

Presentazione del libro “Cooking Healthy European Paths” e dell’App “CheepAR” per la visualizzazione dei contenuti

Giuseppe Chiazese, Velia Malizia, Stefania La
Grutta, Mariella Farella, Marco Arrigo, Giovanni
Todaro



Perchè il libro Cooking Healthy European Paths



- Il libro "Cooking Healthy European Paths - CHEEP" è il risultato di uno sforzo multidisciplinare e sinergico che integra, **didattica ricerca e innovazione**.
- E' un prodotto nato dalla fattiva collaborazione di ricercatori e tecnologi del CNR (Istituto di Farmacologia Traslazionale e Istituto per le Tecnologie Didattiche), ricercatori, dell'Università di Palermo, insegnanti, cuochi e studenti delle scuole partner del settore alberghiero e della ristorazione.
- Ha l'obiettivo di informare, sostenere e indirizzare famiglie, studenti e operatori verso il raggiungimento di un corretto stile nutrizionale abbinato a una sana alimentazione e cucina.
- Le scuole coinvolte, hanno lavorato alla realizzazione di questo libro con la collaborazione di diverse figure professionali quali medici, ricercatori, insegnanti, cuochi e studenti per creare una raccolta di 72 ricette Italiane, Francesi, Polacche e Spagnole.
- Le ricette riflettono il percorso pilota di sviluppo professionale in cucina salutistica portato avanti dagli studenti dei Paesi partner coinvolti nel progetto che hanno avuto modo di provare la realizzazione delle ricette in piatti capaci di conservare le tradizioni, i sapori e i profumi dei paesi partner europei





Ricerca

- Si avvale di un comitato scientifico composto da Medici, nutrizionisti esperti e Medici sulle patologie del Diabete, Celiachia, Obesità e Allergie alimentari che ha accompagnato, orientato, e guidato le scuole nella produzione delle ricette in chiave salutistica.
- Forma i docenti nell' acquisizione delle conoscenze sulle patologie del diabete, della celiachia, dell'obesità e delle allergie alimentari, sulle loro cause e sul loro trattamento.
- Fornisce una collezione di consigli per ogni patologia per arricchire le competenze dello studente nell'approccio alla cucina e all'alimentazione con una maggiore consapevolezza nella gestione e nell'utilizzo degli alimenti e nella preparazione delle ricette senza perdere il piacere di mangiare cibi gustosi.



Didattica

- Guida accompagna e orienta le scuole nella produzione di 72 ricette in chiave salutistica mediante la collaborazione di un comitato scientifico composto da Medici, nutrizionisti esperti sulle patologie del Diabete, Celiachia, Obesità e Allergie alimentari.
- Riflette il percorso pilota di sviluppo professionale in cucina salutistica portato avanti dagli studenti dei Paesi partner coinvolti nel progetto.
- Offre agli studenti attraverso la mobilità nei Paesi partner europei, la possibilità di cimentarsi nella realizzazione di ricette di diverse culture e tradizioni rivisitate in chiave salutistica
- Fornisce una collezione di consigli per ogni patologia arricchisce le competenze dello studente nell'approccio alla cucina e all'alimentazione con una maggiore consapevolezza nella gestione e nell'utilizzo degli alimenti e nella preparazione delle ricette senza perdere il piacere di mangiare cibi gustosi.



Innovazione

Utilizzare la Realtà Aumentata per arricchire i contenuti del libro

Attraverso l'ausilio dell'app CHEEP è possibile inquadrare l'immagine del piatto di una qualsiasi ricetta per accedere al contenuto digitale aumentato caratterizzato da un video che ne descrive le fasi principali della preparazione del piatto.

An open book is shown from a top-down perspective, lying flat. The pages are cream-colored and filled with dense, small black text. The book is centered against a dark, almost black background. Overlaid on the center of the book is the Italian text "Che cosa è un libro in realtà aumentata" in a white, sans-serif font. The text is arranged in two lines: "Che cosa è un libro in realtà" on the top line and "aumentata" on the bottom line.

