BIMBI IN CUCINA

mamme in classe

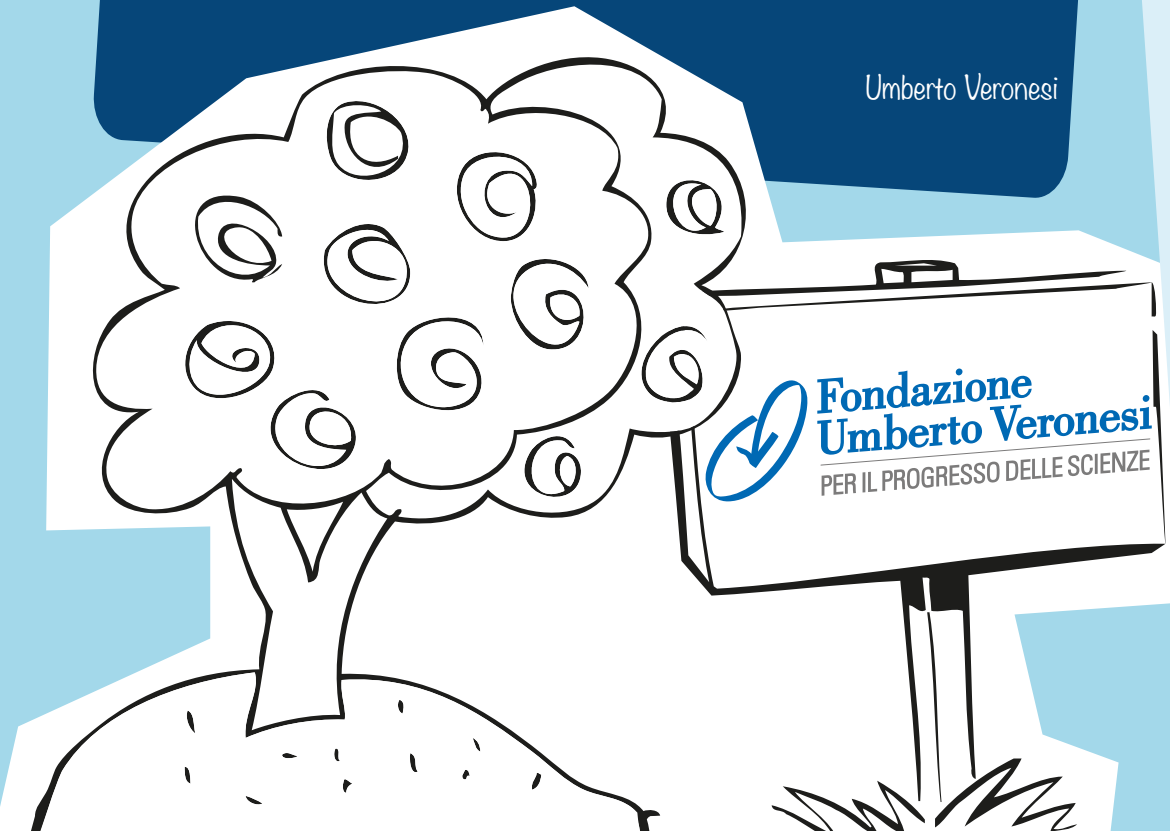
UN PROGETTO DI

Fondazione Umberto Veronesi

PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

Cari Piccoli Amici,
oggi vi invito a usare tutta la vostra straordinaria fantasia per crescere bene e in salute. Vi prego di aiutare i vostri genitori in questo, realizzando insieme tutte le semplici ricette che persone esperte hanno creato per voi in questo Quaderno. Vi sentirete forti, pieni di energia e di voglia di fare, proprio quello che vi serve per diventare grandi.
Ricordatevi di invitare i vostri amici facendo gustare loro le vostre nuove ricette, sono certo che ne saranno felicissimi. I bambini in gamba sono bambini che si vogliono bene e, per questo, mangiano in modo sano.

Umberto Veronesi



Cari Genitori,
oggi vi parlo in veste non solo di medico e scienziato ma anche di padre e nonno di numerosi nipoti.
Comprendo bene, quindi, le difficoltà che incontrate nell'educare i vostri figli a una alimentazione sana.
Le "tentazioni", costituite da prodotti già confezionati non sempre bilanciati dal punto di vista nutrizionale, sono tante e alla portata di tutti.
In più frutta e verdura, gli alimenti fonti di salute per eccellenza, non sono tra quelli preferiti dai bambini, anche perché richiedono agli adulti un tempo di preparazione maggiore per renderli allettanti, quando il tempo della cucina è sempre troppo poco.
Questa è l'occasione giusta per condividere la creazione di piatti sani e salutari, perfetti per assaggiare, sperimentare nuovi gusti e per divertirsi in cucina insieme.
Condividere: credo che questo sia il segreto per trasmettere un messaggio di salute ai vostri figli che diventi uno stile di vita per l'intera famiglia. I nostri bambini sono in grado di comprendere tutto questo: metteteli alla prova, anche questa volta vi sorprenderanno.

Umberto Veronesi

Marco Bianchi

Ho sempre avuto una gran passione per la cucina. Da quando mi ricordo, andavo a fare la spesa al mercato con mia madre, poi ho iniziato a mettere mano ai fornelli, adoravo stare con lei in cucina. Per intrattenermi mi dava acqua e farina, giocavo giornate intere a impastare e inventare le forme più strane. Un po' più grandicello, andavo dal nonno – era lui lo chef di famiglia – e trascorrevo ore a osservarlo. Al tempo stesso, ho sempre avuto una passione per la scienza, che ho coltivato anche grazie a due zie periti chimici che mi portavano sempre dei vetrini con qualcosa da osservare.

Marco Bianchi è ricercatore, chef e divulgatore scientifico. Assistente alla formazione presso IFOM (Istituto F.I.R.C. di Oncologia Molecolare, Milano).

Sapete perchè ho una così grande passione per il cibo e la cucina?
L'alimentazione rappresenta lo strumento più importante per vivere sani e contenti.
Parola di nutrizionista!

Lucilla Titta

Lucilla Titta è ricercatore presso il Campus Ifom-Ieo di Milano, dipartimento di Oncologia Sperimentale.
Laureata in Qualità e Sicurezza dell'Alimentazione Umana e in Scienze dell'Alimentazione, presso l'Università degli Studi di Milano.

Fondazione Umberto Veronesi
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

E ora qualche idea golosa per cucinare a casa tutti insieme!

Brutti ma buoni

ai semi oleosi e frutta secca

Per quanti amici: 4, o anche meno, se hanno tanta fame!
Difficoltà: adatta a tutti, anche ai più piccoli...

Cosa serve:

- 1 tazza di uvetta ammorbidita in succo di mela tiepido
- 1 tazza di semi di girasole tostati (ovvero fatti scottare in padella finché non diventano di colore un po' scuro)
- 1 tazza di mele seccate ammorbidite in succo di mela tiepido
- 1 tazza di farina di segale
- ½ tazza di farina di mandorle (se non la trovi, frulla le mandole nel frullatore, semplice!)
- 3 cucchiai di olio di mais (puoi anche non aggiungerlo)
- 1 tazza di succo di mela
- ½ tazza di pinoli

Si racconta che questi deliziosi biscottini siano nati per sbaglio, mettendo insieme troppo albume, mandorle e zucchero. Ma come fa una cosa buona a nascere da un errore? Cucinali e poi vedrai!

Come fare:

Con l'aiuto della mamma accendi il forno e aspetta che si scaldi fino a 200°C.
Intanto metti insieme tutti gli ingredienti e pronti via: le mani in pasta!
Mescola bene fino a quando otterrai un impasto bello morbido e senza grumi.
Rivesti la piastra del forno con la carta da forno che ti avrà dato la mamma.
Prendi l'impasto e forma tanti piccoli mucchietti, facendoli cadere dal cucchiaio direttamente sulla piastra appena rivestita, senza preoccuparti troppo della loro forma: ricorda che più sono brutti, più sono buoni!
Con l'aiuto della mamma abbassa la temperatura del forno a 180°C e metti in forno i tuoi capolavori, cuocendoli per 20 minuti.

Sai che sui Brutti e buoni c'è anche un vecchio proverbio?
"Chi fa falla, chi non fa farfalla", che significa: solo chi non fa non sbaglia.

Fondazione Umberto Veronesi
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

Plumcake
al ribes rosso

Per quanti amici: 6 buongustai
Difficoltà: per piccoli che crescono

Cosa serve:
- 200 g di farina 0
- 100 g di fiocchi di avena
- 150 g di zucchero di canna
- 200 ml di latte di soia
- 150 g di ribes rossi
- 50 g di lamponi
- 60 ml di olio extravergine di oliva
- 1 pizzico di cannella
- 1 pizzico di sale
- ½ bustina di lievito

In Inghilterra si mangia Plumcake già da 500 anni! A quei tempi si chiamava "porridge" ed era fatto con tantissimi ingredienti: l'uva passa, i ribes, le prugne, il vino, le spezie e persino la carne! Secondo la tradizione, tutta la famiglia partecipava alla preparazione, girando l'impasto con un cucchiaio di legno. Prova anche tu a coinvolgere tutti per darti una mano e...vedrai che divertimento!

