



## Piccoli cuochi in vacanza

In vacanza abbiamo del tempo a disposizione per leggere molto, giocare abbastanza e... cucinare un po'!

Il libro **Piccoli cuochi cucinano per mamma e papà** è un simpatico ricettario scritto da Sara Agostini e illustrato da Silvia Provantini, edito da Gribaudo (2009), dedicato alla cucina dei più piccoli.

Permette loro di giocare mettendo a frutto la creatività, oltre che di dimostrare il loro affetto ai genitori cucinando dei succulenti piatti.

Il libro è adatto a bambini dai 6 anni in su, ma che può essere divertente da sfogliare anche con bambini leggermente più piccoli.

E' strutturato, proprio come un manuale per adulti, partendo dalle basi e dagli utensili che compongono la cucina. I bambini sono accompagnati in questa scoperta così da poter imparare i benefici ma anche i pericoli del lavoro in cucina e apprendono le regole di mangiare bene per crescere sani.

*Cucinare, che magia! [...] siamo Polpetta e Cipollino e questo è il nostro aiutante Babà. [...] trasformeremo semplici ingredienti in deliziosi manicaretti, per stupire parenti e amici. Ma attenzione! Magia delle magie ... per realizzare i nostri semplici [...] piatti, non utilizzeremo il fuoco, ovvero forno, fornelli, calderoni e alambicchi. Quando troverai negli ingredienti uova sode o pasta lessata, devi chiedere a mamma e papà di darti una mano: forno e fornello vanno maneggiati dagli adulti. Per ogni ricetta ti diremo se è necessario utilizzare un attrezzo pericoloso (per esempio il robot da cucina o il frullatore) e farsi aiutare da un adulto. La ricetta è contrassegnata dal segnale stradale di pericolo!*



Il libro illustrato a piena pagina da Silvia Provantini contiene tante ricette divertenti e saporite che coprono l'intero pasto: dall'antipasto al dolce e la cucina delle feste (pulcini di Pasqua, dentiere e ragni per Halloween, casette di Natale).

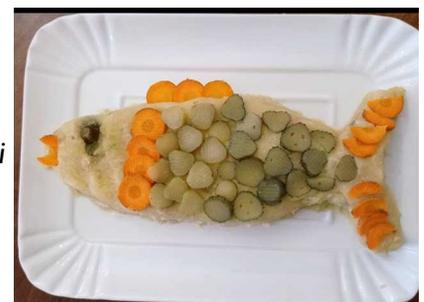
Allaccio il grembiule e preparo il **Fantapesce** (ricetta a pagina 30 del libro, contrassegnata dal triangolo di pericolo perché bisogna lessare le patate!).

*Ingredienti: 3 patate lesse sbucciate, 1 confezione (160 g) di tonno sott'olio (oppure 3 filetti di platessa o merluzzi lessati o cotti al vapore), 4 cucchiaini di grana grattugiato, foglie d'insalata, 2 carote, 1 chiodo di garofano, 2 steli d'erba cipollina, olio extravergine d'oliva, sale.*

*Passa le patate con lo schiacciapatate, unisci il tonno sbriciolato e il formaggio, poi condisci con olio e sale e mescola. Fodera un piatto da portata con delle foglie di insalata lavate e scolate e versaci sopra il composto dandogli la forma di un pesce. Con l'aiuto di un adulto, pulisci le carote e affettale a rondelline sottili per formare le squame. Crea l'occhio con il chiodo di garofano e la bocca con l'erba cipollina.*

*C'è tonno e tonno... anche il tonno sottolio è pesce! [...] Il pesce fa anche molto bene, perché contiene un acido grasso (possibile che un "acido grasso" faccia proprio bene?!) che si chiama OMEGA 3 e tiene pulito il nostro sangue (i consigli nutrizionali sono spesso presenti).*

Allora Cucinanti in erba: lessato le patate, aggiungo il tonno sottolio sgocciolato, i capperi sottaceto schiacciati e un po' di pasta d'acciughe.



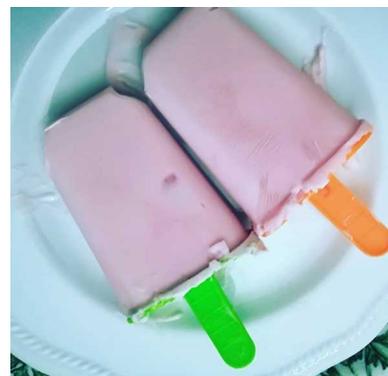
Mescoło tutto ben bene e compongo i due pesci (non ho messo il parmigiano). Decoro con: rotelle di carota lessata, capperi (per gli occhi al posto dei chiodi di garofano), fettine di cetriolini sottaceto e pomodori secchi sottolio (i pesci nella seconda foto). Il mio Fantapesce o meglio i miei Fantapeschi che emettono le bollicine, realizzate con i semi di sesamo (nella seconda foto), sono pronti!

Li metto in frigo per un'oretta e dopo si possono gustare. Una leccornia!

E' molto caldo. Perché non ci rinfreschiamo gustando dei ghiaccioli alla frutta buoni e salutari? Facciamoli in casa!

Prendendo ispirazione dalla ricetta a pagina 53 del libro preparo i **ghiaccioli rosa**: 1 cestino di fragole o lamponi, 2 banane, 2 vasetti di yogurt, 3 cucchiari di zucchero. Ho modificato un po' la ricetta rendendola più leggera. Prendo un vasetto da 250 grammi di yogurt greco ai frutti di bosco e aggiungo il purè di fragole che ho frullato senza aggiungere lo zucchero. Verso la crema ottenuta (se è troppo densa aggiungo un pochino d'acqua) negli stampini per i ghiaccioli e li metto in freezer.

Il giorno dopo si possono gustare. *Slurp!*



Prendi in prestito questo manualetto, leggilo tutto e poi allaccia il grembiule! Lo trovi al terzo piano in sala **Tweenager** alla collocazione **R 641.5.AGO.1**

Menù del giorno? "Pesce" e gelato.

Il pranzo è servito Cucinanti in erba, che bontà!

MRC