Che cosa è un libro in realtà
aumentata



- E' un libro tradizionale che si arricchisce di contenuti aumentati digitali.
- Nel caso del libro CHEEP, i contenuti aumentati sono associati alle immagini, che inquadrate con l'apposita app attivano un video della preparazione della ricetta corrispondente.
- Sono stati così prodotti dalle scuole 72 filmati di preparazione associate a ciascuna ricetta.



Il Libro CHEEP e la sua composizione

- Rilasciato in inglese in due versioni:

- Cartaceo e Digitale

- Il libro è composto da tre parti:

- introduzione
- raccolta di 72 Ricette
- “CHEEP AR” app che consente di aumentare i contenuti su carta.



Informazioni Editoriali


Il Libro è edito da CNR edizioni in versione cartacea e digitale.

© This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International.



DOI: <https://doi.org/10.57657/cheep.2023>

Cooking HEalthy European Paths - CHEEP

 **edizioni** © Cnr Edizioni, 2023
Consiglio Nazionale delle Ricerche Piazzale Aldo Moro, 7 - 00185 Roma

ISBN 978-88-8080-548-9 (print edition)

ISBN 978-88-8080-549-6 (electronic edition)

Editors

Giuseppe Chiazzese

Institute for Educational Technology (ITD, Palermo)

National Research Council (CNR, Italy)

Stefania La Grutta, Velia Malizia

Institute of Traslational Pharmacology (IFT, Palermo)

National Research Council (CNR, Italy)

Recipe editors - Recipes development and production

IPSSEOA Pietro Piazza, Italy

Lycée hôtelier Yvon Bourges de Dinard, France

Zespół Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Gdańsku, Poland

La Merced centro integrado de Formación profesional, Spain

English review

Diana Di Salvo, Angela Castellana, Cinzia Billa, Silvia Torta

Scientific committee

Stefania la Grutta, Velia Malizia

Institute of Traslational Pharmacology (IFT, Palermo)

Carla Giordano, Felicia Pantò

Endocrinology Unit, DIBIMIS Department, University of Palermo (Palermo, Italy)

Fabio Lauria, Marika Dello Russo

Institute of Food Sciences (ISA, Salerno)

National Research Council (CNR, Italy)

Software Development

Marco Arrigo, Mariella Farella, Giovanni Todaro

Institute for Educational Technology (ITD, Palermo)

National Research Council (CNR, Italy)

Photos and video editing

IPSSEOA Pietro Piazza, Italy

Lycée hôtelier Yvon Bourges de Dinard, France

Zespół Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Gdańsku, Poland

La Merced centro integrado de Formación profesional, Spain

Communication and business management

Doriana Dhrami, Paola Denaro

Institute for Educational Technology (ITD, Palermo)

National Research Council (CNR, Italy)

Anna Bonomolo

Institute of Traslational Pharmacology (IFT, Palermo)

National Research Council (CNR, Italy)

Editorial design

Davide Li Vecchi

Logo and Identity design

Asia Crisanti

Print and packaging

Officine Grafiche Soc. Coop., Palermo





1



2



3



4



5



6



Versione Digitale



Cooking Healthy European Paths



Cooking Healthy European Paths

Chiazzese, Giuseppe and La Grutta, Stefania and Malizia, Velia, eds. (2023) *Cooking Healthy European Paths*. Cnr Edizioni, Roma. ISBN 978-88-8080-549-6



Text
CHEEP_digital_version_final.pdf - Published Version
[Download \(52MB\)](#) | [Preview](#)