Come fare:

Con l'aiuto della mamma accendi il forno a 180 °C.

Stacca le bacche dai rametti di ribes.

Fatti dare dalla mamma una terrina e versa la farina e lo zucchero.

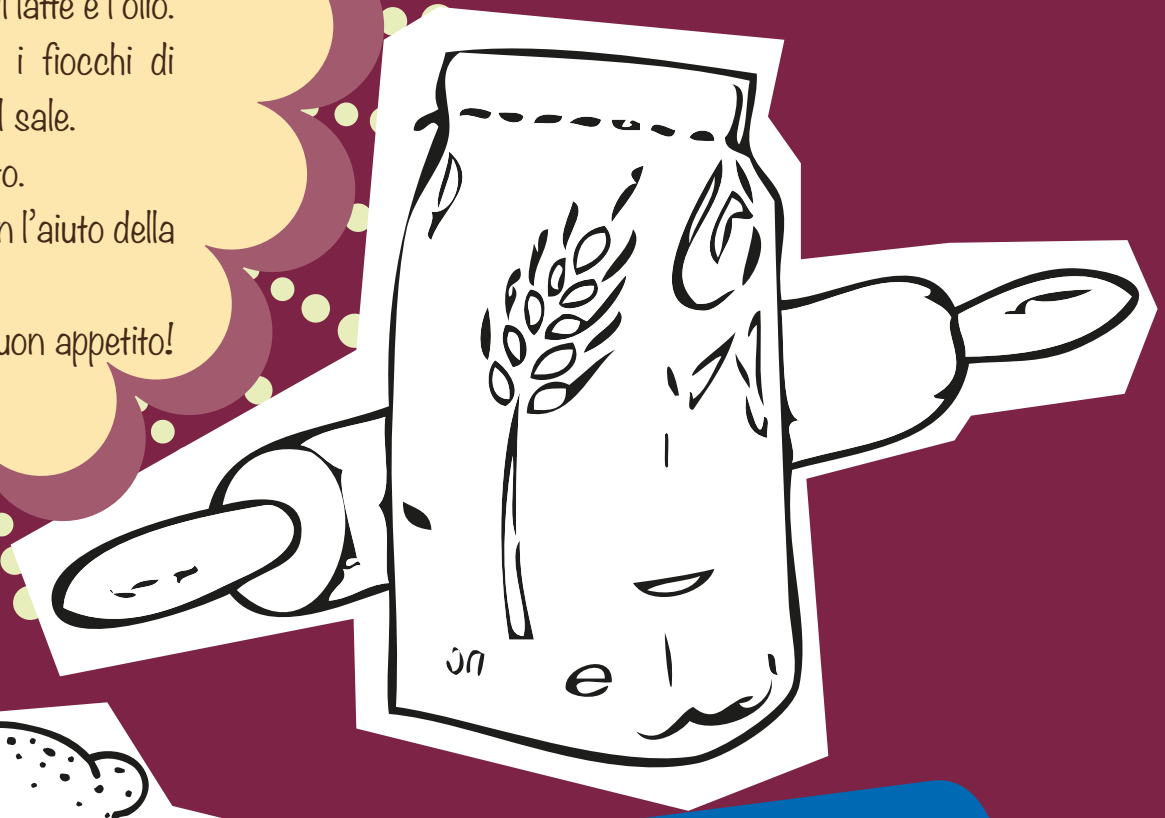
Aggiungi poco alla volta, mescolando, il latte e l'olio.

È arrivato il momento di aggiungere i fiocchi di avena, i ribes, i lamponi, la cannella e il sale.

Mescola piano piano e aggiungi il lievito.

Versa tutto in uno stampo e informa con l'aiuto della mamma.

Lascia cuocere per 40 minuti e poi buon appetito!



Fondazione Umberto Veronesi
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

Biscotti
di riso e nocciole

Per quanti amici: 4, per una merenda bella nutriente
Difficoltà: anche per i piccolissimi

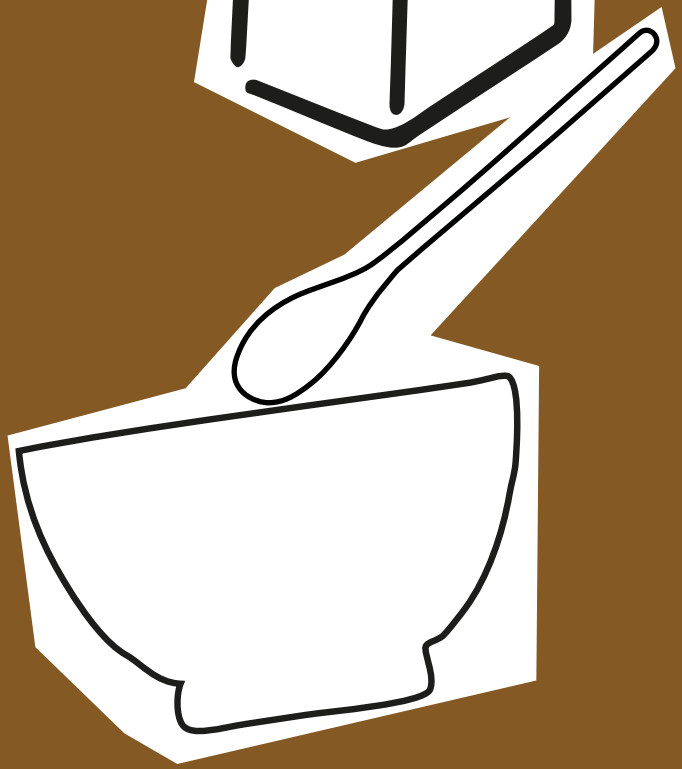
Cosa serve:

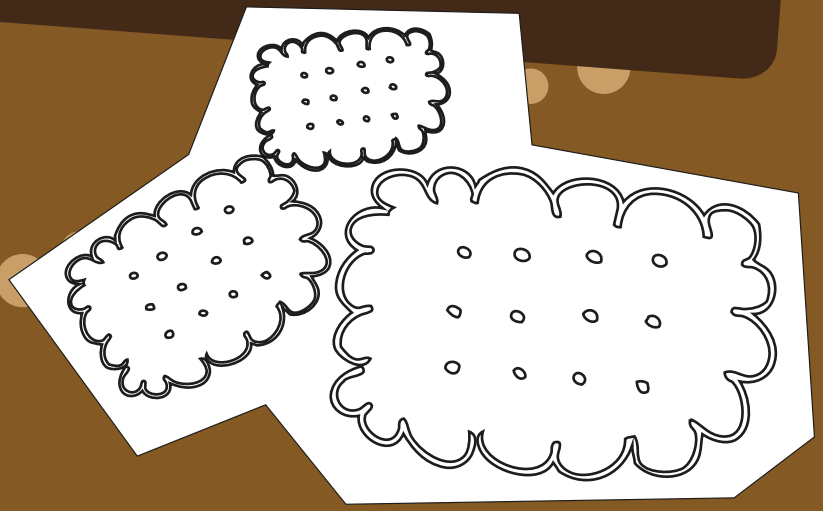
- 150 g farina 0
(occhio allo zero: deve essere uno solo, e non due)
- 50 g farina nocciole
(se non la trovi, la puoi prepararla tritando finemente le nocciole)
- 50 g farina riso
- 60 g zucchero di canna
(meglio sempre scegliere quello biologico, si trova anche al supermercato)
- 40 olio mais
- scorza di limone grattugiata
- ½ cucchiaino lievito
- latte di soia quanto basta

Il riso viene dal Paese delle "Mille e una Notte", e forse è proprio per questo che si presta a mille e una ricetta. Questa è una ricetta di biscotti dolci e croccanti, una vera squisitezza per una merenda...da favola!

Come fare:

Insieme alla mamma accendi il forno: deve raggiungere la temperatura di 160°/170°.
Fatti dare quindi un contenitore per mescolare gli ingredienti (che abbiamo detto si chiama terrina) e metti insieme le due farine, lo zucchero, la scorza di limone (è meglio lasciarla grattugiare dalla mamma, così non rischi di farti male alle dita!), l'olio, il lievito e il latte di soia.
Mescola con un bel po' di forza: è importante che l'impasto risulti liscio, senza nemmeno un piccolo grumo.
A questo punto prepara tanti mucchietti di composto e disponili sulla placca da forno, rivestita con la carta da forno: così i biscottini sono pronti da cuocere.
Con l'aiuto della mamma inforna per 15 minuti, fino a che non li vedrai diventare di un bel colore dorato.





