

Pappa & Co.

...E TUO FIGLIO MANGERÀ
PIÙ VOLENTIERI!

Giochi

Consigli

Ricette

Tante pagine
di divertimento
per i bambini,
informazioni
per i genitori
più di 20 ricette
per cucinare insieme



SEGRETI E SUGGERIMENTI PRATICI
PER CHI NON SA CUCINARE!

se conosci il pericolo lo eviti!

NON SCHERZARE CON IL FUOCO

REGOLE D'ORO PER DIVENTARE UN BRAVO CUOCO

1

I FORNELLI

- ✿ Falli sempre accendere da un adulto
- ✿ Mantieni sempre la distanza di sicurezza
- ✿ Per il microonde usa sempre gli appositi contenitori
- ✿ Gira sempre i manici delle pentole verso l'interno dei fornelli per non rovesciarti sostanze bollenti addosso
- ✿ Usa sempre presine e guanti da cucina per maneggiare pentole e tegami bollenti
- ✿ Usa sempre i sottopentola per non bruciare le superfici
- ✿ "Il vapore scotta": per controllare la cottura fatti aiutare da un adulto

2

COLTELLI E MEZZELUNE

- ✿ Usali sempre con l'aiuto di un adulto, le lame sono molto affilate
- ✿ Afferrali dalla parte dell'impugnatura, e se ti dovessero scivolare di mano non cercare mai di prenderli al volo
- ✿ Lasciali bene in vista, così non rischierai di tagliarti quando li dovrai lavare
- ✿ Se usi un tagliere, appoggialo sopra ad un canovaccio per evitare che ti scivoli mentre stai lavorando

3

PICCOLI ELETTRODOMESTICI

- ✿ Assicurati di avere sempre le mani ben asciutte
- ✿ Chiudi sempre il coperchio del mixer o frullatore e non aprirlo mai mentre è in funzione
- ✿ Prima di rimuovere lame o fruste, stacca sempre l'elettrodomestico dalla presa della corrente

4

IGIENE IN CUCINA

PER NON CONDIRE LE TUE PIETANZE CON GERMI E BATTERI RICORDA DI RISPETTARE QUESTE INDICAZIONI!

- ✿ Amici a quattro zampe? Falli accomodare fuori dalla cucina
- ✿ Togli anelli e braccialetti e lava le mani con acqua e sapone
- ✿ Usa un canovaccio per le mani diverso da quello che usi per asciugare le stoviglie
- ✿ Rimboccati le maniche e metti un grembiule, se hai i capelli lunghi raccoglili con un fazzoletto, bandana o legali con un elastico
- ✿ Controlla che il piano di lavoro sia ben pulito





Il piatto unico

Cous-cous con carne di agnello

INGREDIENTI:

500 GRAMMI DI CARNE D'AGNELLO

500 GRAMMI DI COUS-COUS

1 CIPOLLA GRANDE

4 CAROTE

1 PEZZO DI ZUCCA

2 ZUCCHINE

2 POMODORI MATURI

1 MAZZO DI PREZZEMOLO

1 PUGNO DI CECI

OLIO D'OLIVA

SALE

CHERRY

ZENZERO IN POLVERE

PEPE NERO

PRENDERE UNA PENTOLA PER COTTURA A VAPORE. NELLA PARTE BASSA DELLA PENTOLA METTERE LA CARNE A PEZZI CON LA CIPOLLA TAGLIATA, UN BICCHIERE D'OLIO E SALE. AGGIUNGERE UN CUCCHIAINO DI ZENZERO E UNO DI CHERRY E METTERE I POMODORI GIÀ SPELLATI E TAGLIATI A PEZZI. LASCIARE CUOCERE PER QUINDICI MINUTI FINCHÉ LA CARNE È DORATA POI AGGIUNGERE UN LITRO DI ACQUA, LE CAROTE, I CECI E LASCIARE CUOCERE FINO A CHE NON INIZIA AD USCIRE IL VAPORE. NELLA PARTE SUPERIORE DEL TEGAME VERSARE IL COUS-COUS AMALGAMATO CON UN PO' D'OLIO DI OLIVA E LASCIARLO CUOCERE PER QUINDICI MINUTI. VERSARE POI IL COUS-COUS IN UNA CIOTOLA, BAGNARLO ANCORA CON UN BICCHIERE D'ACQUA SALATA E LASCIARLO RIPOSARE FINO A QUANDO ASSORBIRÀ TUTTO IL LIQUIDO. AGGIUNGERE NEL TEGAME CON LA CARNE LE

ZUCCHINE E LA ZUCCA TAGLIATI A PEZZI INSIEME AL MAZZO DI PREZZEMOLO. A FINE COTTURA DELLA CARNE E DELLE VERDURE, METTERE IL COUS-COUS SUL TEGAME DELLA CARNE PER FARGLI PRENDERE DI NUOVO IL VAPORE PER DIECI MINUTI. SERVIRE COME PIATTO UNICO.