Abstract

The book "Cooking Healthy European Paths - CHEEP" is the result of a multidisciplinary and synergetic effort that integrates research, education and innovation with the aim of informing, supporting and directing families, students and operators towards achieving a correct nutritional style paired with a healthy diet and cuisine. The involved schools, the University of Palermo and the CNR have worked on the creation of this book with the cooperation of various professional figures such as doctors, researchers, teachers, cooks and students to create a collection of 72 recipes which reflect the pilot path of professional development in healthy cooking carried on by the student from the partner countries involved in the project. Following a journey through the European partner countries, the students had the opportunity to try their hand at making recipes from different cultures and traditions revisited in a healthier light. The book consists of three parts: an introduction, a collection of recipes, and an interactive part that integrates the content. The introduction allows the reader to acquire knowledge on the pathologies of diabetes, coeliac disease, obesity and food allergies, their causes and treatment. A collection of recommendations for each pathology enriches the students' skills in approaching cooking and nutrition with greater awareness in the management and use of food and in the preparation of recipes without losing the pleasure of eating tasty food. The collection of 72 recipe cards is steeped in the flavours and traditions of the cuisine of the European partner Countries and is organized by interested pathology. Each pathology is identified by a colour: blue for diabetes, yellow for coeliac disease, green for obesity and red for food allergies. Each pathology has two Italian, French, Polish and Spanish menus created specifically for it, each of which consists of a first course, a second course and a dessert. The recipe cards also have icons indicating the presence of one or more of the following ingredient: crustacean, egg, fish, milk, nuts, shellfish, wheat, helping the reader to identify them. Properly reading the list of ingredients of each recipe is recommended for subjects with food allergies. The recipe cards are enriched with augmented reality content through the use of the CHEEP app. The students can use the app and capture the image of a dish, then access an augmented content characterized by a video that describes the main steps in the preparation of the dish. We would like to thank the schools, the teachers, the experts of the scientific committee who collaborated in drafting the recipes and the students of all the schools of the partner Countries who actively participated in the creation of these health-focused dishes by sharing the traditions, flavours and aromas of their Countries.

Item Type: Book

[000 Scienza degli elaboratori - Scienze dell'informazione - Scienze archivistiche, librerie e dell'informazione documentaria - opere generali > 004 Elaborazione dei dati, Scienza degli elaboratori, Informatica \(Data processing, Computer science\)](#)

Subjects: [300 Scienze sociali > 370 Educazione \(classificare qui l'Istruzione, l'Educazione di base, la Pedagogia\)](#)
[600 Tecnologia - Scienze applicate > 610 Medicina e salute \(Classificare qui la tecnologia dei servizi medici\) > 613 Salute personale e sicurezza \(Promozione della salute\)](#)

Depositing User: Daniela Fioretti

Date: 04 May 2023 17:44

Deposited:

Last Modified: 08 May 2023 17:41

Modified:

URI: <http://eprints.bice.rm.cnr.it/id/eprint/22330>

Actions (login required)

View Item

Introduzione

- La parte introduttiva si compone delle seguenti sezioni:
 - Scopo del progetto CHEEP
 - Patologie
 - La sezione Patologie consente al lettore di acquisire conoscenze sul diabete, sulla celiachia, sull'obesità e sulle allergie alimentari, sulle loro cause e sul loro trattamento.
- Raccomandazioni per la preparazione di ricette salutari
 - La sezione raccomandazione raccoglie consigli per ogni patologia e arricchisce le competenze degli studenti nell'approccio alla cucina e all'alimentazione con una maggiore consapevolezza nella gestione e nell'utilizzo degli alimenti e nella preparazione delle ricette senza perdere il piacere di mangiare cibi gustosi.


Wprowadzenie	12
Introducción	13
CHEEP Project aim	15
Scopo del progetto CHEEP	17
Objectif du projet CHEEP	19
Cel projektu CHEEP	21
Objetivo del proyecto CHEEP	23
Diseases: Diabetes, Coeliac disease, Obesity, Food allergies	25
Diabetes	27
Coeliac disease	29
Obesity	31
Food allergies	33
Recommendations for the preparation of healthy recipes	35
Diabetes	37
Coeliac disease	41
Obesity	45
	47

10	Pollack tartare w
11	Pork loin, small
12	Apple bavarois
13	Polish herring i served with a v
14	Roasted pork o
15	Baked "Angel
16	A graham toas
17	Poultry meatb
18	Lemon cream
19	Lentils with n
20	Hake in green
21	Pears in wine
22	Cod salad
23	Pork trotters
24	Mango sorb
	Celiac
25	"


