



NICOL MARIA PUCCI

Manuale di cucina per bambini

EDIZIONI
LSWR

*Dedicato a chi consapevolmente o inconsapevolmente mi è stato insegnante
e lo sarà in futuro, affinché io possa trasmettere ai bambini, miei allievi,
antichi e nuovi saperi con entusiasmo, passione, grazia e creatività sempre rinnovati.
E alla mia famiglia adorata.*

NICOL MARIA PUCCI

*Manuale di cucina
per bambini*

EDIZIONI
LSWR

Manuale di cucina per bambini

Autrice: Nicol Maria Pucci

Fotografie: Jule Hering

A cura di: Caterina Grimaldi

Publisher: Marco Aleotti

Progetto grafico e impaginazione: Diana Pavese

© 2018 Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-490-1

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

AVVERTENZA IMPORTANTE

Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dall'autore. Ogni lettrice e ogni lettore è responsabile delle proprie azioni, ovvero di decidere se applicare i metodi, i consigli e le disposizioni descritti nel libro. L'autore e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini 7,
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841
www.edizionilswr.it

Finito di stampare nel mese di gennaio 2018 presso "Printer Trento" S.r.l., Trento

* Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.

Indice

| | |
|---|---|
| Prefazione <i>di Silvia Masserini</i> | 7 |
| Introduzione | 8 |

PRIMA DI COMINCIARE. DIVERTIRSI IN SICUREZZA

| | |
|---|----|
| Fuochi e fornelli | 12 |
| Coltelli e grattugie | 14 |
| Che cosa fare nei tempi di attesa | 15 |
| Musica maestro! | 16 |

CUCINIAMO

| | | |
|-----------------------|---|----|
| Ricette salate | Pane e panini..... | 22 |
| | Pizza | 26 |
| | Fettuccine..... | 30 |
| | * CUCINARE CON I BAMBINI: PERCHÉ? Il senso del focolare: tramandare gesti e saperi antichi | 33 |
| | Lasagne..... | 36 |
| | Polpette..... | 40 |
| | Arancini di riso vegetariani..... | 44 |
| | Torta salata | 48 |
| | Insalata di riso | 52 |
| | Tramezzini | 56 |
| | Gnocchi di patate..... | 60 |
| | * CUCINARE CON I BAMBINI: PERCHÉ? La manipolazione, i sensi, la relazione con se stessi e con gli altri: quante scoperte! | 64 |
| | Pasta sfoglia..... | 66 |
| Ricette dolci | Salame di cioccolato | 72 |
| | * CUCINARE CON I BAMBINI: PERCHÉ? Giocare con la convivialità, ma anche con la competizione... È rilassante, è divertente! | 75 |
| | Biscotti di frolla | 78 |
| | Millefoglie..... | 82 |
| | * CUCINARE CON I BAMBINI: PERCHÉ? Conoscere meglio i nostri bambini e... Tornare bambini anche noi!..... | 84 |
| | Tiramisù | 88 |
| | * CUCINARE CON I BAMBINI: PERCHÉ? Autostima e molto altro | 91 |

| | | |
|----------------------|--------------------------------------|-----|
| | Crostate e crostatine..... | 94 |
| | Bicchierini di yogurt..... | 98 |
| | Torta facile senza cottura..... | 102 |
| | Cheese cake con frutti di bosco..... | 106 |
| | Strudel..... | 110 |
| | Muffin..... | 114 |
| | Tortina di mele..... | 118 |
| | Bigné..... | 122 |
| | Torta al cioccolato..... | 126 |
| | Crema pasticceria..... | 132 |
| Salse e sughi | Pesto..... | 138 |
| | Maionese..... | 142 |
| | Sugo al pomodoro e basilico..... | 146 |
| | Ragù..... | 150 |
| | Besciamella..... | 154 |