Fondazione Umberto Veronesi
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

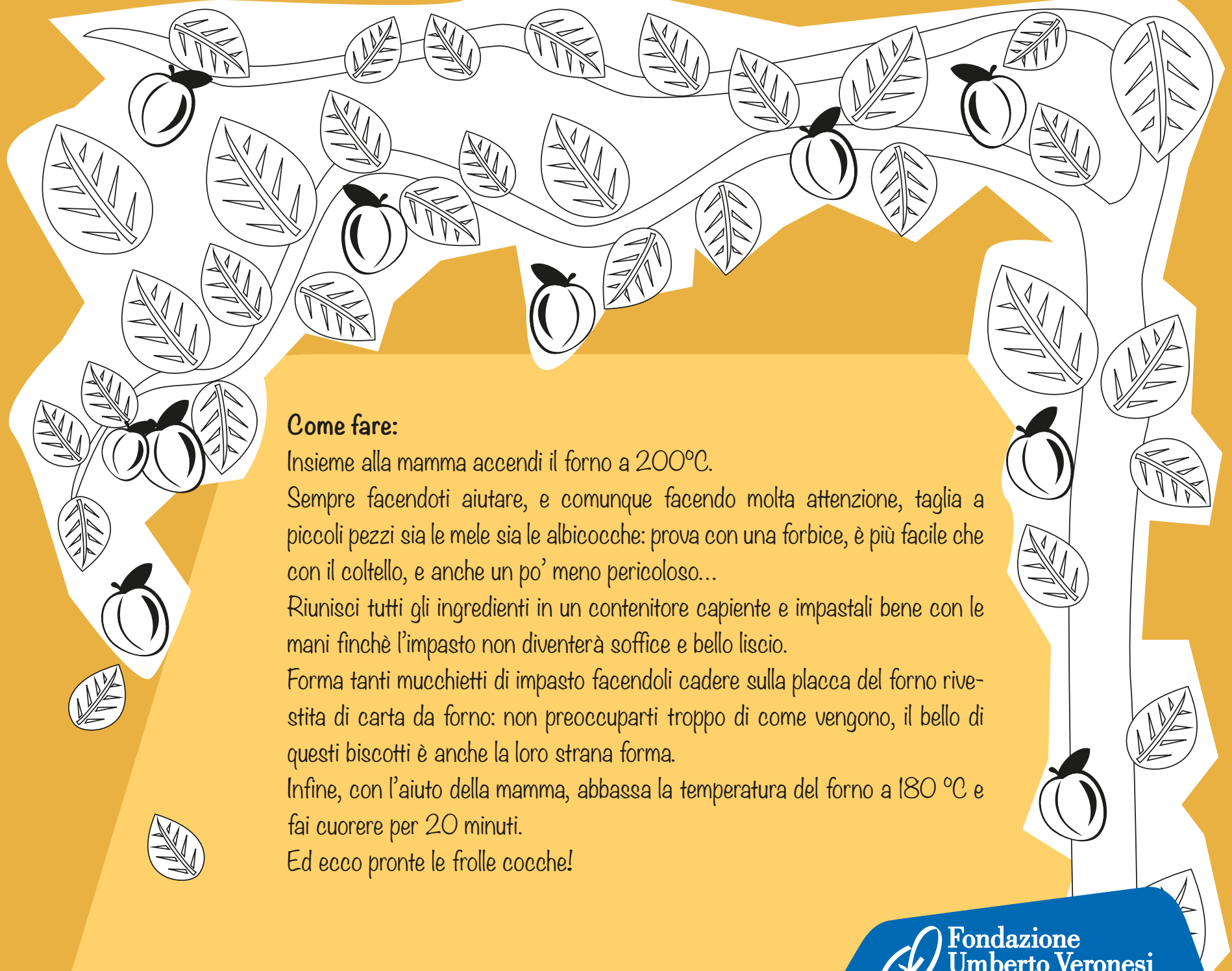
Frolle cocche

Per quanti amici: 6 golosoni
Difficoltà: anche per i piccolissimi

Cosa serve:

- 1 tazza di uvetta ammorbidita in succo di mela tiepido
- 1 tazza di semi di girasole tostati (li trovi nei supermercati, altrimenti sostituiscili con le mandorle)
- 1 tazza di mela secca ammorbidita in succo di mela tiepido
- 10 albicocche disidratate e ammorbidite in succo di mela tiepido
- 1 tazza di farina di segale (è una farina buonissima dal colore scuro)
- ½ tazza di farina di mandorle
- 3 cucchiai di olio di mais
- 1 tazza di succo di mela
- ½ tazza di pinoli

Si dice che le albicocche siano state portate nel nostro Paese nientemeno che da Alessandro Magno, un condottiero forte e valoroso che visse quasi 2000 anni fa. Sono frutti dolci e dal colore del sole, infatti si mangiano in estate. Ma, facendole essiccare, si conservano per tutto l'anno, pronte a essere utilizzate per questi deliziosi biscottini!



Come fare:

Insieme alla mamma accendi il forno a 200°C.

Sempre facendoti aiutare, e comunque facendo molta attenzione, taglia a piccoli pezzi sia le mele sia le albicocche: prova con una forbice, è più facile che con il coltello, e anche un po' meno pericoloso...

Riunisci tutti gli ingredienti in un contenitore capiente e impastali bene con le mani finchè l'impasto non diventerà soffice e bello liscio.

Forma tanti mucchietti di impasto facendoli cadere sulla placca del forno rivestita di carta da forno: non preoccuparti troppo di come vengono, il bello di questi biscotti è anche la loro strana forma.

Infine, con l'aiuto della mamma, abbassa la temperatura del forno a 180 °C e fai cuorere per 20 minuti.

Ed ecco pronte le frolle cocche!

Fondazione Umberto Veronesi
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

Torta susina

Per quanti amici: 6 o 8 dal palato fino
Difficoltà: per bimbi che la sanno lunga

Cosa serve:

- 1 tazza di farina
- ½ tazza di zucchero di canna
- 4 cucchiai d'olio di semi
- 1 bustina di lievito
- 1 cucchiaio d'aceto di mele
- succo di ½ limone
- 1 tazza circa di latte di soia
- 6 prugne gialle mature

(qualsiasi tipo di frutta comunque andrà bene!)

Le prugne o susine,
nome più dolce e carino,
sono un frutto perfetto per le torte,
perché non sono troppo acquose
e permettono all'impasto di cuocere bene.
Prova questa torta e vedrai che successo!

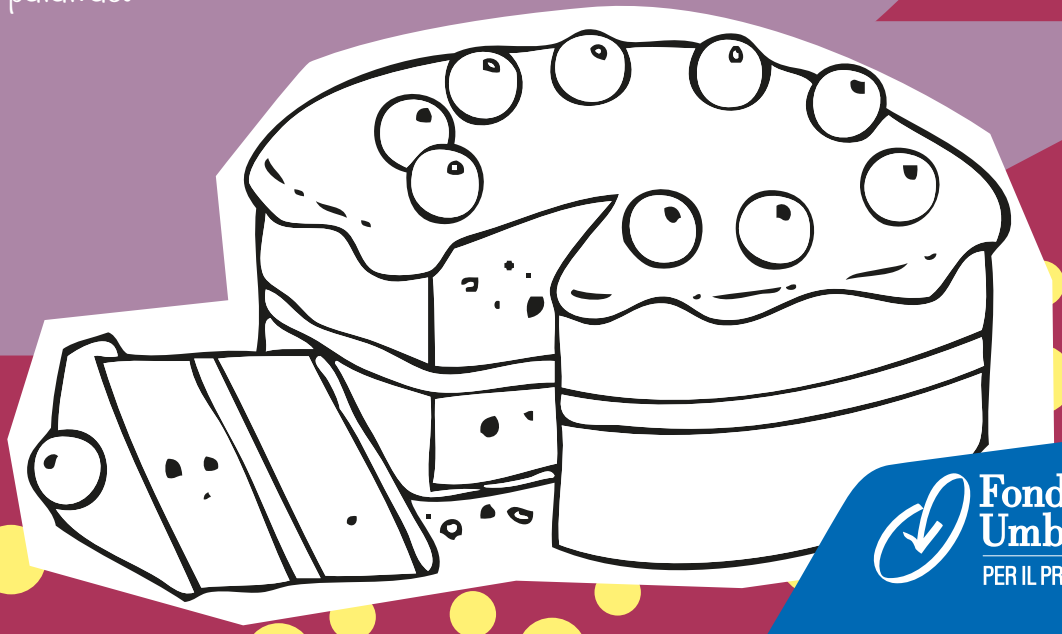
Come fare:

Fatti dare dalla mamma una ciotola e mescola insieme tutti gli ingredienti, aggiungendo il latte poco alla volta, fino a ottenere la giusta consistenza: per evitare che si formino dei grumi è importante continuare a mescolare, fatti aiutare, se vuoi, così sarà più facile!

Insieme alla mamma taglia a pezzettini le prugne, facendo attenzione a non farti male con il coltello, e aggiungile all'impasto.

Rivesti una tortiera con la carta forno per evitare che l'impasto si attacchi al fondo, versa il composto nello stampo, e con l'aiuto della mamma cuocilo in forno caldo a 180°C per 35-40 minuti.

Prima di togliere la torta dalla teglia aspetta che si sia raffreddata, altrimenti rischi un patatrac!