Le schede delle ricette

- La sezione delle schede si compone di:
 - Un indice delle 72 ricette
 - Le ricette sono organizzate per i 4 paesi (Italia, Francia, Polonia e Spagna).
 - Ciascuno paese ha prodotto 2 menù composto da un primo e un secondo piatto, un dolce.
 - Le ricette sono presentate nel libro secondo l'ordine delle patologie del Diabete Celiachia e Obesità.
 - Le schede delle ricette presentano anche icone che indicano la presenza di uno o più dei seguenti ingredienti: crostacei, uova, pesce, latte, frutta a guscio che generano allergie alimentari.
 - Ogni patologia è identificata da un colore e un simbolo:
 - 🟦 blu per il diabete;
 - 🟡 giallo/arancio per la celiachia;
 - 🟢 verde per l'obesità;
 - Ogni ricetta è corredata dalla presenza di possibili allergeni




37 Gluten-free dumplings with cabbage and mushrooms
38 Herrings in tomato and honey brine
39 Gluten-free poppy seed cake


40 White bean lard
41 Potato cake
42 Gluten-free apple pie



43 Potatoes with niscalos mushrooms
44 Roasted suckling pig
45 Rice pudding

46 Thistle in almonds
47 Cod with fried vegetables
48 Fried milk


Obesity

49 "Tumminia" pasta with cauliflower sauce
50 Baked "open-faced" sardines with vegetables "Canazzo"
51 Modica dark chocolate mousse and almond brittle

52 Broad beans "Macco" with wild fennel and herbs
53 Sicilian fish balls with protected geographical indication (PGI) "datterino" tomato sauce
54 PGI Sicilian blood orange cream with chickpea biscuit crumble


55 Vegetable tartlet
56 Cod filet with beetroot juice paste and vegetable tagliatelle
57 Mango mousse

58 Vegetable gazpacho, beetroot sorbet
59 Poultry skewers with steamed apples
60 Chocolate cake


61 Salad with beetroot, rocket and feta cheese
62 Stewed veal with vegetables
63 Baked apple mousse

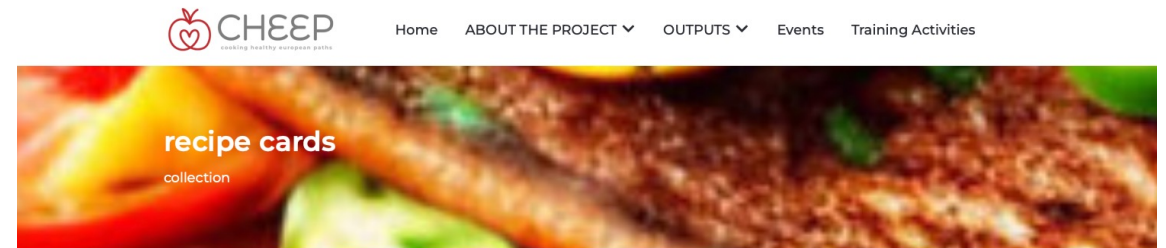
64 Turkey sirloin with carrots and fennel
65 Baked fish on spinach with Jerusalem artichoke puree and boiled vegetables
66 Sour milk jelly with raspberry mousse


67 Pumpkin and apple cream
68 Rabbit a la "Cazadora"
69 Toasted cream

70 White beans with pickled quails
71 Galician octopus
72 Baked apples

Le ricette sul sito CHEEP

- Tutte le 72 schede di ricette sono disponibili sul sito web rilasciate come Open Educational Resources (OER).
- A breve saranno riorganizzate per menù e per patologia e sarà disponibile anche la corrispondente ricetta prodotta nella lingua originale dei partner.
- Nella quarta di copertina del libro è possibile accedere direttamente al web di CHEEP mediante QR code e dirigersi nella pagina dell'IO5 dove troverete il link per accedere alle 72 ricette



Display # 10

Title	Hits
072 - Baked apples	Download
071 - Galician octopus	Download
070 - White beans with pickled quails	Download
069 - Toasted cream	Download
068 - Rabbit a la "Cazadora"	Download
067 - Pumpkin and apple cream	Download
048 - Fried milk	Download
047 - Cod with fried vegetables	Download
046 - Thistle in almonds	Download
045 - Rice pudding	Download

Page 1 of 8



Un esempio di scheda

5
5

Stuffed sardines with sweet and sour pumpkin
Diabetes

General info	
Difficulty	Medium
Preparation time	60 mins
Cooking time	40 mins
Servings	4

