

*Un manuale magico, come il baule di Mago Filippo, dal quale pescare ogni sorta di ricette, tutte adatte alla golosità, ma anche alle necessità nutritive dei più piccoli.*

*Ricette semplici semplici, da far venire l'acquolina in bocca non solo ai bambini, ma anche ai genitori.*

*A guidare il Mago Filippo ci sono due amiche, una dietista e un'insegnante di scienze, impegnate da tempo nella cucina dietetica; ma soprattutto c'è la Coop con le sue proposte di educazione al gusto.*

*Migliaia di ragazzi e giovani, in un fruttuoso rapporto famiglia/scuola/cooperativa, partecipano ogni anno ai percorsi che intrecciano il mondo dei consumi con l'ambiente, o con l'alimentazione, con la comunicazione, o con la solidarietà.*

*Un modo piacevole di crescere.*

coop

Lire 25.000 (IVA inclusa)

ISBN 88-380-0130-8

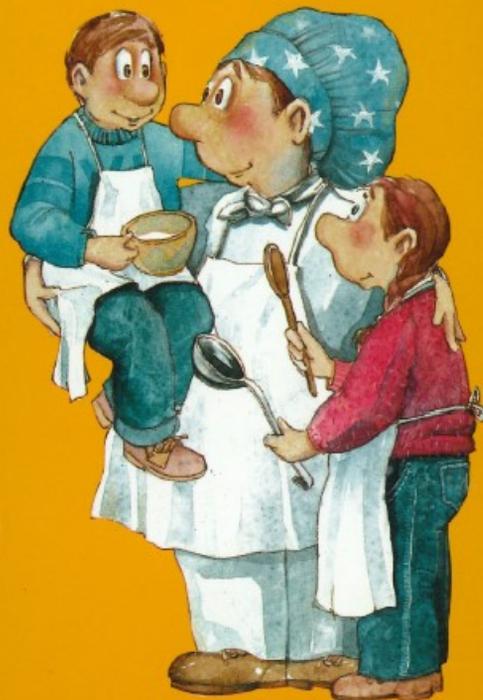
Le Ricette di Mago Filippo

Carla Barzanò - Luisa Marconi

Carla Barzanò - Luisa Marconi

# Le Ricette di Mago Filippo

La cucina illustrata per piccoli cuochi.



coop

*Ringraziamo per i preziosi consigli  
Marco Riva, Giovanna Barzanò, Marcella Cordani  
e Giovanna Casadio.*

Progetto grafico di  
Metadesign, Milano

Collaborazione grafica di  
Roberta Merlo

Illustrazioni di  
Alberto Celletti

Editrice Consumatori  
Bologna, febbraio 1999

© Copyright 1999 Coop  
2ª edizione

Carla Barzanò - Luisa Marconi

# *Le Ricette di Mago Filippo*

*La cucina illustrata per  
piccoli cuochi.*

**coop**

## *Sommario*

Mago Filippo si presenta  
*pagina 7*

Il codice di Mago Filippo  
*pagina 8*

Una sorpresa ai genitori  
*pagina 11*

Un pomeriggio di studio  
*pagina 29*

Una festa con gli amici  
*pagina 45*

Pic nic all'aria aperta  
*pagina 67*

Breakfast  
*pagina 85*

I nonni a cena  
*pagina 103*

L'informacucina  
*pagina 127*

Indice  
*pagina 136*

A proposito di...  
*pagina 141*

## *Il mago Filippo si presenta*

Ciao,

sono Filippo e gli amici mi chiamano  
"Filippo il Gourmet" per via di una mia  
passioncella: la cucina.

Quando penso alla buona tavola, mi viene  
il pizzicorino per l'emozione.

Adoro cucinare, conosco certi trucchi che  
mi consentono di preparare piatti  
eccezionali: un tocco di sapore qua, una  
pennellata di colore là, un pizzico di  
aroma... e oplà, mi sento un vero artista!  
Il mio sogno? vorrei fare assaggiare le mie  
specialità a tutti i bambini.

Già, perché io sono un mago a "due  
stelle": cucino soltanto per i bambini.

A proposito, da qualche mese sto nella  
casa di Luca e Camilla, se avete bisogno  
di me, sapete dove cercarmi.

Devo dirvi un'altra cosa: io sono un gran  
goloso... ma non esagero non sono ingordo  
perché ci tengo alla salute.

Adesso basta con le chiacchiere, non voglio  
annoiarvi, sono qui per mostrarvi la  
sorpresa che vi ho preparato.

Siete curiosi? Girate la pagina...

## Il codice di mago Filippo

Qui c'è un ricettario tutto per voi; cucinando, vi ricorderete di me.

Dovete sapere che nella mia valigiona di mago ci sono molte ricette: polpettine, polpettoni, panini, panettoni, tortellini, tortelli, tortelloni... ma attenti a non mettervi le mani a casaccio, come fanno Luca e Camilla che a volte vi pescano ricette che, come si dice, c'entrano come "cavoli a merenda".