FILASTROCCA PER MANGIARE

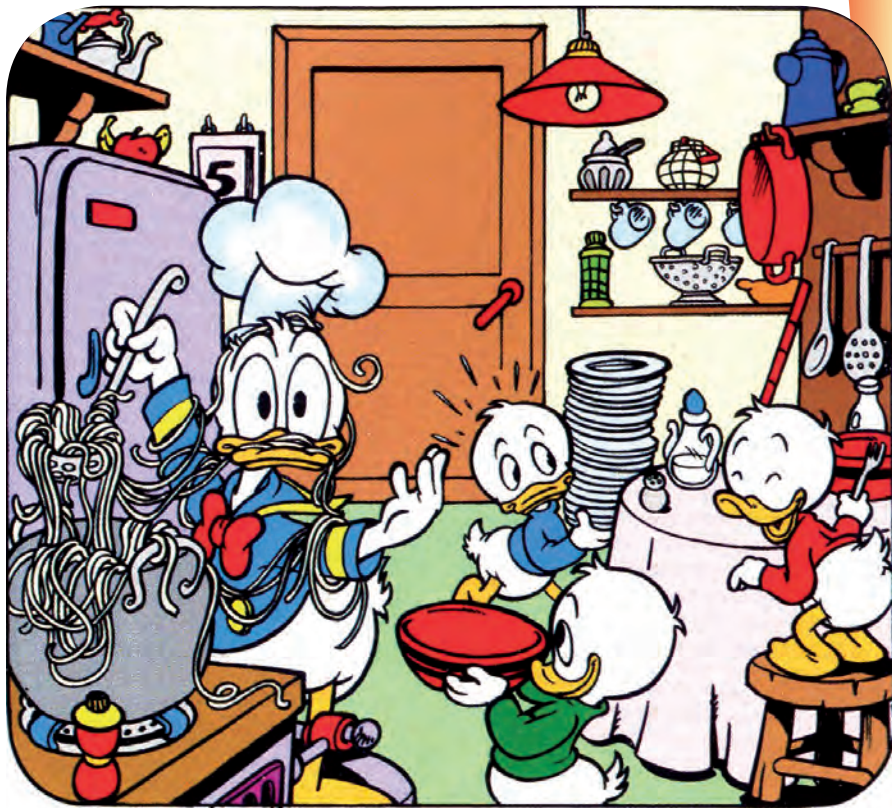
Filastrocca per mangiare,
Apri la bocca, non farti pregare!
Arriva un treno di fagiolini
Ed una nave di pane e grissini,
Arriva un aereo di maccheroni,

Mangiali tutti
che sono buoni !
Mangia la pappa, la ciccia,
il puré...
Come, non lasci
un bel nulla per me???



Riesci a trovare nel disegno grande i 12 particolari in basso?

I giochi



I giochi

Trova le 7 differenze tra un disegno e l'altro





Pizzette al forno

INGREDIENTI:

PANCARRÉ • MOZZARELLA
PASSATA DI POMODORO • OLIO
ORIGANO • LATTE • SALE

TAGLIARE LE FETTE DI PANCARRÉ A METÀ.
METTERE SULLA MEZZA FETTA UNA SPALMATA DI PASSATA DI POMODORO, UN PEZZETTO DI MOZZARELLA, L'ORIGANO, UN PIZZICO DI SALE E UN FILO D'OLIO POI COPRIRE IL TUTTO CON UN'ALTRA MEZZA FETTA DI PANCARRÉ.
METTERE IN UN PIATTO UN GOCCIO DI LATTE E BAGNARE LEGGERMENTE SOLO I BORDI DELLE PIZZETTE. DARE UNA LEGGERA PENNELLATA DI OLIO SOPRA E SOTTO ALLE PIZZETTE. CUOCERE IN FORNO FINO A CHE NON DIVENTANO BIONDE.



Indovinelli

- 1) HA I RAGGI, MA NON È UNA RUOTA;
SCALDA, MA NON È UNA STUFA... COSA È?
- 2) COMPARE NEL CIELO QUANDO IL SOLE
VA A DORMIRE... CHI?
- 3) HO LE BRACCIA, MA NON LE MANI;
HO IL COLLO, MA NON LA TESTA... CHI SONO?
- 4) IN MEZZO AL PRATO FANNO COLORE,
IN CASA, IN UN BEL VASO, DANNO BUON ODORE...
COSA SONO?
- 5) MENTRE IO RIPARO DALLA PIOGGIA,
IL MIO FRATELLONE IN SPIAGGIA TI RIPARA
DAL SOLE... COME CI CHIAMIAMO?

(1) IL SOLE - (2) LA LUNA - (3) LA CAMICIA - (4) I FIORI
(5) OMBRELLONE

Gnocco al forno

INGREDIENTI:

½ KG DI FARINA
½ BICCHIERE DI OLIO D'OLIVA
1 BICCHIERE DI ACQUA
LIEVITO (1 BUSTINA SE INSTANTANEO,
½ SE NORMALE) • SALE

IMPASTARE LA FARINA CON L'OLIO E L'ACQUA.
AGGIUNGERE IL LIEVITO E IL SALE.
CUOCERE IN FORNO A 180°
PER UNA MEZZORA.



FAME DA LUPO

Fame, fame,
sempre fame
Fame più grande
di un grande reame
Stomaco vuoto più buio
e più cieco
Che quando ululo
si sente l'eco
Stomaco vuoto
più buio più cupo
Fame da sempre,
fame da lupo.

I giochi

Colora Remy, il protagonista di Ratatouille





Gnocchetti verdi

500 GR DI SPINACI LESSATI E TRITATI

250 GR DI RICOTTA

100 GR DI PARMIGIANO GRATTUGIATO

50 GR DI FONTINA A DADINI

SALE • FARINA QUANTO BASTA

AMALGAMARE TUTTI GLI INGREDIENTI E FORMARE DELLE PALLINE CHE SCHIACCIERETE CON UN DITO. IMMERGERE GLI GNOCCHETTI NELL'ACQUA BOLLENTE E SCOLARLI NON APPENA APPAIONO IN SUPERFICIE. CONDIRLI CON BURRO FUSO E PARMIGIANO REGGIANO



Filastrocca

Come son buone le patate così colorate.

Se poi aggiunte ai piselli così gustosi e belli si crea il minestrone per tante persone.

Augurando buon appetito vogliamo vedere il piatto finito.