Presence of	
	Fish
	Pine Nuts
	Wheat

M.U.	Q.	Ingredients
For the stuffed sardines		
g	500	Sardines
g	25	Raisins
g	25	Pine nuts
g	30	Anchovies in oil
g	100	Breadcrumbs
g	30	EVO oil
	1	Orange
	1	Lemon
g	60	White onion from Giarratana
		Bay leaves
For the sweet and sour pumpkin		
g	450	Pumpkin
	2	Red garlic cloves from Nubia
g	30	EVO oil
g	50	Cane sugar
g	100	Apple cider vinegar
		Some mint leaves

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

5
5

Stuffed sardines with sweet and sour pumpkin
Diabetes

Nutrition facts per serving	
Energy	Kcal 489,92
Total Carbohydrates	g 28,35
• of which Sugars	g 20,96
• of which Fiber	g 8,09
Proteins	g 27,03
Total Fats	g 23,41
• of which Saturated	g
Cholesterol	mg 63,67
Vitamins	mcg
Minerals	mg

Preparation for the stuffed sardines

Clean the sardines: remove the head and entrails. Very gently, remove the bone and open the sardines like a book, leaving the tail. Toast the breadcrumbs for a couple of minutes, trying not to burn them, in a non-stick pan. Transfer the breadcrumbs into a bowl, add the oil, the pine nuts, the salt, a piece of orange and lemon juice and the raisins, previously softened in cold water for about 30 minutes. Mix well to obtain a homogeneous mixture. Place a small portion of the mixture on a sardine and roll it up on itself. Place the rolls on a baking dish, alternate with bay leaves and lemon slices cut in half. When the baking dish is full, drizzle the stuffed sardines with a drizzle of orange juice and another small quantity of oil. Bake in the oven at 180° C for about 15 minutes.

Preparation for the sweet and sour pumpkin

Chop the golden onion and let it cook into a "weck" vase in the microwave oven. Peel and slice the pumpkin and place the slices on a baking tray covered with baking paper. Drizzle with a small quantity of oil and a pinch of salt and bake at 180° for 20 minutes. Prepare the sweet and sour sauce in a pan: brown the crushed garlic with a drizzle of oil. Then, add the sugar and the vinegar and reduce it. Add the cooked pumpkin in the pan together with the mint leaves and let it flavor.

Storage

Variations or suggestions

Notes

Food and wine matching

Equipment - note

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



L'app CheepAR

- È distribuita gratuitamente attraverso gli store Apple e Android
- È anche raggiungibile attraverso il sito web di CHEEP
- Le schede delle ricette sono arricchite da contenuti di realtà aumentata grazie all'utilizzo dell'app «CheepAR».
- Gli utenti possono utilizzare l'app e inquadrare l'immagine di un piatto per accedere al contenuto aumentato e visionare il video che descrive le fasi principali della preparazione del piatto.



Stuffed sardines with sweet and sour pumpkin



	Medium
Time	60 mins
Prep	40 mins
Servings	4



Ingredients

Instructions



The image shows a recipe card for 'Stuffed sardines with sweet and sour pumpkin'. It includes a table with details: 'Medium' difficulty, '60 mins' total time, '40 mins' prep time, and '4' servings. To the right is a photograph of the dish, which consists of sardines stuffed with pumpkin, served with lemon, dill, and tomatoes. An AR icon (a smartphone with a cube) is visible in the bottom left corner of the photo area.