Per aiutarli ho inventato un codice speciale, così ora stanno imparando a scegliere la ricetta giusta per ogni occasione.

In molte situazioni hanno cucinato piatti prelibati con grande successo e si sono tanto entusiasmati che hanno deciso di preparare questo ricettario per voi.

Anch'io, per la verità, ci ho messo lo zampino, perché vorrei realizzare quel famoso sogno di cui vi parlavo.

Spero proprio che abbiate voglia di provare le mie specialità.

Allora, state pronti: incomincia il "viaggio in cucina".

Prima di tutto, ragazzi, occhio al codice speciale: ogni ricetta ha la sua carta d'identità.

Classe	Valore nutritivo	Stagione	Difficoltà	Gusto
 Bevande	 Ricco di Vitamine e sali Minerali	 Primavera	 Facile	salato
 Panini Tramezzini Tartine Spuntini	 Equilibrato	 Estate	 Impegnativo	dolce
 Verdure	 Ricco di proteine	 Autunno	 Molto impegnativo	acido
 Desserts gelati frutta	 Molto energetico	 Inverno		acidulo
 Torte		 Tutte		piccante



Occorre l'aiuto della mamma



Devi metterti al lavoro in anticipo



Fai attenzione, devi usare il forno



Fai attenzione, devi usare il fornello



Puoi cambiare un ingrediente

*Q.B.*

Quanto basta

Con il mio codice speciale, scegliere è molto più facile non vi pare? Assaggiate anche voi le "squisitezze" che hanno preparato Luca e Camilla. E se riuscite ad inventare nuove stuzzicanti soluzioni, scrivetele subito sull'*acchiapparicette* ma, mi raccomando, non "cavoli a merenda".

Se, per caso, avete dei dubbi  
*l'informacucina* li risolverà.

Buon lavoro e a presto.

Vostro Mago Filippo detto "il Gourmet".

## Una sorpresa ai genitori

Cubetti di ghiaccio fantasia



Cocktail di agrumi



Succo di pomodoro



Rustichelle alla caprese



Rustichelle al formaggio



Spiedini di verdura



Verdure in pinzimonio



# Cubetti di ghiaccio fantasia

ingredienti:		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Limone	1/2	Puoi usare anche qualche fettina di arancia, oppure dei dadetti di sedano o di carota. E ancora puoi chiuderle nel cubetto di ghiaccio un petalo di rosa, una ciliegia, una fragola.
Acqua	Q.B.	



Attenzione: devi preparare i cubetti con qualche ora di anticipo.

Lava il limone e taglia tre o quattro fettine molto sottili.

Metti un quarto di fettina sul fondo di ogni formina porta ghiaccio e riempi di acqua.

Lascia riposare nello scomparto del surgelatore per tre o quattro ore in modo che l'acqua si solidifichi completamente.

Vuota i cubetti nei bicchieri solo all'ultimo momento prima di servire.

Nota

Non mettere troppa acqua nelle formine, perché l'acqua ghiacciata occupa più spazio.



## Cocktail di agrumi

ingredienti: dosi per 4 persone		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Arance	4 medie	Se le arance sono poco succose, aumentane il numero. Spremi tutti gli agrumi poco prima di servire la bevanda e conservala poi in frigorifero. Solo in questo modo mantieni inalterato il contenuto preziosissimo di vitamina C.
Pomelmo	1	
Limone	1/2	
Miele o zucchero	1 cucchiaino	Il tocco del gourmet
cubetti di ghiaccio fantasia	1 per ogni bicchiere	



Taglia gli agrumi a metà.

Spremi e, di volta in volta, versa il succo ottenuto in una caraffa. (Ricordati di eliminare i semi).

Aggiungi un cucchiaino di miele o di zucchero e mescola.

Copri la caraffa e riponila in frigorifero.

Versa la spremuta nei bicchieri solo all'ultimo momento prima di servire.

Ed ecco il *tocco del gourmet*: un cubetto di ghiaccio fantasia in ogni bicchiere... lascerà a bocca aperta i tuoi ospiti!

Nota

Se non hai avuto il tempo di preparare il "ghiaccio fantasia" (ricetta a pag. 14) non scoraggiarti, anche un semplice cubetto di ghiaccio basta a rendere più fresco e dissetante il tuo cocktail.



# Succo di pomodoro

ingredienti : dosi per 4 persone		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Pomodoro	2 se grossi 4 se piccoli	D'inverno puoi sostituire il pomodoro fresco con succo di pomodoro conservato.
Limone	1	Elimina dal succo i semi perché danno un gusto amaro-nolo alla bevanda.
Sale fino	q.b.	Attenzione! Troppo sale fa male.
Basilico	1 foglia	Il tocco del gourmet.



