in confezioni
da 500 gr**

**DA "SFIZIARE" IN TANTI FORMATI E PER TUTTE LE ETÀ,
LA PASTA GAROFALO È PRODOTTA CON LE MIGLIORI SEMOLE
ED ESCLUSIVAMENTE CON GLUTINE D'ALTA QUALITÀ.**

LA PASTA DI
GRAGNANO
DAL 1789

Garofalo

LE RICETTE



ACCHIETTE LENTICCHiate

Bollire 3 cucchiaini di lenticchie, con un filetto di pomodoro ed un ciuffetto di spinaci, anche congelati. Passare il tutto, aggiungere un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e condire la pasta appena scolata.

VANTAGGI NUTRIZIONALI

CARBOIDRATI COMPLESSI E PROTEINE DALLA PASTA DI GRANO DURO · PROTEINE VEGETALI DALLE LENTICCHIE · LICOPENE DAL POMODORO · ACIDO OLEICO DALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA



CANNIELLI PARMITATI

Bollire 2 patate medie pelate, un filetto di pomodoro, un pezzetto di sedano e 2 foglie di basilico in acqua appena salata. Schiacciare con la forchetta o passare. Condire la pasta appena scolata aggiungendo un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e 1/2 cucchiaio di parmigiano reggiano.

VANTAGGI NUTRIZIONALI

CARBOIDRATI COMPLESSI E PROTEINE DALLA PASTA DI GRANO DURO · AMIDI DALLE PATATE · LICOPENE DAL POMODORO · ANTIOSSIDANTI DAL SEDANO · ACIDO OLEICO DALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA · PROTEINE ANIMALI DAL PARMIGIANO



DISCHI VOLANTI CON LE ALICI

Pulire 3 alici, spinarle, privarle della coda e tagliarle a pezzetti. Passarle in tegame con un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e un filetto di pomodoro, stemperarle nella padella e condire la pasta appena scolata.

VANTAGGI NUTRIZIONALI

CARBOIDRATI COMPLESSI E PROTEINE DALLA PASTA DI GRANO DURO · PROTEINE ED ACIDI GRASSI ESSENZIALI DALLE ALICI · LICOPENE DAL POMODORO · ACIDO OLEICO DALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA



SQUASILLE COL POLLASTRELLO

Cuocere in brodo vegetale una coscetta di pollo, disossare, frullare (per i bimbi più magri lasciare la pelle del pollo) e aggiungere un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e brodo. Condire la pasta appena scolata.

VANTAGGI NUTRIZIONALI

CARBOIDRATI COMPLESSI E PROTEINE DALLA PASTA DI GRANO DURO · PROTEINE NOBILI DAL POLLO · ACIDO OLEICO DALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA



MOTORI IN CREMA DI FAGIOLI

Bollire bene due cucchiai di fagioli in poca acqua appena salata, aggiungere un filetto di pomodoro, 1/2 foglia di alloro ed un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva. Togliere l'alloro e passare, per eliminare le bucce dei fagioli. Condire la pasta appena scolata, diluendo quanto basta con l'acqua di cottura.

VANTAGGI NUTRIZIONALI

CARBOIDRATI COMPLESSI E PROTEINE DALLA PASTA DI GRANO DURO · PROTEINE VEGETALI DAI FAGIOLI · LICOPENE DAL POMODORO · ACIDO OLEICO DALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA



SQUASILLE ALLE VERDURINE

Bollire una carota, 1/2 patata, una zucchina piccola, 5 foglie di bietola o spinaci e un filetto di pomodoro. Passare ed aggiungere un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva. Per condire la pasta appena scolata, spruzzare 1/2 cucchiaio di parmigiano reggiano grattugiato.

VANTAGGI NUTRIZIONALI

CARBOIDRATI COMPLESSI E PROTEINE DALLA PASTA DI GRANO DURO · PROTEINE VEGETALI, AMIDI E FIBRA DALLE VERDURE · LICOPENE DAL POMODORO · ACIDO OLEICO DALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA · PROTEINE NOBILI, CALCIO E GRASSI DAL PARMIGIANO REGGIANO



ACENIELLI ALLA ZUCCA

Bollire 80 grammi di zucca aggiungendo un ciuffetto di prezzemolo e un filetto di pomodoro. Passare e condire la pasta appena scolata aggiungendo un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e 1/2 cucchiaio di parmigiano reggiano grattugiato.