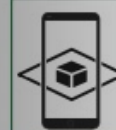
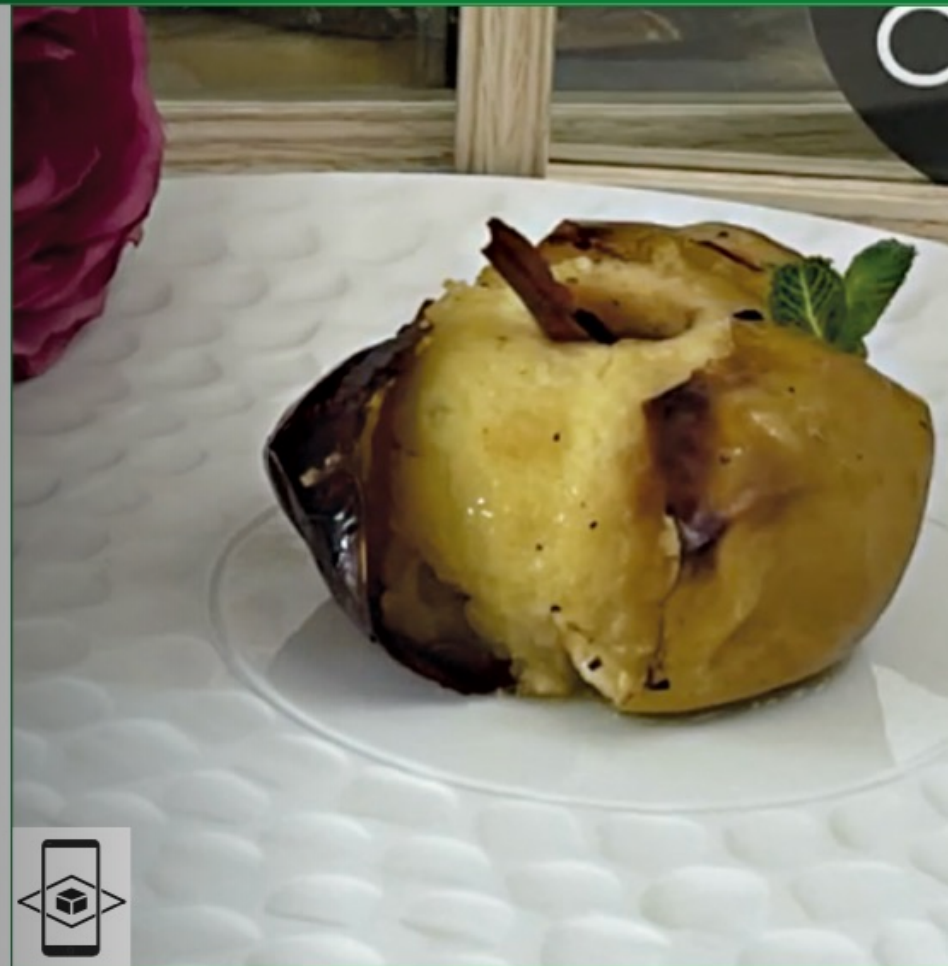


Baked apples

Obesity



General info	
Difficulty	Easy
Preparation time	40 mins
Cooking time	30 mins
Servings	4



L'app CHEEP AR in azione

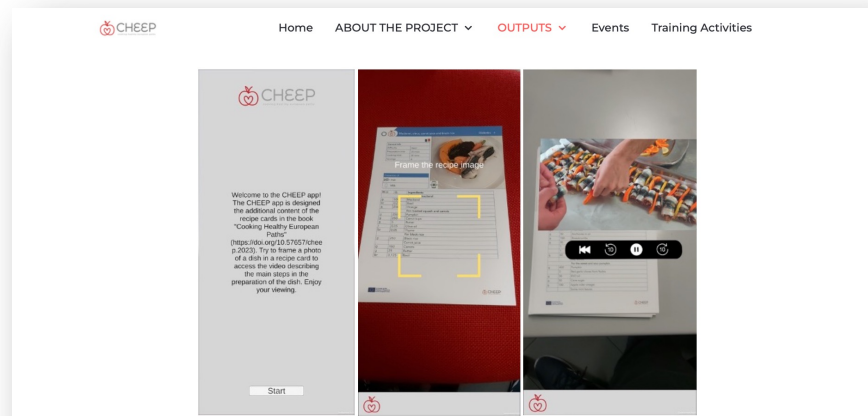
Presence of	
	Milk

M.U.	Q.	Ingredients
		For the baked apples
	4	Apples Reineta
ml	50	Brandy



CHEEP Web site

<https://www.cheeproject.eu/en/outputs/o5.html>



The app shows the video of all 72 recipe cards of the book "Cooking Healthy European Paths" edit by CNR edizioni available here

We would like to thank the schools, the teachers, the experts of the scientific committee who collaborated in drafting the recipes and the reader of all the schools of the partner Countries who actively participated in the creation of these health-focused dishes by sharing the traditions, flavours and aromas of their Countries.