GLOSSARIO VISIVO

| | | |
|--------------------|--|-----|
| Le uova | Aprire l'uovo..... | 160 |
| | Separare il tuorlo dall'albume..... | 161 |
| | Mescolare uovo e zucchero..... | 162 |
| | Montare l'albume a neve..... | 163 |
| Gli impasti | Unire gli albumi a un impasto..... | 164 |
| | Sciogliere il lievito di birra..... | 164 |
| | Impastare la pasta di pane..... | 164 |
| | Impastare la pasta all'uovo..... | 165 |
| | Impastare la pasta frolla..... | 165 |
| | Impastare la pasta sfoglia..... | 166 |
| | Stendere con il mattarello..... | 166 |
| | Bucherellare con la forchetta..... | 167 |
| | Spennellare la superficie di un impasto..... | 167 |
| Tagliare | Tagliare le verdure..... | 168 |
| | Tagliare le mele..... | 168 |
| | Due parole su di me..... | 170 |

Prefazione

Maria Montessori diceva che la mano è l'organo dell'intelligenza del bambino. Quello che intendeva la nostra grande pedagogista è che i bambini non pensano attraverso la mente razionale, attraverso le cognizioni, il "sapere". I bambini pensano con il corpo, provando, riprovando e riprovando ancora. Scoprendo varianti, invarianti, differenze e similitudini. Comprendono la gravità non perché studiano la formula sul libro ma perché buttano cibo giù dal seggiolone, e imparano che cos'è il volume travasando, con sempre maggiore perizia, l'acqua dalla brocca al bicchiere.

Cucinare significa, prima di tutto, mettere le mani in pasta. Significa sentire se qualcosa è caldo o freddo, morbido o duro, rugoso o liscio. Significa guardare i colori degli ingredienti, essere immersi in una moltitudine di odori e sentire i sapori.

Le conoscenze tecniche di uno chef si possono apprendere sui libri, oppure con l'esperienza, per tentativi ed errori.

Da Nicol i bambini fanno esperienza, mischiano gli ingredienti autonomamente: ciò che conta non è il risultato, ma il processo. "Annusa" ha detto Nicol a una bimba. "Senti l'odore e decidi se vuoi mettere o no la cannella nelle polpette al sugo." Lei ha scelto di metterla. "Quanta ne metto?" "Decidi tu, assaggia e annusa e decidi tu."

Annusa, assapora, scegli. Vuol dire imparare a conoscere il mondo esterno e a starci dentro avendo come bussola il proprio mondo interiore, il proprio intuito. Il corpo invia segnali alla mente e sulla base di quei segnali noi ci muoviamo nello spazio che ci circonda. Quando non ci facciamo fuorviare e scegliamo così, difficilmente sbagliamo. I nostri sensi, allenati e ascoltati nella loro globalità, di solito sono molto più saggi della mente razionale.

I laboratori di cucina di Nicol sono dunque un territorio in cui i bambini e i ragazzi apprendono e sperimentano, accrescendo la fiducia che hanno in loro stessi, dando valore a quello che sentono e a quello che fanno.

Ma cucinare richiede anche di utilizzare funzioni molto sofisticate della mente. Richiede organizzazione, ordine, razionalità.

Osservare un bambino in cucina è un momento poetico. Egli si muove tra ingredienti e scodelle senza quasi mai alzare lo sguardo, concentrato a portare a termine il suo lavoro: sta imparando qualcosa sul mondo che abita, e nello stesso tempo sta creando. Crea sotto la guida sempre attenta e sensibile di una grande maestra, Nicol, che è capace di immedesimarsi nel mondo fantastico dei bambini, entrare nel loro immaginario e accompagnarli prendendoli per mano.

Nei laboratori di Nicol non ci sono bilance e misurini, perché non esiste un unico modo di fare le cose. Ci sono Nicol, che guida e crea le condizioni perché i bambini possano lavorare e avventurarsi alla scoperta, e ci sono i bambini, che portano il loro mondo, il loro cuore, la loro personalità in divenire. Non esce mai un risultato uguale all'altro perché l'invito è sempre quello di tentare e sperimentare, di fare ciò che a ogni allievo sembra meglio, sviluppando il proprio io e la propria autonomia. Così, ogni creazione è personale. Ogni creazione è inaspettata e unica, come Nicol.