La bomba (riso imbottito)

CUOCERE IL RISO IN POCA ACQUA E A METÀ COTTURA AGGIUNGERE UN PO' DI PANNA FRESCA PER PORTARE A TERMINE LA COTTURA. UNA VOLTA COTTO MANTECARLO CON DEL GRANA GRATTUGIATO. A PARTE FODERARE UNO STAMPO (RETTANGOLARE O TONDO) CON PROSCIUTTO COTTO E FETTE DI EMMENTAL SOTTILE. AGGIUNGERE NELLO STAMPO UNA METÀ DI RISO E FARE UNO STRATO SOTTILE DI EMMENTAL E DI RAGÙ. AGGIUNGERE IL RISO RIMASTO E COPRIRE IL TUTTO CON PROSCIUTTO COTTO. COPRIRE E LASCIARE RIPOSARE QUALCHE MINUTO. ROVESCIARE IN UN PIATTO DA PORTATA E SERVIRE.



Zuppa di verdure (tedesca)

450 GR DI PISELLI SURGELATI

1 KG DI PATATE • 3-4 CAROTE

1 NOCE DI BURRO • 1 O 2 DADI


3-4 WÜRSTEL TIPO SENFTER AFFUMICATI

ACQUA QUANTO BASTA

TAGLIARE A DADINI LE PATATE E LE CAROTE. METTERLI IN UNA PENTOLA, AGGIUNGERE I PISELLI ANCORA SURGELATI E COPRIRE D'ACQUA (NON TROPPIA). AGGIUNGERE IL BURRO E IL DADO. CUOCERE A FUOCO VIVO PER 45 MINUTI MESCOLANDO SPESSO. A FINE COTTURA AGGIUNGERE I WÜRSTEL E CUOCERE FIN QUANDO SI ADDENSA IL TUTTO.



LA FAMIGLIA ORSETTI ABITA IN CAMPAGNA, IN UNA  CON
IL  ROSSO E UN BEL  VERDE INTORNO, TUTTO
COPERTO DI  COLORATI.

A CASA ORSETTI È ORA DI CENA. TUTTA LA  È IN CUCINA.

 STA CUCINANDO LA  IN UNA GROSSA .



CHE BUON PROFUMO!  E  HANNO APPARECCHIATO LA TAVOLA:

HANNO MESSO LA  E POI I , I  E LE 

PER TUTTI.  INTANTO DÀ LA PAPPA A , IL PIÙ PICCOLO

DELLA FAMIGLIA, CHE MANGIA SEDUTO SUL SUO .

A  ORSETTO NERO SI MISE A  CON I SUOI NUOVI AMICI. AVEVA UN GRANDE APPETITO E LA  GLI SEMBRÒ BUONISSIMA.

“È PIÙ BUONA DI QUELLA CHE MANGIO A  !” DISSE A .

“ANCHE LA MIA! QUI SI STA PROPRIO BENE!”

“GUARDA QUELLO! HA ROVESCIATO LA  E LA . ADESSO LA  FARÀ PULIRE IN TERRA. “MENO MALE, CHE C'È CHI CI AIUTA SE FACCIAMO QUALCHE SBAGLIO.” POI PENSÒ: “LA  È UN PO' COME LA  PERÒ È MOLTO PIÙ GIOVANE. CHISSÀ SE ANCHE LEI DIVENTERÀ UN PO' CURVA.”





Primi piatti

Passatelli

150 GR DI PANE GRATTOGIATO (PASSATO AL SETACCIO)

50 GR DI PARMIGIANO GRATTOGIATO

3 UOVA • 1 NOCE DI BURRO (SI SCIOGLIE MANIPOLANDO LA PASTA)

NOCE MOSCATA A PIACERE

IN UNA CIOTOLA ABBASTANZA GRAND VERSARE TUTTI GLI INGREDIENTI E MESCOLARLI INSIEME. QUANDO IL COMPOSTO È AMALGAMATO GROSSOLANAMENTE PORLO SU UN PIANO DI LAVORO E IMPASTARE CON LE MANI FINO A FARLO DIVENTARE OMOGENEO CON UNA CONSISTENZA SIMILE AL DIDÒ. METTERE NELLO „SCHIACCIA-PASSATELLI„ E TAGLIARE ALLA LUNGHEZZA DESIDERATA. CUOCERE NEL BRODO PER 2-3 MINUTI.

Forse sembra
un dido' giallo
Ma un cuoco poverello
L'ha chiamato...
Passatello.

Le tagliatelle di mamma Patti

2 NIDI DI TAGLIATELLE MEDIE

150 GR DI PROSCIUTTO COTTO A DADINI

200 GR DI PISELLI PICCOLI • 1 CIPOLLA

100 GR DI POMODORO A PEZZI

FAR BOLLIRE TANTA ACQUA SALATA NELLA PENTOLA SUL FUOCO E BUTTARE LE TAGLIATELLE.

FAR SOFFRIGGERE LA CIPOLLA NELLA PENTOLA INSIEME ALL'OLIO POI VERSARE IL PROSCIUTTO, I PISELLI E IL POMODORO PER CONDIRLE INSIEME A LORO.

La farfalla triste

500 GR DI FARFALLE

500 GR DI POMODORI FRESCI

200 GR DI TONNO

100 GR DI PISELLI • 1 DADO (SENZA GLUTAMMATO!)

C'ERA UNA VOLTA TANTO TEMPO FA UNA FARFALLA CHE SI CHIAMAVA „BARILLA„. ERA MOLTO BELLA, AVEVA LE ALI TUTTE COLORATE MA NON ERA MAI FELICE PERCHÉ ERA SOLA. UN GIORNO LA MAMMA DECISE DI PREPARARGLI UN RAGU CHE A LEI PIACEVA TANTO. PRESE DEI POMODORI FRESCI, DEL TONNO, DEI PISELLI E INIZIÒ A FARLO CUOCERE A FUOCO LENTO CON UN PO' DI SALE E UN DADO. QUANDO IL SUGHETTO FU PRONTO LA FARFALLA INIZIÒ A SORRIDERE PERCHÉ FINALMENTE TROVÒ UN AMICO CON CUI POTEVA STARE E COSÌ VISSE FELICE E CONTENTA.