Fondazione Umberto Veronesi
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

Crostata
di cappuccetto rosso

Per quanti amici: 6 o 8 bimbi affamati
Difficoltà: per piccoli grandi chef

Cosa serve:

- 1 tazza di farina integrale
- ½ tazza di farina bianca
- ½ tazza di zucchero di canna scuro
- 4 cucchiai di olio di semi
- 4 cucchiai d'acqua
- un cucchiaino di bicarbonato (non ti preoccupare, mamma sa cos'è e da oggi... anche tu!)
- un pizzico di cannella
- marmellata

(quella che più ti piace, la più golosa è quella di ciliegie!)

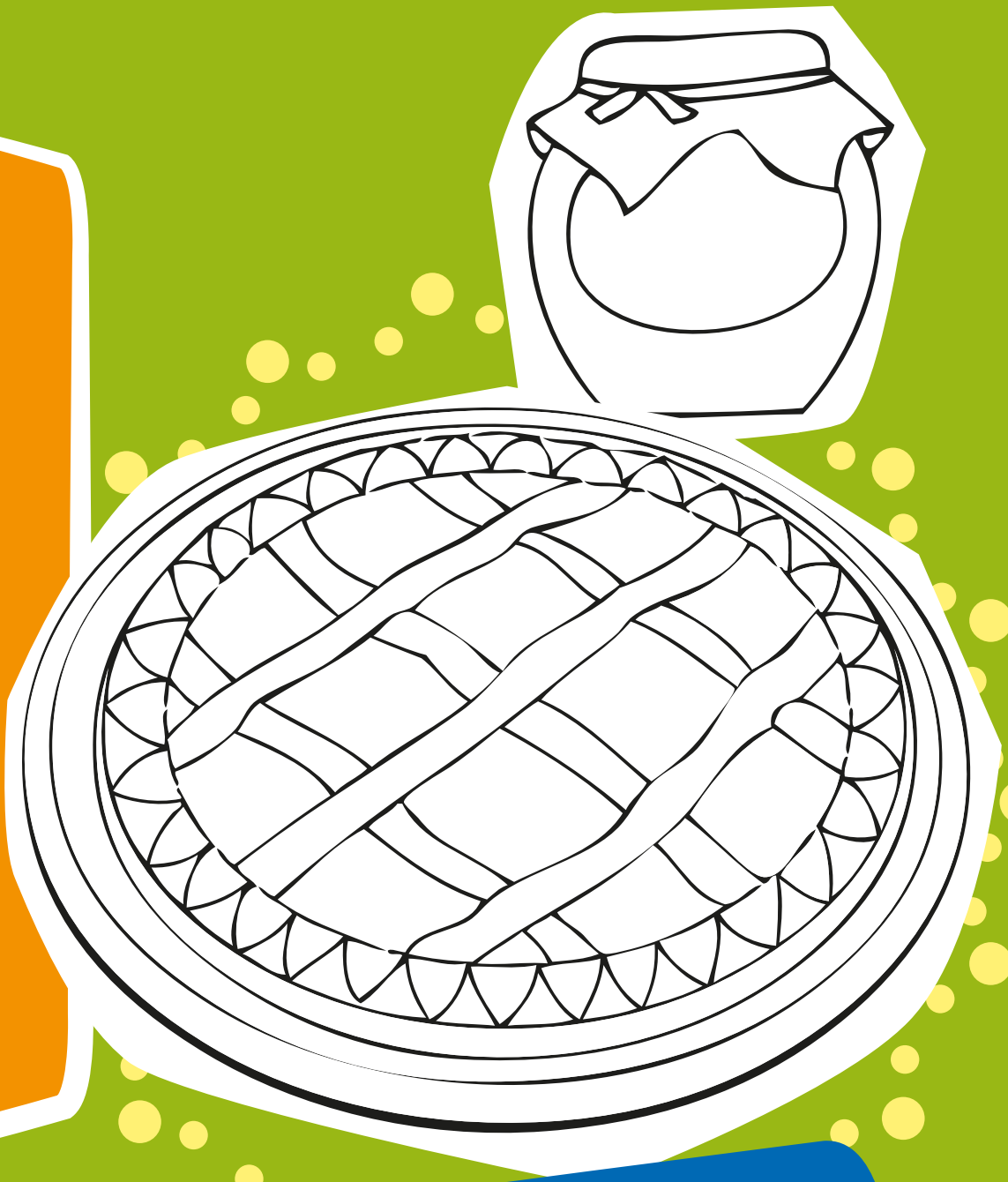
Per preparare questa torta imparerai a fare la pasta frolla...si, proprio quella delle "mani di pasta frolla"! Sai perché si dice così? Perché questa pasta per torte è delicata e si rompe con facilità. Si dice, quindi, che le persone pasticcione che fanno cadere tutto hanno le mani di pasta frolla... Ma vedrai che, appena assaggiata questa torta, non te la lascerai di certo scappare!

Come fare:

Impara con la mamma a fare la pasta frolla: impasta insieme prima le farine con l'olio, poi aggiungi tutti gli altri ingredienti, lavorando bene l'impasto con un cucchiaio di legno finchè non diventa bello liscio.

Fatti dare il mattarello per stendere la pasta su un piano infarinato: tirala ben bene finchè non diventa sottile e poi, con delicatezza, metti la pasta in una teglia rivestita con la carta da forno.
Se ti piace la crostata bella croccante ecco il segreto: prima di mettere la marmellata, spolvera la pasta con un po' di zucchero di canna.

Poi aggiungi la tua marmellata preferita e voilà, con l'aiuto della mamma fai cuocere in forno caldo a 180°C per almeno 30 minuti.



Fondazione Umberto Veronesi
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

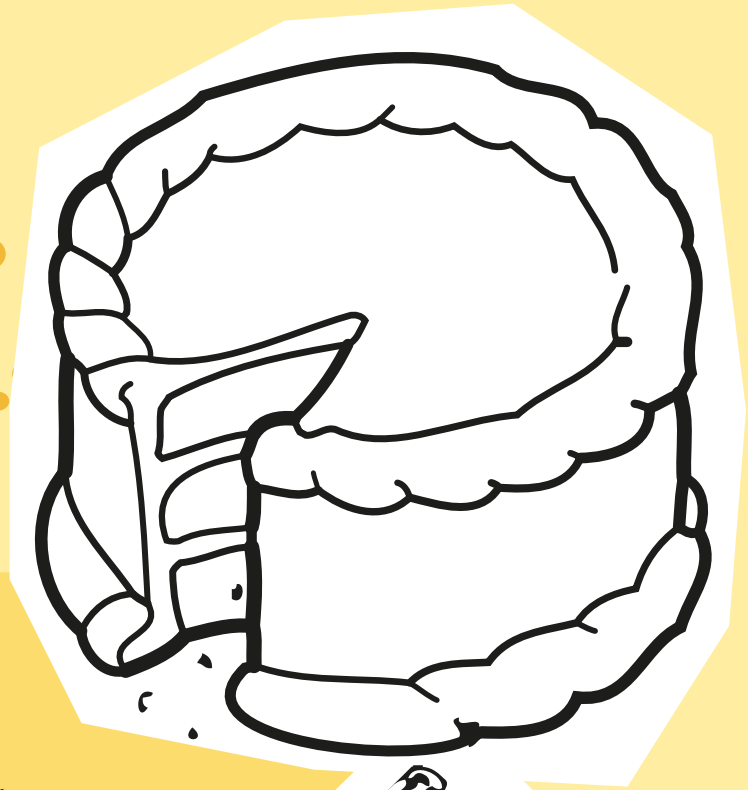
Torta alla banana

Quando la banana è stata scoperta la descrissero come il "frutto che profuma di rosa". Hai mai provato ad annusarla? Forse anche per questo suo aroma delicato, la banana è uno dei frutti preferiti dai bambini, così dolce e facile da sbucciare...e anche perfetta per preparare una golosissima torta che piacerà anche ai grandi!

Per quanti amici: 6 o 8 dal palato fino
Difficoltà: per bimbi che la sanno lunga

Cosa serve:

- 2 vasetti di yogurt di soia (va bene anche lo yogurt normale, bianco o alla frutta)
- 2 vasetti di farina integrale (è una farina di colore scuro che fa molto bene!)
- 1 vasetto cocco grattuggiato
- 2 vasetti -scarsi- di zucchero di canna grezzo (la mamma sa cos'è, è perfetto da usare anche nel latte a colazione!)
- ½ vasetto di olio di semi
- ½ vasetto di latte di riso
- un pizzico di cannella (è una spezia molto profumata)
- 1 cucchiaio di aceto di mele (ti aiuterà a rendere più morbido l'impasto)
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 banana a pezzetti piccolini



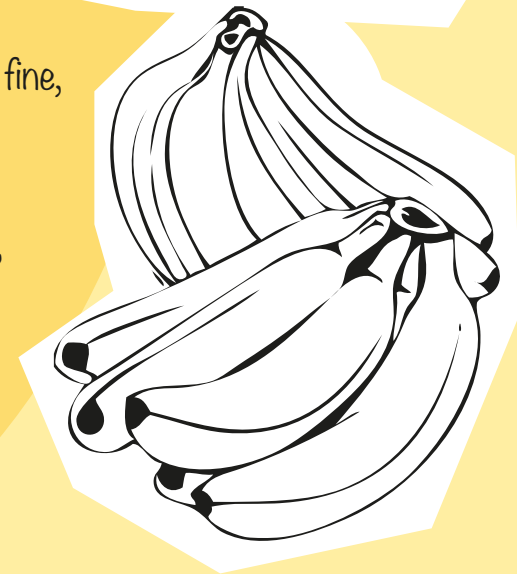
Come fare:

Fatti dare dalla mamma un contenitore in cui mettere tutti gli ingredienti.