Silvia Masserini
Psicologa e psicoterapeuta

Introduzione

QUESTO LIBRO

Scritto con il desiderio di condividere una lunga esperienza e offrire utili spunti a chi desidera cucinare con i bambini – per puro diletto oppure con l'intenzione di svolgere corsi rivolti all'infanzia o all'adolescenza, o anche semplicemente per improvvisare in casa un momento di allegria condivisa – questo libro svela come l'attività con i bimbi ai fornelli necessita di alcuni strumenti e accorgimenti, e di una piccola organizzazione che, nell'ideale cornice costituita dalla fiducia, dall'attenzione esclusiva dell'adulto e dalla musica, si rivelano fattori fondamentali per la buona riuscita della ricetta. Per ogni preparazione si offrono indicazioni precise sui tempi da rispettare, gli ingredienti e gli strumenti necessari, le norme igieniche da osservare, i tipi di manipolazione e le caratteristiche specifiche di ogni fase del lavoro, oltre che sull'età minima dei bambini con cui è consigliata realizzarla. Tanti sono, infatti, gli elementi da considerare per intraprendere quest'attività nel modo più accurato possibile.

Il successo è garantito, e permetterà di accompagnare per mano i piccoli cuochi attraverso un'esperienza gratificante che saprà arricchirli molto su tanti piani differenti.

Negli occhi dei piccoli chef e nei loro gesti sarà possibile vedere riflessi la gratitudine e il desiderio di rinnovare l'esperienza. Sarà anche l'occasione per tramandare saperi antichi, affinché lo stare in cucina possa divenire, per le nuove generazioni, non solo lo strumento utile per coltivare e rinnovare amicizie, ma anche il veicolo attraverso cui rendere viva una cultura che è importante mantenere e coltivare.

A CHI SI RIVOLGE

A mamme, papà, nonni, famiglie, cuochi, ma anche educatori, insegnanti e professionisti coinvolti a vario titolo e con specificità diverse nell'ambito educativo e pedagogico. A tutti il libro offre gli strumenti per sviluppare questa attività con la necessaria attenzione ai bisogni dei piccoli, fornendo gli elementi pratici necessari.

COME È ORGANIZZATO

Il libro si compone di una prima parte introduttiva, di taglio pratico, che espone gli argomenti fondamentali da considerare quando si decide di mettersi in cucina con i bambini e gli adolescenti: questioni legate alla sicurezza, al modo di impiegare i tempi di attesa imposti dalle ricette mantenendo viva l'attenzione dei piccoli cuochi, il loro interesse e la loro concentrazione con approfondimenti legati al valore relazionale e pedagogico dell'attività in cucina, il modo di affrontare le piccole difficoltà che si possono presentare.

Sempre tenendo ben ferma un'impostazione ludica e leggera: il risultato passa comunque, necessariamente, attraverso il divertimento condiviso. Anche a costo di accettare piccole "deroghe" alla riuscita esemplare di una ricetta! Si cucina insieme per conoscersi meglio, per permettere ai bambini di scoprire il mondo, se stessi e le relazioni tra pari e con gli adulti, non per diventare chef professionisti!

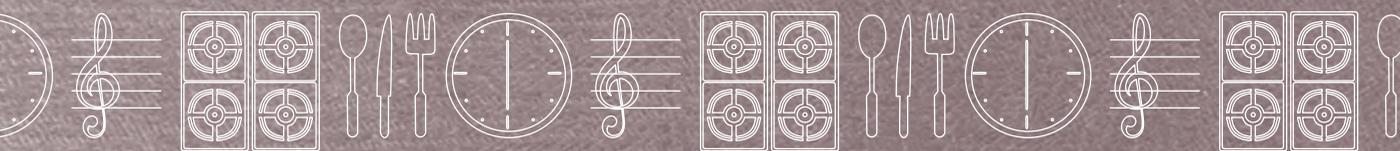
Seguono le ricette, organizzate in tre sezioni: Ricette salate, Ricette dolci, Salse e sughi.

Ogni sezione espone le ricette in ordine crescente per età minima dei bambini a cui è rivolta.