You can access here to collection of the 72 open educational resources and download your favourite recipe cards.

The app will soon be available for free in the google play and Apple stores.



download the app on Google Play Store

Google Play Store

Our app is now available on Google Play.



Our app is now available on Google Play.



download the app on Apple App Store

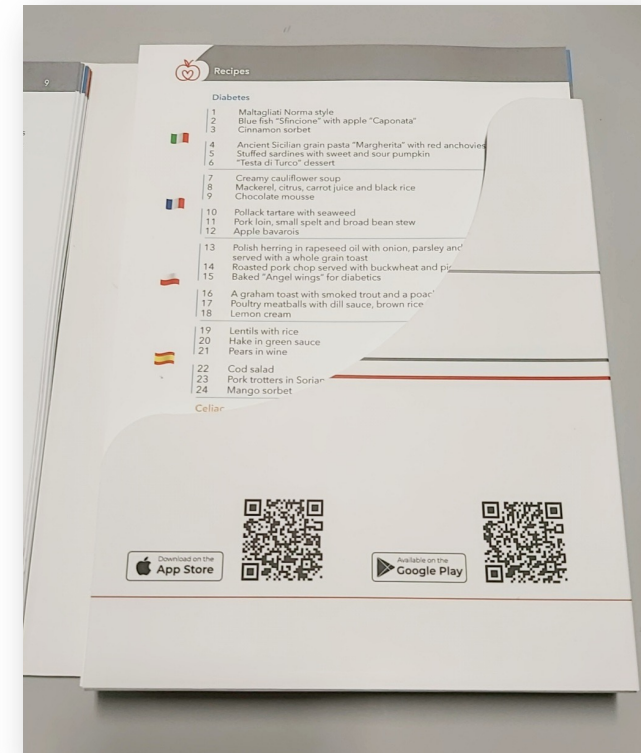
Apple App Store

download



Our app is now available on App Store.

Frontespizio del raccoglitore schede



19:55 4G LTE 51%

Google Play



CheepAR

CNR Istituto per le
Tecnologie Didattiche
-Palermo

Disinstalla

Apri

Novità

Ultimo aggiornamento: 18 mag 2023

New Version old Device compatibility

Valuta questa app

Fai sapere agli altri la tua opinione

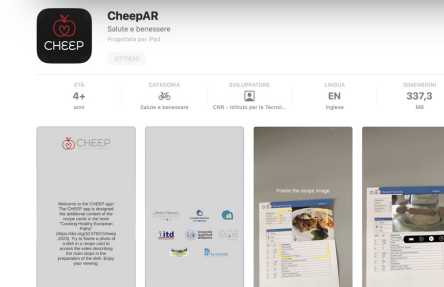


Scrivi una recensione

Contatto sviluppatore

Info sull'app

L'app CHEEP consente di accedere al libro
"Cooking Healthy European Paths"