Mescola fino a rendere l'impasto morbido e liscio. Aggiungi la banana solo alla fine, tagliata a pezzetti (fatti aiutare dalla mamma se devi usare il coltello).

Prendi una tortiera piuttosto larga, in modo da poter stendere l'impasto sottile, rivestila con della carta forno e mettici il composto.

Con l'aiuto della mamma scalda il forno a 180°C, fai cuocere per circa 30 minuti e...buon appetito!



Fondazione Umberto Veronesi
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

Palline di cocco

Il cocco fa pensare subito all'estate,
alle spiagge assolate e ai giochi in mare
ecco perché preparare queste
simpaticissime palline sarà divertente
e ti farà sentire
anche un pochino...in vacanza!

Per quanti amici: 4 con tanta voglia di...vacanze!
Difficoltà: per piccoli grandi chef

Cosa serve:

- 1 l di latte di riso
- 1 tazza abbondante di semolino
- ½ tazza abbondante di cocco in polvere (metà lo avrai bisogno per l'impasto e la parte restante per "l'infarinatura", dopo ti spieghiamo di cosa si tratta)
- 1 tazza e mezza di mandorle in polvere
- ½ tazza di uvetta ammorbidita in succo di mela
- ½ tazza abbondante di malto di riso (l'hai mai assaggiato? Provalo, è buonissimo e fa benissimo!)
- 1 stecca di vaniglia

Come fare:

Chiedi alla mamma un pentolino, versaci il latte di riso e aggiungi la stecca di vaniglia. Fatti accendere il fornello e, insieme alla mamma, metti il pentolino sul fuoco per scaldare il latte finché non vedi salire in superficie delle piccole bollicine: a questo punto abbassa la fiamma e lascia bollire per almeno 5 minuti, stando sempre ben attento al fuoco.

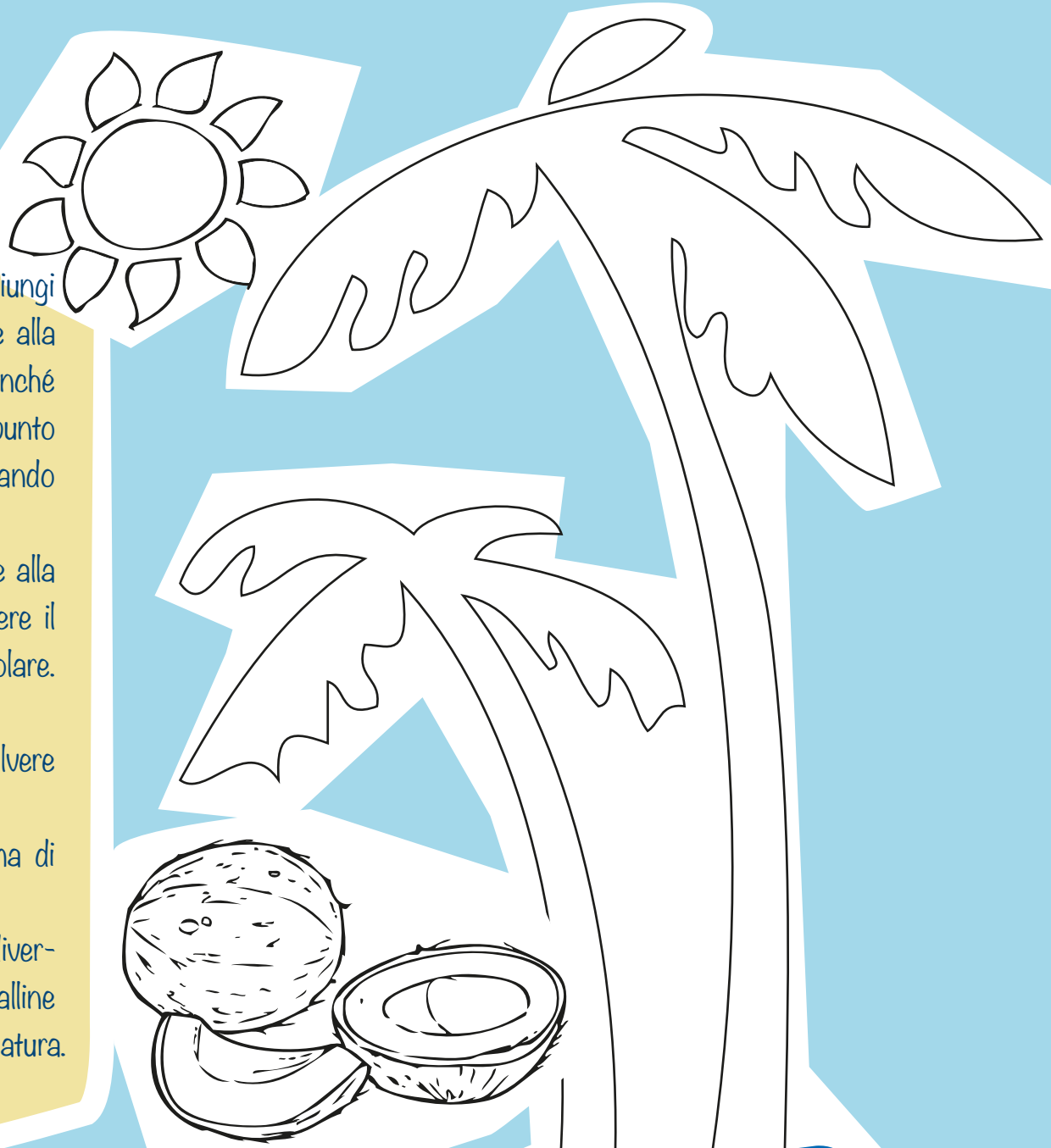
Ora arriva un'operazione difficile, che sarà meglio affidare alla mamma: bisogna togliere la stecca di vaniglia e aggiungere il semolino poco alla volta, senza mai smettere di mescolare. Dovete mescolare bene, per circa 7-10 minuti.

Aggiungi, poi, il malto di riso, circa la metà del cocco, la polvere di mandorle e le uvette ammorbidite.

L'impasto adesso è pronto, ma va fatto raffreddare prima di poterlo toccare.

Quando l'impasto sarà freddo, ecco che arriva la parte divertente: con le mani prepara tante palline. Infine, tuffa le palline nella polvere di cocco. Questa operazione si chiama infarinatura.

Sarà una vera delizia da leccarsi le dita!



Fondazione Umberto Veronesi
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

Biscotti di Pinocchio

In Toscana, il pinolo, il seme del pino che si trova nella pigna, si chiama anche "pinocchio". Ecco perché papà Geppetto ha scelto questo nome per il suo burattino!
Ma il pinolo è anche un seme gustosissimo, che darà ai tuoi biscotti un tocco di morbida croccantezza. Provare per credere!

Per quanti amici: 6 dolci monellini!
Difficoltà: per piccoli grandi chef

Cosa serve:

- 4 albumi montati a neve
(un'operazione difficile, da fare con la mamma!)
- 4 cucchiai di zucchero di canna integrale
- 6 cucchiai di pinoli
- 15 cucchiai di farina di mandorle
(se non la trovi, puoi tritare finimente le mandorle sbucciate)
- una manciata di uvette ammorbidite in acqua calda
(se ti piacciono)

Come fare:

Insieme alla mamma monta gli albumi (la parte chiara dell'uovo) come se fossero neve utilizzando la frusta elettrica: gli albumi devono diventare belli sodi.

Saranno pronti quando, alzando le fruste dal composto, formeranno delle lunghe punte bianche.

Aggiungi lo zucchero, la farina di mandorle e amalgama bene con un cucchiaio di legno. Attenzione, devi fare molta attenzione per non "smontare" gli albumi: l'importante è mescolare sempre dal basso verso l'alto, dal basso verso l'alto...finchè tutto è incorporato bene.

Aggiungi al composto i pinoli e, se vuoi, le uvette, facendole sgocciolare per bene. Accendi il forno con la mamma alla temperatura di 180°C.

E ora prepara i biscotti: prendi il composto con due cucchiai come per fare delle polpettine, e appoggiale su una teglia rivestita di carta da forno.

Tra un biscotto e l'altro, pulisci i cucchiai immergendoli in una ciotola con acqua calda.

Quindi, con l'aiuto della mamma, metti i biscotti in forno e cuocili fino a quando diventeranno belli dorati in superficie: bastano 20 minuti.

Sentirai come saranno fragranti e morbidi, grazie ai pinoli e alle mandorle!

Fondazione Umberto Veronesi
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

Coccole di ricotta

La ricotta, come dice il nome, è un tenero formaggio cotto due volte, perché il siero di latte viene "ri-cotto" ad alte temperature, fino a formare i suoi caratteristici fiocchi bianchi. La ricotta è anche un ottimo ingrediente per golose preparazioni dolci, come questa spuma, più buona di un gelato.