Le ricette che non richiedono l'uso di fornelli o forno, e che quindi possono essere realizzate ovunque e non necessariamente in una cucina, sono segnalate con un'apposita icona.

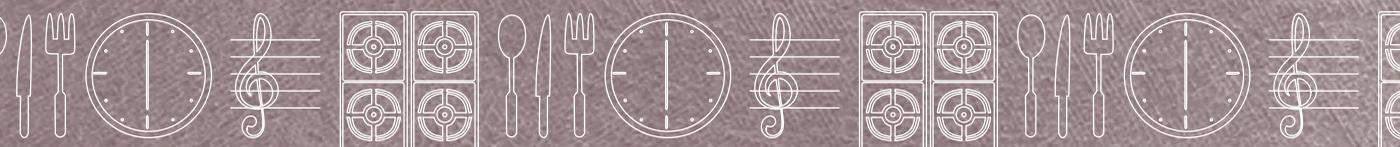
Per finire, un Glossario visivo illustra le principali azioni che compiamo in cucina mostrando come adattare i gesti quando si lavora con i bambini.

Nicol Maria Pucci



Pirma di cominciare

divertirsi in sicurezza



FUOCHI E FORNELLI
COLTELLI E GRATTUGE
CHE COSA FARE NEI TEMPI DI ATTESA
MUSICA MAESTRO!

Fuochi e fornelli

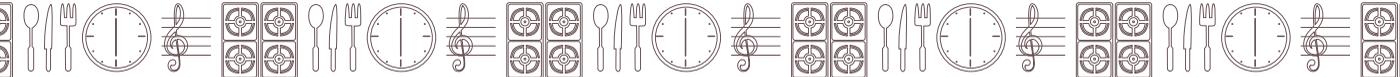


Quando i ragazzi o i bambini per sviluppare la ricetta devono avvicinarsi ai fornelli è necessario prestare la massima attenzione. Tanto più perché la velocità di movimento dei giovani non sempre rende facile intercettare il pericolo.

- Innanzitutto è meglio circondare i fornelli con gli appositi parafuochi. Sono acquistabili con facilità e permettono di riparare i piccoli non solo dagli schizzi ma dall'impulso improvviso di afferrare padelle roventi o toccare le pentole che si trovano sul fuoco.
- Adesso che i fornelli sono protetti da una barriera meccanica è il momento di insegnare il gesto di Ratatouille, che fa ondeggiare la zampetta sul fumo aromatico che sale dalle casseruole sui fornelli per accompagnare gli odori verso il suo nasetto: è un movimento adoperato nella realtà da tutti i cuochi del mondo! Questo gesto preserva anche lo chef più esperto dal mettere il viso direttamente sopra la pentola o la padella, rischiando di bruciarsi il volto ed essere colpito da schizzi micidiali e pericolosi! Quindi, oltre a essere divertente e conferire un'aria da direttore di orchestra, questo gesto aiuta a comprendere se la preparazione ha le caratteristiche che desideriamo o se ha bisogno di essere arricchita o corretta con l'aggiunta di spezie o aromi nuovi... Si tratta di accorgimenti che spesso si imparano con l'esperienza, ma che per alcuni seguono un istinto innato.
- Quando è il caso usate coperchi e presine, e abbiate cura di allontanare sempre e di nuovo i piccoli grandi chef nel caso si pretendessero troppo verso il fuoco.
- Un'altra piccola regola è quella di togliere sempre la pentola o la padella dal fuoco prima di aggiungere altri ingredienti e solo dopo averlo fatto riposizionarla sul fornello. Questo eviterà pericolosi schizzi.