VANTAGGI NUTRIZIONALI

CARBOIDRATI COMPLESSI E PROTEINE DALLA PASTA
DI GRANO DURO · FIBRA E ANTIOSSIDANTI DALLA ZUCCA
LICOPENE DAL POMODORO · APIGENINA DAL PREZZEMOLO
ACIDO OLEICO DALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA



PEPELLE STRACCIATE

Cuocere la pasta in un brodo vegetale completo, scolare e rimetterla nel tegame. Aggiungere sul fuoco lento un tuorlo d'uovo, un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e, a fine cottura, 1/2 cucchiaio di parmigiano reggiano grattugiato.

VANTAGGI NUTRIZIONALI

CARBOIDRATI COMPLESSI E PROTEINE DALLA PASTA
DI GRANO DURO · PROTEINE NOBILI ED ACIDI GRASSI DALL'UOVO
ACIDO OLEICO DALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA



ACCHIETTE AI QUATTRO FORMAGGI

Grattugiare circa 10 grammi di parmigiano reggiano, 10 di fontina, 10 di provolone dolce e aggiungere 1/4 di formaggio. Condire la pasta appena scolata.

VANTAGGI NUTRIZIONALI

CARBOIDRATI COMPLESSI E PROTEINE DALLA PASTA DI GRANO DURO · PROTEINE NOBILI, CALCIO E GRASSI DAI FORMAGGI



PAZZIELLE AL BRODO DI MANZO

Bollire 40 grammi circa di carne di manzo magra, passarla al tritacarne o frullatore e condire la pasta appena scolata diluendo con il brodo di carne.

VANTAGGI NUTRIZIONALI

CARBOIDRATI COMPLESSI E PROTEINE DALLA PASTA DI GRANO DURO
PROTEINE NOBILI, ACIDI GRASSI MONOSATURATI E FERRO DAL MANZO



ANISTELLE CON MERLUZZETTO

Bollire 40 grammi di filetto di merluzzo, anche congelato. Sminuzzare o frullare aggiungendo un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva. Condire la pasta appena scolata.

VANTAGGI NUTRIZIONALI

CARBOIDRATI COMPLESSI E PROTEINE DALLA PASTA DI GRANO DURO · PROTEINE NOBILI ED ACIDI GRASSI ESSENZIALI DAL MERLUZZO · ACIDO OLEICO DALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA



FRESELLE ALL'ACQUA PAZZA

Bollire 50 grammi di filetto di pomodoro con un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva allungare con acqua e cuocere la pasta direttamente in questa salsina diluita. Aggiungere in ultimo un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva e 1/2 cucchiaino di parmigiano reggiano grattugiato.

VANTAGGI NUTRIZIONALI

CARBOIDRATI COMPLESSI E PROTEINE DALLA PASTA DI GRANO DURO · PROTEINE NOBILI E CALCIO DAL PARMIGIANO REGGIANO · LICOPENE DAL POMODORO · ACIDO OLEICO DALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA



ANISTELLE ALLA NERANO

Stufare in poca acqua appena salata 2 zucchine piccole con un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva e un filetto di pomodoro. Stemperare e condire la pasta appena scolata sul fuoco lento. Aggiungere un tuorlo d'uovo e 1/2 cucchiaino di parmigiano reggiano grattugiato.

VANTAGGI NUTRIZIONALI

CARBOIDRATI COMPLESSI E PROTEINE DALLA PASTA DI GRANO DURO · FIBRE ED ANTIOSSIDANTI DALLE ZUCCHINE · PROTEINE NOBILI E CALCIO DAL PARMIGIANO REGGIANO · LICOPENE DAL POMODORO · ACIDO OLEICO DALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

TUTTE LE RICETTE POSSONO ESSERE PREPARATE UTILIZZANDO A PIACERE I DIVERSI TIPI DI PASTINE E PASTE DELLA GIOSTRA DEI BAMBINI.