Cosa serve:

- una confezione di ricotta da 300 grammi
- ½ tazza di mirtilli
- ½ tazza di lamponi
- ½ tazza di mandorle a scaglie
- 2 cucchiai di malto d'orzo (provalo anche sul pane!)

Per quanti amici: 4 con voglia di coccole!
Difficoltà: anche per i piccolissimi

Come fare:

Mescola la ricotta in una ciotola fino a farla diventare molto morbida.

Aggiungi i 2 cucchiai di malto d'orzo delicatamente.

Prendi 4 coppette, come quelle del gelato, metti sul fondo i mirtilli, poi la crema di ricotta e, infine, i lamponi e le mandorle a scaglie.

Potrai sbizzarrirti usando tutte le decorazioni e gli abbinamenti che preferisci, mirtilli, nocciole tritate, un mix di nocciole e pistacchi, gocce di cioccolato e...chi più ne ha più ne metta!
Il risultato sarà sempre delizioso.

Fondazione Umberto Veronesi
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

SuperNutella bella

La Nutella nasce quando, per rimediare al costo troppo alto del cacao, un ingegnoso pasticcere di Alba creò questo magico impasto di cioccolato e nocciole, che chiamò "Supercrema". E come dargli torto? Non c'è piccolo o grande che non pensi che la Nutella sia davvero Super. Proviamo a prepararla in casa?

Cosa serve:

- ½ tazza di nocciole sgusciate e senza pellicina (ti può aiutare mamma, oppure le trovi già pronte al supermercato)
- 1 stecca da 300 gr di cioccolato fondente al 70% (se ti piace il cioccolato più dolce, va bene anche il 60%)
- ½ tazza di zucchero integrale di canna (è più buono di quello bianco)
- 1 bicchiere scarso di latte scremato o di latte di mandorla

Per quanti amici: per uno o più...dipende dalla golosità!
Difficoltà: per piccoli grandi chef

Come fare:

Metti nel frullatore lo zucchero integrale fino a renderlo impalpabile come una farina: è un'operazione delicata, fatti aiutare dalla mamma.

Aggiungi le nocciole e trita ancora.

Dopo circa 5 minuti le nocciole e lo zucchero avranno già formato una vera crema dal profumo irresistibile.

A questo punto unisci il cioccolato poco per volta, fino a esaurirlo.

Aggiungi adesso il latte e frulla ancora per pochi secondi.

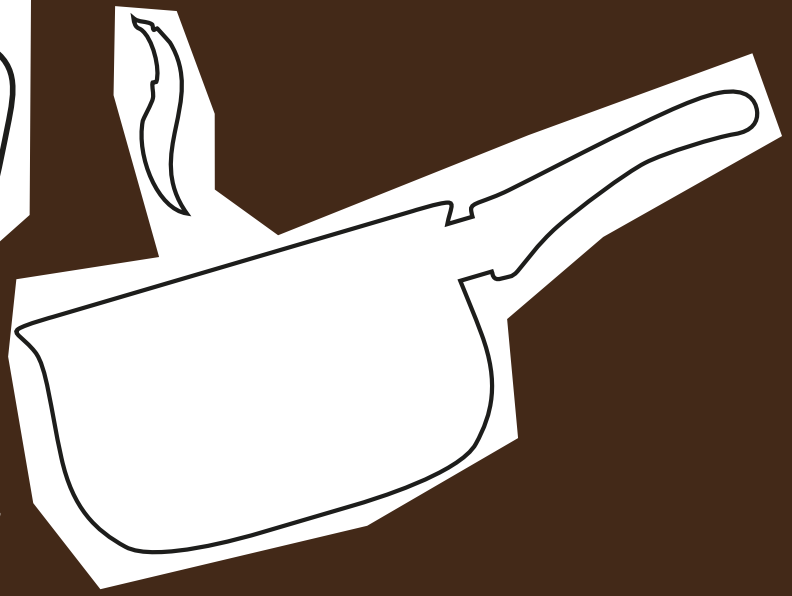
Metti questa crema in una ciotola d'acciaio a bagnomaria* e, sempre mescolando con la mamma vicino, lasciala cuocere per 20 minuti.

Stai molto attento vicino ai fornelli, mi raccomando!

Sempre con l'aiuto della mamma, togliete la crema dal fuoco e trasferitela in un vaso di vetro.

Resisti alla tentazione di assaggiarla subito, scotta!

Lascia raffreddare bene la crema, assaggia e...chiudi col coperchio, se riesci a fermarti!



***Come si fa la cottura a bagnomaria?** Si mette il composto da cuocere dentro un recipiente che possa essere immerso nell'acqua calda, quindi lo si mette in una pentola più grande, che contenga tre dita d'acqua. Si scalda l'acqua e si fa cuocere per il tempo indicato. Il segreto è non far mai bollire l'acqua, perciò bisogna tenere sempre la fiamma molto bassa, aggiungendo, se serve, un po' di acqua fredda. È una procedura un po' complessa, che richiede sempre l'aiuto di una persona adulta.

Fondazione Umberto Veronesi
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

E ora mettiamoci un pizzico di sale!

Pizza pazza

A chi non piace la pizza?
Proprio per questo non si può imparare
a cucinare senza preparare la questa delizia...
ma questa non è una pizza come le altre,
è una pizza con le verdure.
Così è buona e fa anche bene!

Cosa serve:

- 2 cipolle
- 2 zucchine
- un mazzetto di rucola (se ti piace)
- un cucchiaio di pinoli
- 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 2 piccole patate lessate ·
- 1 tazza di farina 0
- 1 panetto di lievito di birra (tranquilli, non sarete ubriachi! Questo lievito serve per far crescere la pasta!)

Per quanti amici: 4, ma anche meno se sono supergolosi
Difficoltà: per piccoli grandi chef

Come fare:

Insieme alla mamma metti sul fuoco una pentola d'acqua con un pizzico di sale e, quando bolle, mettici le patate con la buccia.

Quando saranno lessate, scolale con l'aiuto della mamma.

Sbucciale, schiacciale con una forchetta e impastale con la farina e ½ tazza d'acqua, dove avrai sciolto il lievito. Aggiungi un pizzico di sale e impasta ancora.

E adesso? Riposo! Lascia riposare la pasta, che deve lievitare per almeno 3 ore.

Nel frattempo, insieme alla mamma, cuoci alla piastra le cipolle e le zucchine: attento a non farle bruciare ma, soprattutto, a non scottarti!

Quando la pasta avrà raddoppiato circa il suo volume, stendila direttamente in una teglia ben oliata e ricoprila di cipolle, zucchine e pinoli.

Aggiungi ancora un po' d'olio e, con l'aiuto della mamma, metti la pizza in forno per circa 30 minuti a 180°C.

Prima di portarla in tavola puoi aggiungere uno strato di rucola, se ti piace questo tipo d'insalata.

Atrimenti gustati la pizza alle verdure così com'è, sentirai che bontà!

Fondazione Umberto Veronesi
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

Jack-o'-cake

Per quanti amici: 6 zucconi affamati
Difficoltà: anche per i piccolissimi

Cosa serve:

Per la pasta:

- 1 tazza e ½ di farina integrale
- un panetto di lievito di birra fresco
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di sale
- 1 patata di grandezza media lessata e schiacciata con la forchetta

Per il ripieno:

- una confezione da 300 gr di tofu (la mamma sa dove acquistarlo)
- 2 porri
- una tazza di zucca tagliata a pezzettini
- 2 cucchiai di pane integrale grattugiato
- 2 foglie di alloro
- 3 cucchiai di latte di soia
- prezzemolo
- 1 cucchiaino di sale
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva

Come fare:

Sciogli il lievito mettendolo in ½ tazza d'acqua tiepida.

Prepara la pasta, riunendo tutti gli ingredienti in una grande ciotola e impastandoli per bene, aggiungendo l'acqua con il lievito. Mescola con forza, fino a ottenere un impasto morbido e liscio: questo è un ottimo lavoro per il papà!

Lasciate crescere la pasta per 1 ora, tenendola in casa, non in frigorifero. Poi, con l'aiuto della mamma, accendi il forno alla temperatura di 200° C. Mentre si riscalda, taglia – con mamma o papà - i porri a rondelle e la zucca a cubi grossolani.

Versa i porri e la zucca su un foglio di carta da forno e condisci con l'olio extravergine di oliva, il latte di soia, le foglie di alloro lasciate intere e il sale. Poi fai cuocere in forno a 200°C per circa 45 minuti.