Spaghetti col tonno

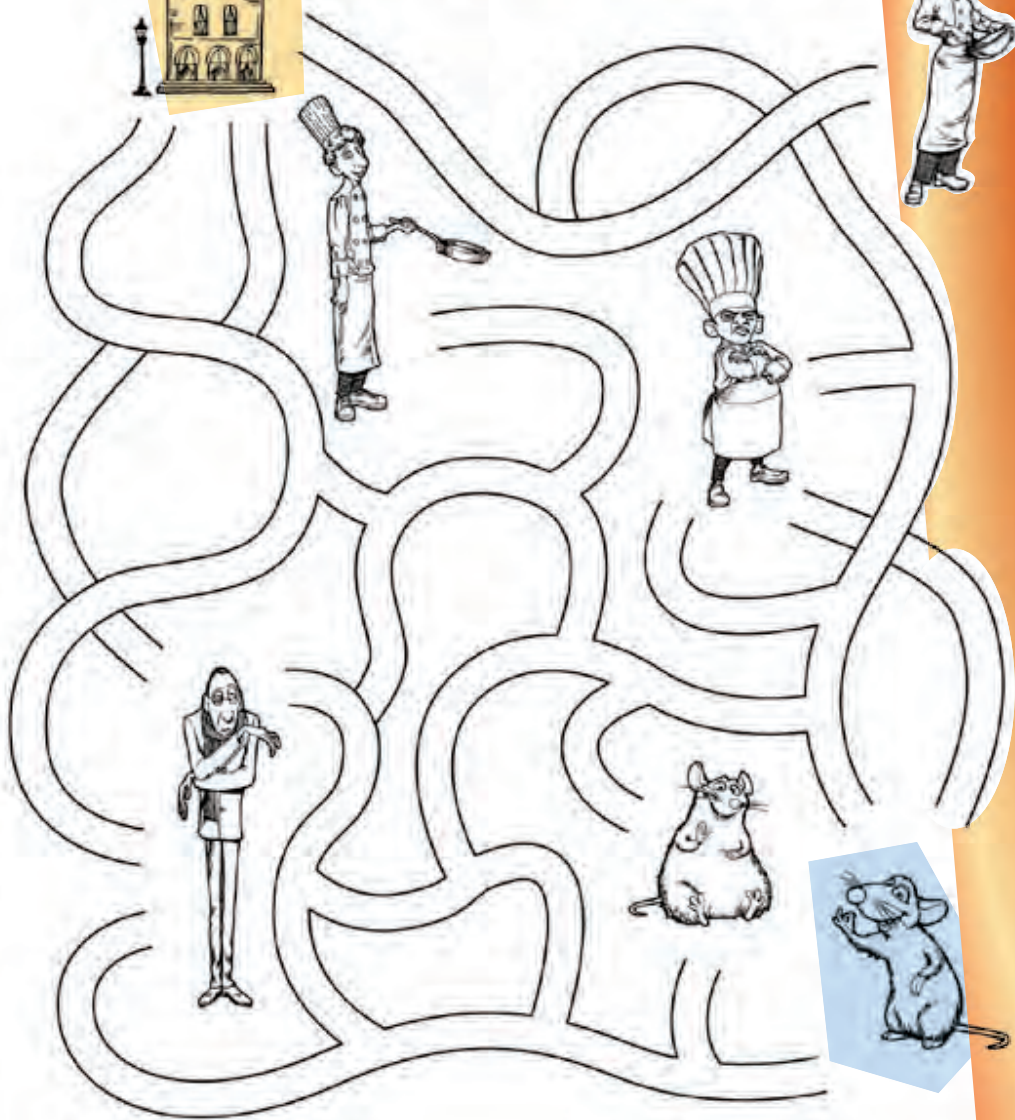
FAR SOFFRIGGERE IN POCO OLIO UN POCO DI CIPOLLA E UN PAIO DI ACCIUGHE. AGGIUNGERE UNA SCATOLETTA DI TONNO SPEZZETTATO E LASCIAR CUOCERE MESCOLANDO UN PAIO DI MINUTI. AGGIUNGERE LA PASSATA DI POMODORO, UN PIZZICO DI SALE E UN PO' D'ACQUA LASCIANDOLO CUOCERE PER MEZZORA.

NEL FRATTEMPO CUOCETE GLI SPAGHETTI IN ABBONDANTE ACQUA SALATA. CONDITE GLI SPAGHETTI SALTANDO UN PO' IN PADELLA CON SUGO.



Aiuta Remy a raggiungere il ristorante di Gusteau senza farsi catturare.

I giochi





Secondi piatti

Polpettone

INGREDIENTI:

- 4 ETTI DI POLPA DI MAIALE
- 2 ETTI DI MORTADELLA
- 2 UOVA INTERE • SALE • NOCE MOSCATA
- 4 CUCCHIAI DI GRANA GRATTOGIATO
- 2 CUCCHIAI DI PANE GRATTOGIATO

MACINATE INSIEME LA POLPA DI MAIALE E LA MORTADELLA (POTETE FARLA MACINARE DIRETTAMENTE AL MACELLAIO!).

MESCOLATE TUTTI GLI INGREDIENTI CON UN PO' DI SALE E DI NOCE MOSCATA. DOPO AVERGLI DATO LA FORMA DI UN POLPETTONE AVVOLGETELO NELLA CARTA STAGNOLA. METTETELO A BOLLIRE IN UNA PENTOLA CAPIENTE PER CIRCA 30 - 40 MINUTI. TAGLIATELO A FETTINE QUANDO È ANCORA CALDO E SERVITVELO ACCOMPAGNATO DA PURÉ O SPINACI.