- Fate uso di cucchiari di legno, che isolano dal calore della pentola e possono quindi essere usati senza le presine. Scegliete quelli con il manico più lungo e insegnate ai ragazzi a impugnarlo verso l'estremità, non vicino alla padella.
- Come non mi stanco di ripetere in ogni ricetta che lo richieda, il forno va sempre acceso in anticipo. Anzi, quando la ricetta prevede di infornare, accendere il forno è il primissimo gesto da compiere. Molte preparazioni, infatti,





come i lievitati – pane, pizza, muffin, torte – devono essere infornati immediatamente dopo l'esecuzione della ricetta affinché la lievitazione trovi immediatamente l'ambiente caldo necessario per esprimere la sua magia. Tanto più questi preparati resteranno in attesa fuori dal forno, tanto maggiore sarà la possibilità che la lievitazione subisca un rallentamento e che il risultato finale non risulti soddisfacente... e questo costerebbe il prezzo altissimo di dover consolare gli apprendisti cuochini



dalla delusione, dovuta alla dimenticanza di un gesto semplicissimo ma estremamente importante. Raccontatelo ai ragazzi mentre accendete il forno insieme a loro.

- L'ideale per non correre il rischio che i bambini – curiosi di vedere il pane cuocersi, la torta crescere ecc. – si brucino appoggiandosi all'esterno, è avere un forno a tre vetri che non si scaldi troppo esteriormente limitando i pericoli. Viceversa, bisogna sempre prestare la massima attenzione perché rimangano a debita distanza anche dal forno chiuso.
- I dolci che escono dal forno devono essere estratti dopo avere controllato bene di non avere nessun bambino nelle vicinanze, e poi vanno posti subito in un luogo protetto al quale i cuochini, con le loro manine, non possano accedere...
- Per sformare i prodotti da forno poi è meglio aspettare che siano tiepidi. Se sono troppo caldi, infatti, rischiano di disfarsi nel momento in cui vengono estratti da tortiere e pirofile.
- Una gratella è molto utile soprattutto per lasciare raffreddare biscotti e muffin.
- Lo zucchero a velo non va mai messo appena il dolce o i biscotti sono stati estratti dal forno ma solo quando sono ben tiepidi, o meglio ancora freddi. Infatti lo zucchero a velo, assorbito dall'umidità e dal calore, si scioglierebbe immediatamente, scomparendo.
- Un'ultima piccolo ma fondamentale raccomandazione: non estraete mai e non toccate mai padelle o teglie che si trovano sui fuochi e soprattutto nel forno con strofinacci umidi.

La stoffa infatti, quando è umida, perde il suo potere isolante e vi brucereste tremendamente! Lo stesso vale per presine bagnate. Eventualmente possono essere adoperati solo canovacci asciutti... ma sempre con la dovuta attenzione.

Pizza



Che dire di questa ricetta? È adatta per tutti, dai bambini anche piccolissimi fino ai ragazzi esperti, che possono migliorarla. La manualità è alle stelle, e questo la rende utile anche per riabilitare i problemi motori o per chi soffre di disabilità. Se hai poco tempo a disposizione potrai far lavorare i bambini su un impasto di pane già lievitato, che si acquista dal panettiere. Altrimenti ti consiglio di lasciare che apprendano l'arte dell'impasto della pizza da zero, e mentre l'impasto, una volta preparato, lievita allegramente avvolto nella pellicola trasparente, i bambini procederanno a dare forma e condire un'altra pizza con l'ausilio di pasta di pane già pronta all'uso. In questo modo l'impasto avrà il tempo necessario per lievitare (almeno 3 ore) e i piccoli pizzaioli potranno eseguire in seguito una seconda pizza mettendo a frutto l'esperienza della prima. A cambiare lo spirito della lavorazione e le atmosfere sarà solo la musica. Infatti con una melodia classica e rilassante si crea un'atmosfera adatta alla concentrazione, molto appropriata per i bambini iperattivi o competitivi, invece scegliendo una musica dance e allegra assisterai a manifestazioni di felicità totalizzante sempre diverse, e ogni volta sarà una scoperta!