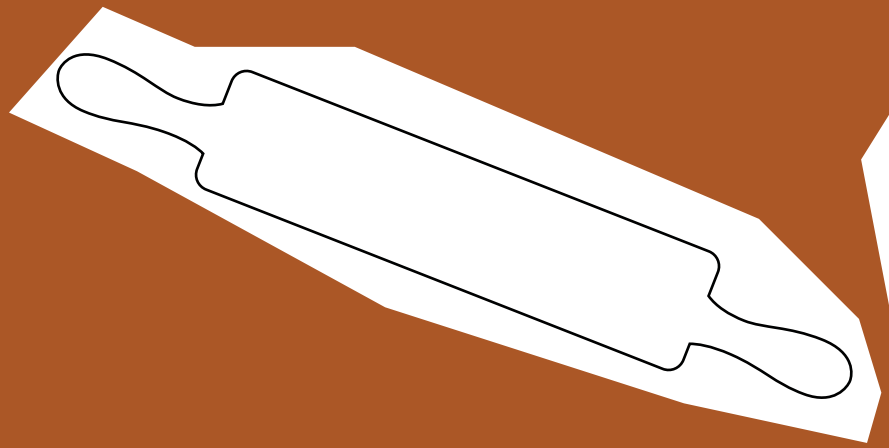
Fatti aiutare a sfornare la teglia e togli le foglie di alloro. Poi versa le verdure nel frullatore e aggiungi il tofu e il pane integrale grattugiato. Dopo aver frullato un po', aggiungi il prezzemolo e mescola ancora il composto. Anche queste sono operazioni che richiedono la mano di un adulto, non farle da solo!

Dividi adesso la pasta lievitata in 2 parti: un terzo da una parte e due terzi dall'altra (se non hai capito, chiedi alla mamma di spiegarti).

Metti la parte di pasta lievitata più grande sopra il fondo di una tortiera ma anche sui bordi interni; bucala con una forchetta (non esagerare, ok?) e mettici sopra il ripieno di porri e zucca. Con il resto della pasta prepara delle striscioline che userai come decorazioni per la torta, usa tutta la tua fantasia! Spennella il tutto con un po' di latte di soia e infine, con l'aiuto della mamma, inforna a 200°C per 30 minuti.

Il giorno dopo, a temperatura ambiente o tiepida, sarà s-q-u-i-s-i-t-i-s-s-i-m-a!

Ottima per tante preparazioni sia dolci che salate, la zucca è diventata famosa soprattutto per la costruzione della Jack-o'-lantern, la buffa lanterna utilizzata durante la festa di Halloween. Non esiste casa in Inghilterra o in America dove non si cucini qualcosa con la zucca per il 31 ottobre...come per esempio quest'ottimo tortino.



Fondazione Umberto Veronesi
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

Tortino Inca

Gli antichi Inca chiamavano la quinoa
la «madre di tutti i semi»,
per le sue proprietà nutrienti e preziose
come le proteine. Le proteine servono
a formare muscoli, sangue, pelle, ossa.
Ecco perché la quinoa fa così bene!

Cosa serve:

- ¼ di una zucca di medie dimensioni
- 1 tazza di quinoa
- ½ tazza abbondante di nocciole tritate
- 1 cipollotto
- 1 porro
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di pane integrale grattugiato
- 5 cucchiai di olio extravergine di oliva
- sale

Per quanti amici: 4
Difficoltà: per bimbi che la sanno lunga

Come fare

Insieme alla mamma lava la quinoa e cuocila come indicato sulla confezione.

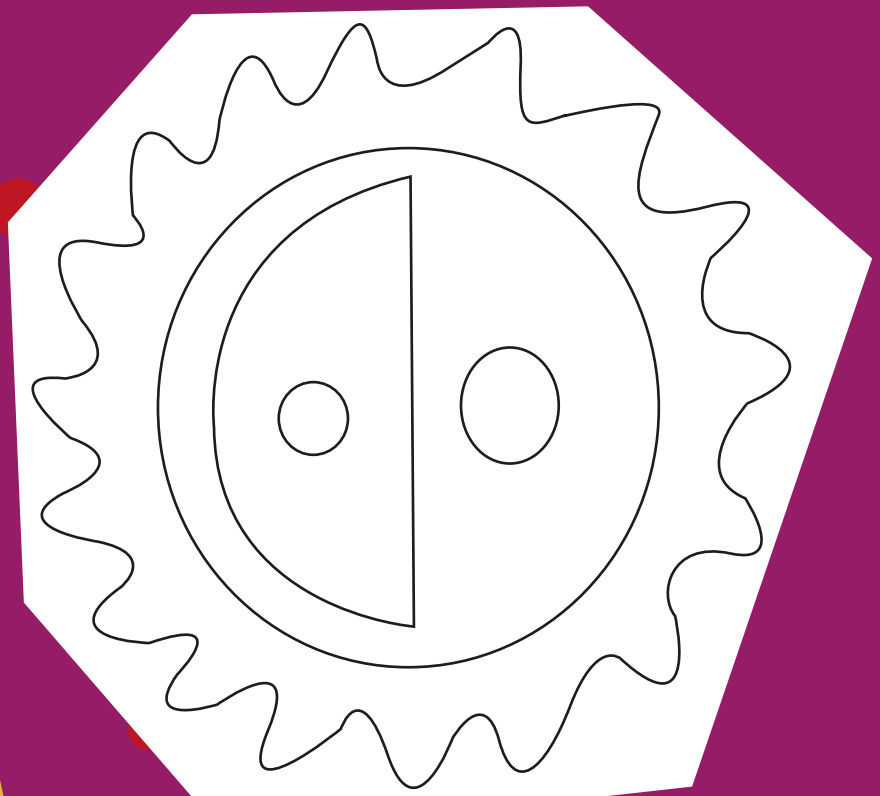
Nel frattempo pulisci la zucca e, con l'aiuto del papà o della mamma, mettila in un pentolino sul fuoco e falla cuocere in pochissima acqua salata, alla quale alla fine dovrà essere aggiunta la quinoa cotta.

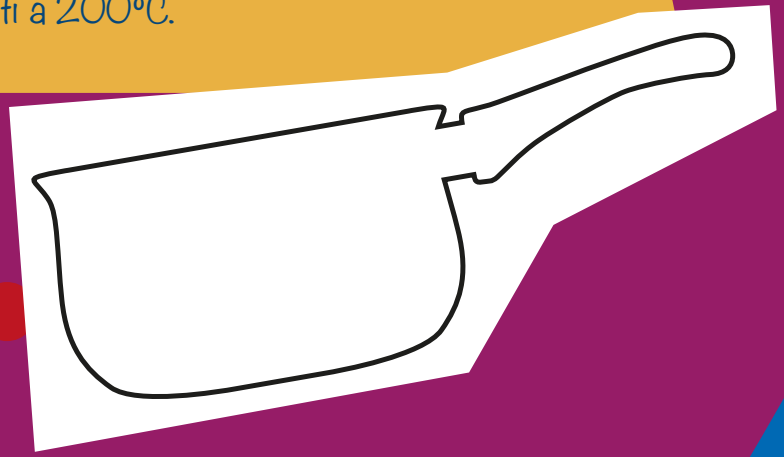
Lava il porro e il cipollotto e affettali, sempre con la mamma, altrimenti rischi di tagliare a rondelle anche le dita!

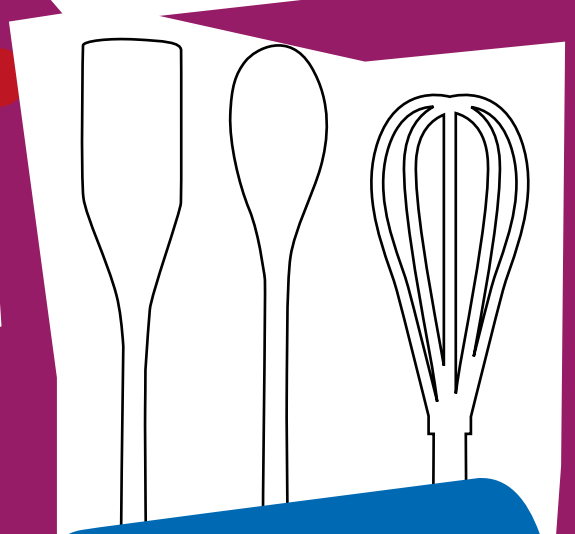
Fai tritare l'aglio da mamma e fallo saltare in padella con olio extravergine di oliva insieme al porro e al cipollotto.

Appena diventano di un bel colore dorato e senti diffondersi il buon profumino del soffritto, unisci la quinoa e la zucca, mescolando ben bene per amalgamare il tutto.

Trasferisci infine il composto in una pirofila (è una teglia di vetro che resiste al calore) rivestita con carta da forno, spargi sopra le nocciole tritate e, insieme a mamma, inforna per 30-45 minuti a 200°C.







Fondazione Umberto Veronesi
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

Pane a tutto vapore

Per quanti amici: 2 o più, dipende dalla pancia!
Difficoltà: per bimbi che la sanno lunga

Cosa serve:

- ½ tazza scarsa farina integrale
- ½ tazza abbondante di farina 00
- ¼ di tazza di farina di kamut (un tipo di farina di colore scuro)
- ½ panetto di lievito fresco
- 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di semi di girasole
- 1 cucchiaio di semi di papavero
- 1 cucchiaio di semi di sesamo
- 1 cucchiaino di sale
- 1 tazza scarsa di acqua tiepida

Hai mai visto Heidi e il saporito pane scuro a fette che mangiava con Peter tra i prati e le pecorelle? Era pane integrale, ottenuto da farina macinata in mulini a pietra, frantumando il chicco integro del grano che così mantiene tutte le sue proprietà. Heidi la sapeva già lunga sulle cose che fanno bene: facciamo come lei e impariamo a cucinare e mangiare il pane integrale!