Filastrocca dell'allegria

Si prende una misura
ben colma di pazienza,
di gentilezza un pugno,
molta condiscendenza:
si aggiungono insieme
comprensione e buon cuore,
si unisce un grosso pizzico
di dolcissimo amore:
astuzia e tenerezza
non possono mancare danno
un tocco squisito,
molto particolare.
E infine l'allegria in grande
quantità / si cuoce lentamente
una vera bontà.

Polpette di zucchine

INGREDIENTI:

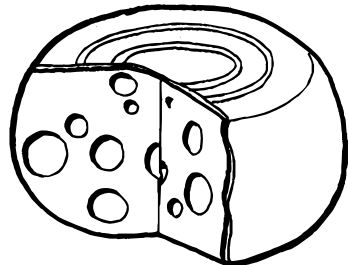
- 2 ZUCCHINE MEDIE • 1 UOVO
- 30 GR DI PANE GRATTOGIATO
- 20 GR DI PARMIGIANO
- 1 CUCCHIAIO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE • FARINA

TAGLIATE LE ZUCCHINE A FETTINE E FATELE ROSOLARE IN UNA PADELLA CON POCO OLIO PER 5 MINUTI POI FRULLATELE. UNITE L'UOVO, IL PANE GRATTOGIATO, IL PARMIGIANO, UN PIZZICO DI SALE E LE ZUCCHINE FRULLATE. DATEGLI LA FORMA DI POLPETTE E INFARINATELE. METTETELE IN UNA TEGLIA E INFORNATE A 180 GRADI FINCHÉ NON SARANNO DORATE.

Spiedini ai formaggi

- 100 GR DI EMMENTAL
- 100 GR DI PECORINO
- 100 GR DI PROVOLONE
- 100 GR DI SCAMORZA AFFUMICATA
- POMODORINI
- PEPPERONI GIALLI E ROSSI

TAGLIATE A CUBETTI I FORMAGGI E A FALDE I PEPPERONI, INFILATELI SUGLI SPIEDINI ALTERNANDOLI CON I POMODORINI. RISCALDATE IL FORNO A 170 GRADI. METTETE SUL FONDO DI UNA TEGLIA DELLA CARTA DA FORNO E ADAGIATECI GLI SPIEDINI. INFORNATE PER 8 - 10 MINUTI E SERVITE QUANDO IL FORMAGGIO SI STA PER SCIOLGERE.



Il cruciverba

I giochi

ORIZZONTALI: 1. PICCOLO DOLCINO FATTO IN PASTICCERIA
 8. MACCHINA - 9. L'INIZIO DI ORMA - 10. IN MEZZO ALLA NOSTRA FACCIA
 11. PICCOLO INSETTO CHE TESSE UNA TELA
 14. PERSONAGGIO „BARBARO“ INTERPRETATO DA ARNOLD SCHWARTZENEGGER
 15. ROTTO, CONSUMATO 17. ARTICOLO INDICATIVO FEMMINILE PLURALE
 18. IL VERBO PREFERITO DAGLI INNAMORATI.

VERTICALI: 1. LO FA IL PANETTIERE - 2. DOPO AVERLO TIRATO, A VOLTE, SI NASCONDE LA MANO
 - 3. NÉ MIO, NÉ SUO - 4. IN MEZZO AL MITO - 5. IL „CAPPELLO“ DEI RE - 6. IL PAPÀ DELLA TUA MAMMA O DEL TUO PAPÀ - 7. METALLO PREZIOSO - 12. RANA AL CONTRARIO - 13. STAZIONE IN INGLESE - 14. LA PAROLA CIMA SENZA LA A - 15. LA SECONDA NOTA MUSICALE - 16. VOCE DEL VERBO ANDARE

1		2	3	4	5		6	7
		8					9	
10					11	12	13	
				14				
	15		16					
17			18					

Indovinelli

1) NON SON MELA NON SON PERA,
 HO LA FORMA D'UNA SFERA.
 IL MIO SUCCO NUTRIENTE
 È UNA BIBITA ECCELLENTE.
 NON PROCURO MAL DI PANCIA
 HO LA BUCCIA E SON...

4) STANNO IN COMPAGNIA
 NELLA ROSSA SCUADERIA
 TRENTA CAVALLINI
 BIANCHI E PICCOLINI
 SEMPRE SULL'ATTENTI.
 CHI SONO? SONO I ...

2) SON DURA, TONDETTA
 COLORE CAFFÈ
 STO CHIUSA IN UN RICCIO
 MA NON PER CAPRICCIO
 MI TROVO IN MONTAGNA
 MI CHIAMO...

5) ALTO LÀ! BAMBINO MIO
 PERCHÉ ROSSO SONO IO.
 QUANDO GIALLO MI VEDRAI
 PER UN PO' TI FERMERAI.
 QUANDO VERDE AL FIN SARÒ
 IO PASSAR TI LASCERÒ.

3) SIAM VERDI E PICCINI
 SIAM FATTI A PALLINI
 STIAM DENTRO UNA BUCCIA
 VERDINA VERDUCCIA
 SIAM TUTTI FRATELLI
 CI CHIAMAN...

6) SON PICCINA E HO I CORNETTI,
 CORTI CORTI FACCIO I PASSETTI,
 NON CONOSCO MAI LA FRETTA,
 CON ME PORTO LA CASETTA.