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

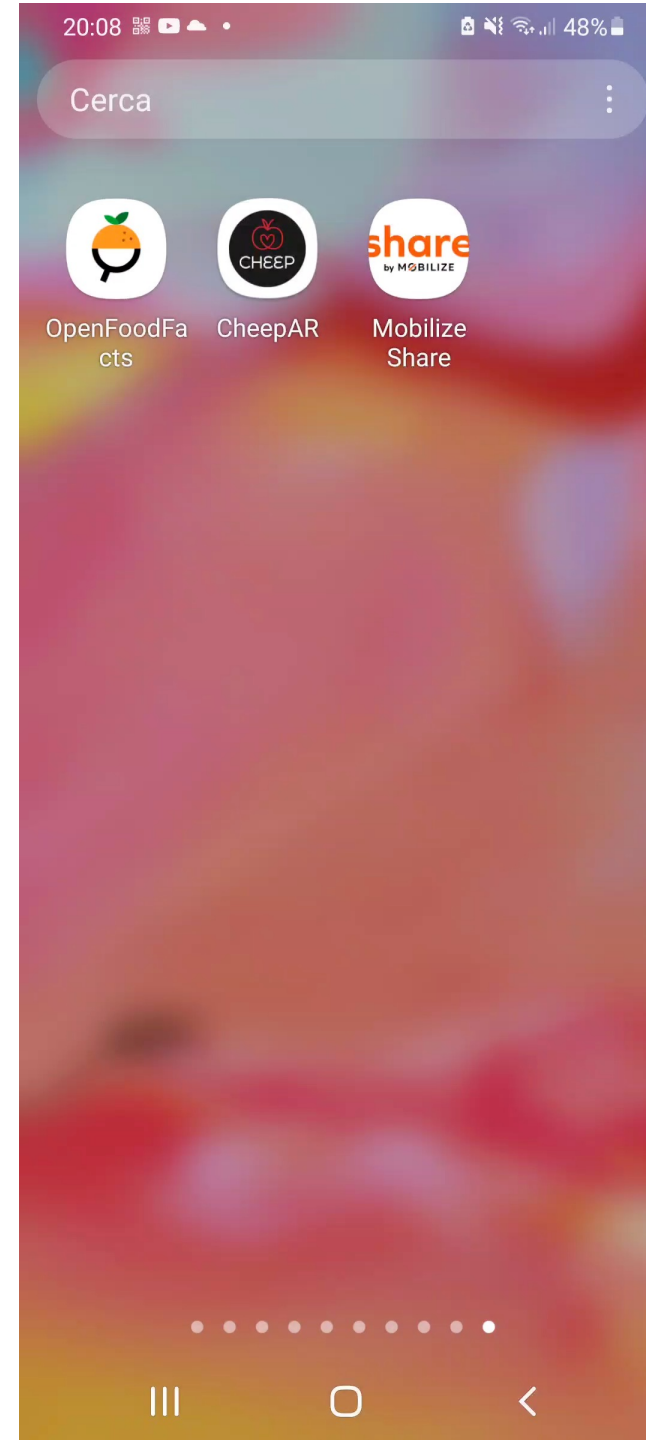


L'app CHEEP AR in azione



Inquadrando l'immagine marker
è possibile avviare il
contenuto aumentato della
scheda ricetta

Qui a fianco una esempio di utilizzo
della CHEEP AR app





Sostenibilità dopo il progetto

- Promuovere il percorso di cucina salutistica in altre scuole del settore alberghiero e la creazione di nuove ricette ispirate alle tradizioni locali del territorio.
- Il CNR promuoverà al Ministero della Salute la creazione di una rete per la promozione di una cucina salutistica composta da insegnanti, ricercatori, cuochi e studenti delle scuole del settore alberghiero e della ristorazione.
 - Capace di promuovere attraverso un area riservata del sito web di CHEEP la creazione di nuove ricette da sottoporre al comitato tecnico scientifico che è in grado di valutarne la qualità e di sottoporre a modifica, approvare e pubblicare sul sito web una nuova ricetta.
 - Facilitare il consumatore ad una scelta sana e consapevole del piatto attraverso la facile lettura di etichette nutrizionali che informano in modo rapido e immediata sulle caratteristiche nutrizionali dell'alimento permettendo un più facile accesso a ricette salutistiche in grado di contribuire al contenimento delle malattie cardiovascolari, dell'obesità e del diabete
 - Come esperimento si aggiungeranno nel sito web di CHEEP a fianco alla ricetta l'utilizzo di etichette nutrizionali facilitate per una facile lettura della qualità nutrizionale della ricetta.

Grazie!

- Un grazie speciale alle scuole, agli insegnanti, agli esperti del comitato scientifico che hanno collaborato alla stesura delle ricette e agli studenti di tutte le scuole dei Paesi partner che hanno partecipato attivamente alla creazione di questi piatti salutistici condividendo le tradizioni, i sapori e i profumi dei loro Paesi.



Giuseppe Chiazzese
Tecnologo
Consiglio Nazionale delle Ricerche
Istituto per le Tecnologie Didattiche
Via Ugo La Malfa, 153
90146. Palermo
giuseppe.chiazzese@itd.cnr.it
Phone +39 091 6809204