INGREDIENTI per bambino

175 g di farina per la pizza e un po' di più
per spolverare il piano di lavoro
7,5 g di lievito di birra
1 pizzico di zucchero
poco sale
poca acqua per sciogliere il lievito
80 g circa di pasta di pane già pronta
250 g di salsa di pomodoro
1 mozzarella fiordilatte piccola
qualche pomodorino pachino
qualche oliva nera
foglie di basilico
olio extravergine di oliva
altri ingredienti gustosi a tuo piacere

MATERIALI per bambino

1 ciotola grande
1 ciotolina per l'acqua
1 ciotolina per il lievito
1 cucchiaino di plastica
1 coltellino di plastica
1 mattarello
1 piano di lavoro, tavolo o tavoletta di legno
1 ciotolina e 1 cucchiaino di plastica
per ogni ingrediente messo
a disposizione per condire
1 piccola teglia monouso
carta da forno
pellicola trasparente

Mise en place

Per l'impasto: metti a disposizione di ogni bambino una ciotola per lavorare l'impasto con la farina già porzionata, due ciotoline più piccole che conterranno una il lievito e l'altra l'acqua necessaria a stemperarlo, un cucchiaino di plastica.

Per creare, stendere e condire la pizza: poni davanti all'aspirante chef un piano di legno o di plastica, un mattarello, una ciotolina o un mucchietto di farina per stirare la pasta e la teglia che accoglierà la pizza. Accanto, altre ciotoline che contengano gli ingredienti con i quali intendi far sbizzarrire i bambini nel condimento, ognuna con il suo cucchiaino di plastica (attenzione: distribuisci gli ingredienti in parti uguali per evitare discussioni, peraltro ragionevoli, da parte dei bambini, che non farebbero passare una tua disattenzione o preferenza, anche se involontaria!) e il coltellino di plastica.

PREPARAZIONE

Attenzione: le mani sono state lavate, i grembiuli e i cappelli indossati? Parte la musica e accendiamo il forno a 200°!



L'IMPASTO E LA MAGIA DELLA LIEVITAZIONE

Inizia a raccontare la magia della lievitazione mentre i piccoli chef in una ciotolina sciolgono il lievito in poca acqua con un pizzico di zucchero, poi fai versare il tutto nella farina per iniziare a impastare con energia. Se fosse necessario aggiungere acqua guidali a farlo poco per volta, senza eccessi, e controlla l'operazione con attenzione. L'impasto dovrà risultare morbido e omogeneo.

Il lievito ha un odore particolare, è vero, ma produce una piccola grande magia che trasforma gli impasti e dà loro il nome che li distingue. Senza il lievito, infatti, gli ingredienti della pizza diventerebbero pasta fresca non all'uovo... tipo le orecchiette. Il magico lievito invece nutre e stimola la farina a raddoppiare, triplicare la sua massa per regalare una bontà straordinaria! Si tratta di un compito importante, che senza qualche accortezza rischierebbe fallimenti irrecuperabili: l'acqua dove si lascia sciogliere



il lievito non deve essere gelata e nemmeno calda, ma tiepidina. Il miele o lo zucchero potenziano la lievitazione... ma attenzione al dosaggio che deve essere utile solo a questo scopo. Il sale invece è meglio non farlo avvicinare troppo al lievito... non vanno molto d'accordo! Una volta creato l'impasto – evitando finestre spalancate e sbalzi di temperatura – bisogna riporlo a crescere in un luogo riparato ma arieggiato, coccolato e tranquillo, distante da spifferi e correnti improvvise. Spiega ai bambini che mentre voi terminate la preparazione di un'altra pizza il loro impasto sarà intento a lievitare lentamente, pronto per essere utilizzato in un secondo momento.

E ADESSO... PIZZA!

A questo punto metti a disposizione di ogni cuochino l'impasto già pronto. Lascia che giochino un po' con l'impasto, ne verifichino la consistenza elastica, ne sentano il profumo, e con l'aiuto di un mattarello e tanta energia lo stendano sul piano di lavoro infarinato e poi lo trasferiscano con cura nella teglia coperta di carta da forno leggermente stropicciata.

CONDIMENTI SAPORITI

Quando la base è stesa sulla teglia lascia che ogni bambino condisca la sua buonissima pizza in base alla sua fantasia, infine inforna nel forno preriscaldato a 200° per una decina di minuti.

DA ASPORTO

Potete mangiare le pizze subito oppure trasportarle altrove. Fai avvolgere con cura nella pellicola trasparente anche l'impasto che avete preparato all'inizio e ricorda ai cuochini di metterlo a lievitare senza la pellicola appena arrivano a casa.