Secondi piatti

Involtoni al prosciutto cotto

6 FETTE DI PROSCIUTTO COTTO TAGLIATO UN PO' SPESSE

UN PO' DI PREZZEMOLO TRITATO

5 - 6 POMODORINI • 300 GR DI RICOTTA

30 GR DI OLIVE VERDI SNOCCIOLATE

TRITATE FINEMENTE IL PREZZEMOLO E LE OLIVE. MESCOLATE INSIEME ALLA RICOTTA E STENDETENE UNO STRATO SU UNA FETTA DI PROSCIUTTO. ARROTATELA E RIPETETE L'OPERAZIONE PER LE ALTRE FETTE. DISPONETELE IN UN TEGAME COPRENDOLO POI CON LA PELLICOLA TRASPARENTE E METTETELO IN FRIGORIFERO.

QUANDO SERVITE GUARNITE CON I POMODORINI.

Pollo alla diavola con prosciutto

1 POLLO GIÀ PULITO 700/800 GR

OLIO • ROSMARINO

6 FETTE DI PROSCIUTTO CRUDO

MEZZO BICCHIERE DI BRODO

VINO BIANCO SECCO • PEPE QUANTO BASTA

METTETE IL POLLO A ROSOLARE IN UN TEGAME CON OLIO E UN RAMETTO DI ROSMARINO. COPRITE IL TEGAME RIGIRANDO DI TANTO IN TANTO IL POLLO AGGIUNGENDO IL BRODO. A COTTURA QUASI ULTIMATA COPRITE IL POLLO CON LE FETTE DI PROSCIUTTO CRUDO E SPRUZZATE IL VINO BIANCO SECCO LASCIANDOLO EVAPORARE. PEPATE E SERVITE. TEMPO 45 MINUTI.

Accidenti al diavolelto
che ci ha fatto bisticciare,
E' venuto l'angiolelto
e ci ha fatto accontentare,
E' venuta la madonnina
e ci ha fatto rallegrare,
Pace, pace, pace.

Pepite di pesce

INGREDIENTI:

100GR DI PALOMBO O NASELLO O HALIBUT

1 UOVO • PANE GRATTATO QUANTO BASTA

OLIO • UN PIZZICO DI SALE

PRENDETE IL PESCE E SPEZZATELO IN PEZZI GROSSOLANI.

IN UN PIATTO SBATTETE L'UOVO AGGIUNGENDO UN PIZZICO DI SALE. PASSATE I PEZZI DEL PESCE NELL'UOVO E POI NEL PANE GRATTATO. IN UNA PADELLA ANTIADERENTE METTETE L'OLIO E FRIGGETE LE PEPITE ALLA DORATURA.

Polpette di pesce al forno

INGREDIENTI:

100 GR DI MERLUZZO • 80 GR DI PATATE

UN PO' DI OLIO • 20 GR DI PARMIGIANO

1 UOVO • PANE GRATTATO QUANTO BASTA

CUOCETE LE PATATE A LESSO. TRITATE IL MERLUZZO E IMPASTATELO CON LE PATATE, UN FILO D'OLIO, IL PARMIGIANO, L'UOVO E IL PANE GRATTATO. RISCALDATE IL FORNO A 200 GRADI CIRCA. SUL FONDO DI UNA TEGLIA METTETE DELLA CARTA DA FORNO, FATE DELLE POLPETTE CON IL PREPARATO E ADAGIATELE NELLA TEGLIA. INFORNATE FINO ALLA DORATURA DELLE POLPETTE.



Colora gli ortaggi e pronuncia di ognuno il nome giusto. Quali sono quelli verdi e quali quelli rossi?





Dolci

Torta allo yogurt a vasetti

INGREDIENTI:

2 VASETTI DI YOGURT DA 125 GR. DI GUSTO A PIACERE • 4 VASETTI DI FARINA "00"

3 UOVA • 2 VASETTI DI ZUCCHERO DI CANNA

2 VASETTI DI OLIO DI SEMI

½ BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI

1 PIZZICO DI SALE • 1 BUSTINA DI VANILLINA

FACOLTATIVO: 1 VASETTO DI AMARENE SCIROPATE O ½ VASETTO DI SCAGLIE DI CIOCCOLATO FONDENTE.

PREPARAZIONE:

IN UNA CIOTOLA MESCOLA IL CONTENUTO DEI DUE VASETTI DI YOGURT E POI USALI COME MISURINO. UNISCI INFINE IL LIEVITO, SALE, VANILLINA E UOVA. QUANDO IL COMPOSTO E' OMOGENEO VERSA IN UNO STAMPO IMBURRATO E INFARINATO E CUCINA A 180° PER 40/45 MINUTI .

Marmorkuchen con nutella (torta marmorizzata)

INGREDIENTI:

250 GR. DI BURRO • 250 GR. DI ZUCCHERO

1 PIZZICO DI SALE • 5 UOVA

1 BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI

500 GR. DI FARINA • 250 ML. DI LATTE TIEPIDO

1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI ARANCIA

250 GR. DI NUTELLA

2 CUCCHIAINI DI ZUCCHERO A VELO

PREPARAZIONE :

UNIRE LE UOVA, LO ZUCCHERO E IL BURRO E LAVORARE. AGGIUNGI LA FARINA CON IL LIEVITO E IL LATTE DIVIDI L'IMPASTO OTTENUTO IN 2 PARTI IN UNA AGGIUNGI IL SUCCO DI ARANCIA E NELL'ALTRA LA NUTELLA. IMBURRA E INFARINA LO STAMPO NEL QUALE VERSERAI L'IMPASTO A PIACERE IN MODO DA CREARE L'EFFETTO "MARMORIZZATO" . CUCINA IL TUTTO A 175° PER CIRCA UN'ORETTA FINO A COMPLETA DORATURA

Biscotti di farina gialla

INGREDIENTI:

120 GR. DI FARINA GIALLA

60 GR. DI FARINA BIANCA

100 GR. DI ZUCCHERO • 60 GR. DI BURRO

1 UOVO • LATTE

PREPARAZIONE

DOPO AVER AMALGAMATO TUTTI GLI INGREDIENTI LASCIARE L'IMPASTO NELLA STAGNOLA

30 MINUTI IN FRIGO.

CUCINARE A 180°

IN FORNO PER

10 MINUTI

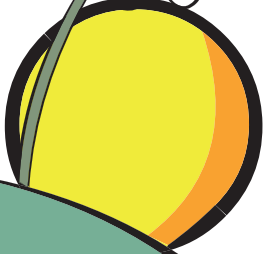
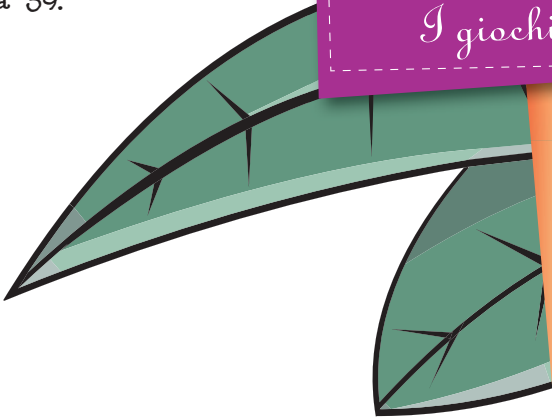
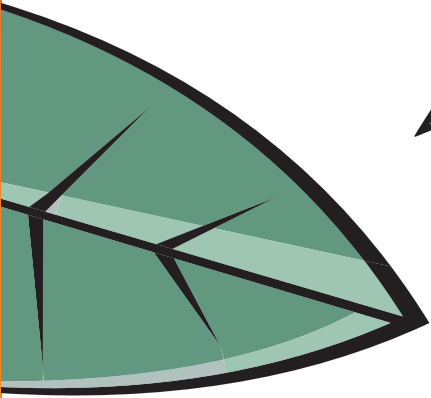


La ricetta della felicità

Ecco il dolce
per un giorno di festa
Tanti ingredienti per la testa
Ma per questo ne vale la pena
Soprattutto dopo cena
Un po' assonnato
sarà poi il bambino
Che andrà diretto
nel suo lettino!

Unisci i puntini da 1 a 39.

I giochi





Torte

Torta Monna Lisa

INGREDIENTI:

350 GR. DI FARINA • 250 GR. DI ZUCCHERO
2 UOVA • 1 LIMONE • 1 BICCHIERE DI LATTE
1 BICCHIERE DI OLIO DI SEMI
1 BUSTINA DI LIEVITO • SALE

PREPARAZIONE:

SBATTERE I TUORLI CON LO ZUCCHERO AGGIUNGERE L'OLIO E LAVORARE ANCORA. POI SI AGGIUNGE IL LATTE E LA FARINA A POCO A POCO E LA BUCCIA DEL LIMONE GRATTOGIATA. UNIRE POI SEMPRE MESCOLANDO IL SUCCO DI LIMONE E IL LIEVITO. A PARTE MONTARE GLI ALBUMI CON UN PIZZICO DI SALE E AGGIUNGERE AL COMPOSTO PRECEDENTEMENTE OTTENUTO. INFORNARE PER 45 MINUTI A 150° GRADI. LA TEMPERATURA E IL TEMPO CAMBIANO SE IL FORNO È A GAS O VENTILATO. SI PUÒ USARE IL ROBOT DA CUCINA, SOLO LE CHIARE MONTATE FARLE A MANO.

Torta di pane

INGREDIENTI:

200 GR. DI ZUCCHERO
100 GR. DI AMARETTI
100 GR. DI CIOCCOLATO A PEZZETTINI
200 GR. DI PANE GRATTOGIATO
3 UOVA (SOLO I TUORLI)
1 CONFEZIONE DI PANNA FRESCA DA 250 GR.
1 BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI • LATTE Q.B.

PREPARAZIONE:

UNIRE I TUORLI CON LO ZUCCHERO E FORMARE COSÌ UNA CREMA SPUMOSA. UNIRE POI GLI AMARETTI TRITATI IL CIOCCOLATO A PEZZI E IL PANE GRATTOGIATO MONTARE LA PANNA E UNIRLA AL COMPOSTO. PER ULTIMO UNIRE IL LIEVITO. CUCINARE IN FORNO A 140/150° PER CIRCA 40/45 MINUTI.



Torta allo Yogurt

INGREDIENTI:

100 GR. DI BURRO O MARGARINA A TEMP. AMB.
150 GR. DI ZUCCHERO
1 BUSTINA DI VANILLINA • 3 UOVA
1 PRESA DI SALE • 125 GR. DI YOGURT BIANCO
100 GR. DI FARINA • 100 GR. DI FRUMINA
1 BUSTINA DI LIEVITO PANE DEGLI ANGELI
ZUCCHERO GRANELLA

PREPARAZIONE:

LAVORARE IL BURRO A CREMA ED AGGIUNGERE GRADATAMENTE LO ZUCCHERO, LA VANILLINA, I TUORLI, IL SALE E LO YOGURT. POI LA FARINA E LA FRUMINA; MONTARE LE CHIARE A NEVE E AGGIUNGERLE INSIEME AL LIEVITO ALL'IMPASTO. IMBURRARE E INFARINARE LO STAMPO, VERSARE L'IMPASTO COSPARGERE DI GRANELLA DI ZUCCHERO E INFORNARE A 150° PER 35/40 MINUTI.