Come fare:

Fai sciogliere il lievito in una tazza di acqua tiepida e impasta le farine con il sale, l'olio extravergine di oliva e i semi di girasole, papavero e sesamo. Lavora ben bene (un po' come quando impasti il pongo!), fino a ottenere una pasta liscia e morbida.

Lascia lievitare per circa 30 minuti (la pasta così cresce un sacco!).

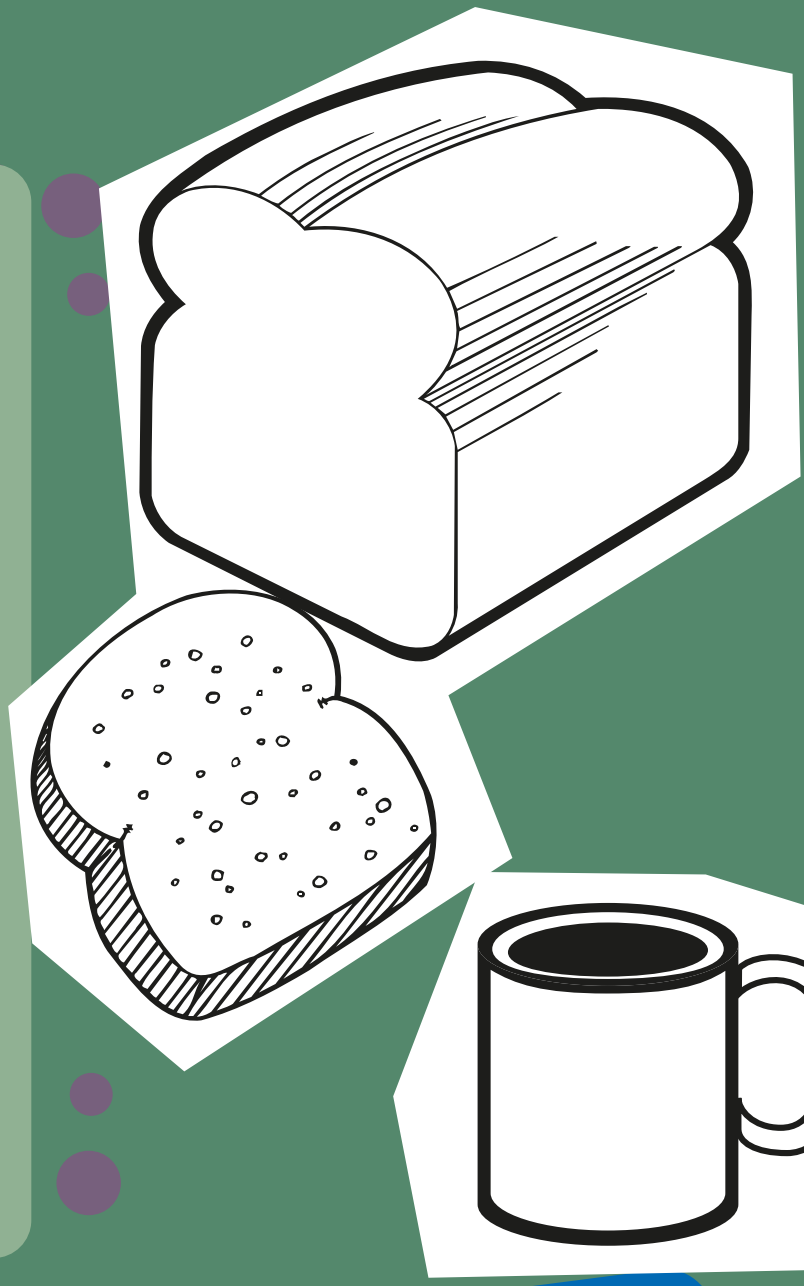
Dopo la prima lievitazione, prepara delle palline di circa 6 cm di diametro, grandi più o meno come il tuo pugno.

Le palline con l'olio e lasciale riposare per altri 20-30 minuti circa: così potrà avvenire la "seconda lievitazione".

Nel frattempo, scaldate con mamma una pentola d'acqua, in cui immergerete un cestello di bambù (si trova in tutti i supermercati, altrimenti nei negozi di cibo orientale).

Cuoci i panini per circa 12 minuti al massimo del vapore, stando ben lontanto dal fuoco! Questi panini sono ottimi da mangiare caldi.

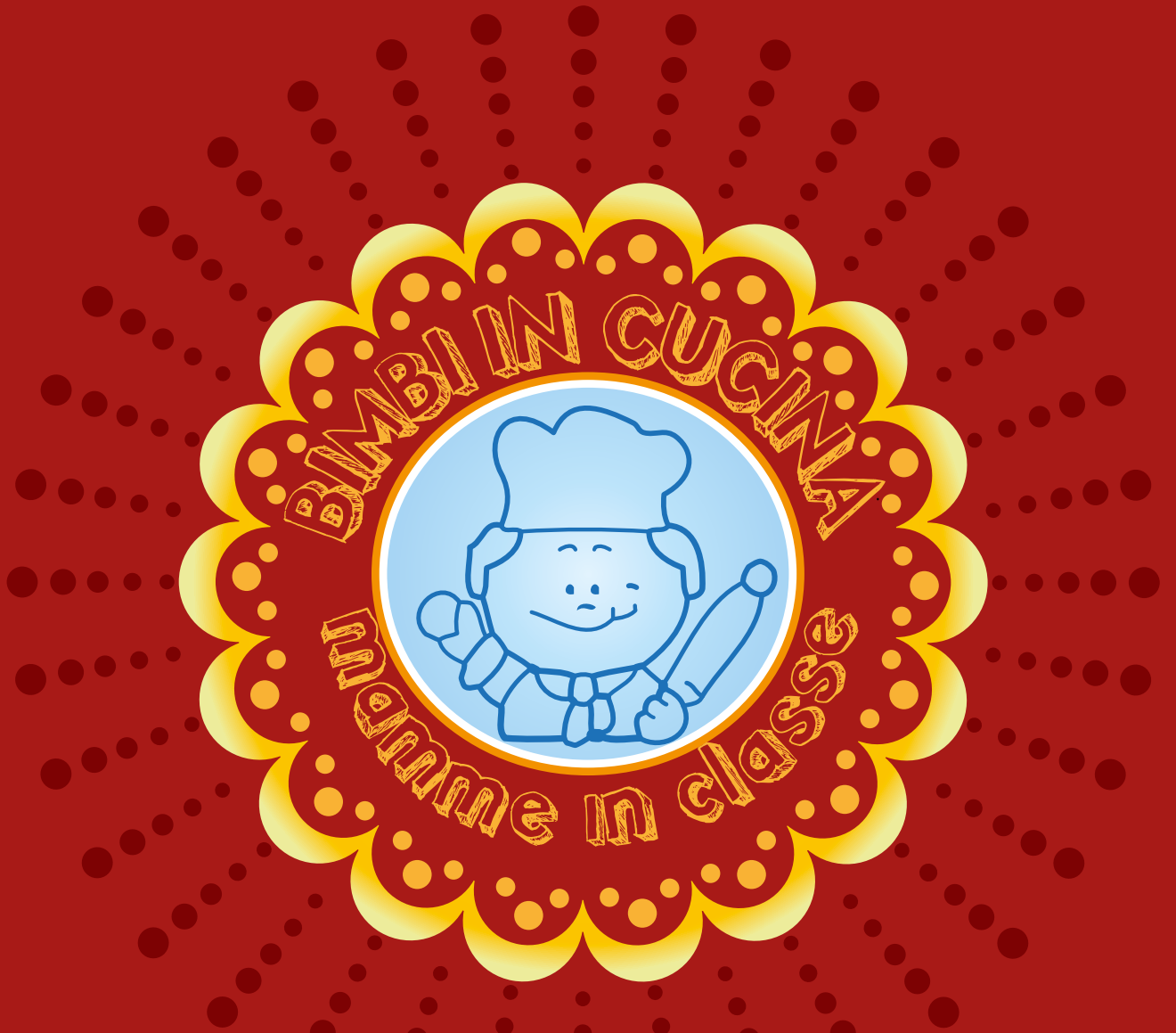
Buon appetito!



Fondazione Umberto Veronesi
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

Scrivi qui la tua ricetta!

BIMBI IN CUCINA
mamme in classe



I contenuti di queste pagine sono in parte presi dai libri
"I Magnifici 20" e "Le ricette dei Magnifici 20" di Marco Bianchi,
editi da Ponte alle Grazie (collana Il lettore goloso di Allan Bay)

Supervisione progetto: Clio Gressani
Revisione testi a cura di Antonella Gangeri
Progetto grafico e Art Direction: Gloria Pedotti

BIMBI IN CUCINA

mamme in classe

Fondazione Umberto Veronesi
Piazza Velasca 5 - 20122 Milano
Tel + 39 02 76018187
Fax +39 02 76406966
www.fondazioneveronesi.it