Torta di mele con fiocchi di avena

INGREDIENTI:

5 MELE DI TIPO RENETTE TAGLIATE A FETTINE
1 LIMONE • 1 CUCCHIAIO DI CANNELLA
1 TAZZA DI FIOCCI DI AVENA • ½ TAZZA DI FARINA
50 GR. DI BURRO O RICOTTA
70 GR. DI ZUCCHERO • 1 PIZZICO DI SALE

PREPARAZIONE:

RACCOLGERE LE MELE A FETTINE IN UN RECIPIENTE E MESCOLARE CON IL SUCCO DI MEZZO LIMONE, 2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO E LA CANNELLA. MESCOLARE A PARTE I FIOCCI DI AVENA CON LA FARINA, AGGIUNGERE IL SALE, LO ZUCCHERO RIMASTO E LAVORARE TRA LE MANI INSIEME AL BURRO MORBIDO, FINO A FORMARE UNA PASTA SBRICIOLATA

CHE SI SEPARA IN TANTI PEZZETTINI. STENDERE LE MELE IN UN RECIPIENTE DA FORNO E METTERCI SOPRA L'IMPASTO SBRICIOLATO. CUOCERE IN FORNO PRERISCALDATO A 180 GRADI PER 20/25 MINUTI.

Decora la torta con ciliegine, candeline, cioccolato e tutto ciò che ti piace di più.

I giochi



Quello che mangiano i nostri bambini è importantissimo per la loro crescita e per rafforzare il sistema immunitario.

Ci domandiamo sempre: avrà mangiato troppo? O troppo poco?

ED ECCO LA PRIMA...

Regola d'Oro

I nostri bambini devono mangiare **la metà** circa di quello che mangiamo noi. Se noi mangiamo 80 g di pasta, il nostro bimbo ne mangerà 40/50 g. Se noi mangiamo una bella bistecca, al nostro bimbo ne basta la metà e via dicendo...

ED ECCO LA SECONDA...

Regola d'Oro

se nell'etichetta con gli ingredienti trovate la scritta "oli **idrogenati**"... quell'alimento **non è adatto** per il nostro bimbo.

I nostri bimbi sono fortunati: loro non solo possono, ma **DEVONO** mangiare dei grassi! Beati loro... L'importante è che siano grassi naturali (i salumi, l'olio di oliva, il latte intero, il pesce). L'unica accortezza è non esagerare e stare lontani dai GRASSI POLINSATURATI che si trovano nelle merendine confezionate, nei biscotti frollini e farciti, nelle patatine...

Gli zuccheri (carboidrati semplici)... che dilemma!

Ci piacciono così tanto e abbiamo sempre paura di esagerare... caramelle, gelati, cioccolata, succhi di frutta: come sempre l'importante è non esagerare. Quindi diamoli ai nostri bimbi cercando di limitarci.

RICORDIAMO ANCHE CHE I SUCCHI DI FRUTTA NON SONO FRUTTA!

I PASTI

La colazione ideale

Per comporre la colazione si sceglie un alimento **in ognuno** dei seguenti gruppi:

1° GRUPPO

latte e derivati
(latte, yogurt, formaggio)

3° GRUPPO

frutta e zuccheri
(spremuta, frutta, marmellata)

2° GRUPPO

cereali e derivati
(pane da toast, cereali, biscotti semplici, fette biscottate, torta fatta in casa)

Abbiamo un bimbo che non ama il latte? Magari non ci abbiamo mai pensato, ma un toast e una spremuta di arancia sono una colazione ideale!

Il pranzo ideale

Due possibili schemi:

- 1) primo piatto (asciutto o in brodo) + secondo piatto + verdure + pane + frutta
- 2) piatto unico + verdura + pane + frutta

La merenda ideale

deve nutrire e non appesantire (che fa anche rima!)

Alcune merende ideali sono:

- pane e marmellata o pane e frutta fresca
- 1 bicchiere di latte o 1 yogurt + 2 o 3 cucchiaini di cereali o 2 fette biscottate o 2 biscotti
- 1 panino piccolo con 1 fetta di prosciutto crudo o cotto o formaggio fresco
- 1 pezzetto di pane con 2 o 3 quadretti di cioccolato

Sbizzarritevi in mille combinazioni diverse, ma stiamo lontani dalle terribili Merendine & Co...

La cena ideale

Due possibili schemi:

- 1) primo piatto in brodo + secondo piatto + verdure + pane + frutta
- 2) piatto unico + verdura + pane + frutta

Insomma, la cena ideale assomiglia al pranzo ideale... l'importante è non ripetersi e cercare di variare rispetto a quello che i nostri bimbi hanno mangiato a pranzo.



Cari genitori di bambini inappetenti...

Io sappiamo che non riuscirete mai a far mangiare ai vostri bimbi primo, secondo, contorno, pane e frutta... e allora ricordiamo che i piatti unici sono il pasto ideale per i nostri bimbi, perché contengono tutti gli elementi nutritivi che servono per la loro salute.

Esempi? Ce ne sono tanti...

La pasta con il ragù di carne (carboidrati, proteine, verdure)

Un bel piatto di riso e piselli o di pasta e fagioli (carboidrati e proteine)

Gli spaghetti al tonno (carboidrati, proteine, verdure)

Le lasagne! I tortellini!

E via dicendo... a quel punto basterà un bel frutto e il pasto del nostro bimbo sarà completo!

ED ECCO L'ULTIMA..

Regola d'Oro

i nostri bimbi devono muoversi! Portiamoli fuori, facciamoli correre, saltare, andare in triciclo o in bicicletta. Quando sono abbastanza grandi, iscriviamoli a un'attività sportiva!



Disegni da colorare

Unisci i puntini

Parole crociate

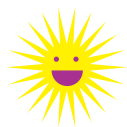
Indovinelli

Differenze

Una storia illustrata

Tantissime ricette

Consigli nutrizionali



Acquistando questo giornalino **aiuterai le scuole** del comune di Castelnuovo Rangone e Montale, il ricavato dalla vendita sarà infatti **interamente devoluto** a loro per l'acquisto di attrezzature, giochi e libri.

Si ringraziano di cuore tutti i genitori che con il loro aiuto hanno contribuito alla stesura di questo libretto.