**Lava** pomodori e limone.

Taglia a metà i pomodori ed elimina i semi.

Metti nel bicchierone del frullatore i pomodori tagliati a pezzetti, il succo di limone, tre cucchiaini di acqua e un pizzico di sale.

Chiudi il bicchierone con il coperchio.

Frulla gli ingredienti per un minuto e versa in quattro bicchieri il frullato di pomodoro.

Ed ecco il *tocco del gourmet*: aggiungi una fogliolina di basilico fresco al centro di ogni bicchiere. Se non trovi il basilico, puoi sostituirlo con qualche fogliolina di prezzemolo.

**Nota**

Se il frullatore gira a fatica, spegnilo, toglilo il coperchio, aggiungi ancora un poco di acqua e riprendilo a frullare.



# Rustichelle alla caprese

ingredienti : dosi per 4 persone		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Pomodori	2 medi	Bon maturi.
Olio extra vergine d'oliva	3 cucchiaini	
Mozzarella	1	
Basilico fresco	4 foglie	
Pane caseraccio	4 fette	
Sale	Q. B.	
Olive nere snocciolate	6	Il tocco del gourmet.

carta d'identità	
classe	
valore nutritivo	
stagione	
difficoltà	
gusto	salato



Lava i pomodori, dividili a metà ed elimina i semi interni.

Metti in una ciotola i pomodori e la mozzarella tagliati a cubetti.

Condisci con olio, sale, qualche fogliolina di basilico spezzata con le mani... e, come tocco del gourmet, aggiungi le olive nere sminuzzate.

Mescola bene.

Ungi le quattro fette di pane con un goccio di olio extra vergine d'oliva e distribuisci su ogni fetta gli ingredienti. Disponi le tartine su un piatto da portata e guarnisci con foglioline di basilico fresco.

Nota

Puoi utilizzare questa ricetta anche per preparare dei panini.



# Rustichelle al formaggio

ingredienti ; dosi per 4 persone		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Gorgonzola	1 fetta (100 gr.)	Togli il formaggio dal frigorifero un po' prima di usarlo.
Caprino	1	Se non hai il caprino puoi utilizzare 3-4 cucchiai di ricotta.
Noci	10	
Pane casereccio	6 fette	
Lattuga	alcune foglie	Il tocco del gourmet



Taglia sei fette di pane casereccio, dividile a metà e disponile su un piatto da portata.

Mescola con cura in una ciotola il gorgonzola e il caprino (o la ricotta) fino ad ottenere una crema omogenea.

Aggiungi le noci sgusciate e sminuzzate e mescola ancora.

Spalma la crema su ogni fetta di pane.

Ed ecco il tocco del gourmet: decora le tartine con qualche strisciolina di lattuga.

Nota

Puoi utilizzare questa ricetta anche per preparare dei panini.



# Spiedini di verdura

ingredienti : dosi per 4 persone		
ingredienti	quantità	suggerimenti
rapanelli	2 mazzetti.	Se non trovi i rapanelli puoi usare degli spicchi di finocchi.
Sedano	3 gambe.	Scegli il sedano con gambe belle sode e senza macchie.
carote	2 di media grandezza.	
Limone	1/2	
Panino raffermo	1	Serve per la presentazione degli spiedini.



Lava molto bene le verdure.

Elimina le foglie e le radichette dei rapanelli.

Raschia le carote con un coltellino e toglie le due estremità.

Scarta, se ci sono, le foglie del sedano.

Taglia le carote a rotelline dello spessore di un centimetro, il sedano a tocchetti lunghi due centimetri, i rapanelli a metà. Man mano che tagli le verdure, immergile in una bacinella con acqua e limone; in questo modo puoi evitare che diventino scure.

Infilza sugli stuzzicadenti i pezzetti di verdura.

Prendi un panino (meglio se del giorno prima), ricopriolo di carta stagnola e infila gli spiedini sul panino disposti a raggera.

Nota

Se utilizzi il finocchio, toglie le foglie più esterne e taglialo a spicchi piuttosto grossi.



# Verdure in pinzimonio

ingredienti: dosi per 4 persone		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Sedano	3 gambi	Puoi utilizzare anche peperoni tagliati a striscioline o rapa nelli.
Finocchio	1	
Carota	1 media	
Insalata belga	1 cespo	
Olio	2 cucchiaini	
Limone	2 e mezzo	
Sale	q. b.	
Rosmarino o un'altra erba aromatica	2 pizzichi	

carta d'identità	
classe	
valore nutritivo	
stagione	
difficoltà	
gusto	salato



Lava molto bene la verdura.

Raschia le carote con un coltellino e toglile le due estremità.

Scarta, se ci sono, le foglie del sedano.

Elimina le foglie più esterne del finocchio e dell'insalata belga.

Taglia le carote a bastoncini, il sedano a tocchetti della stessa lunghezza, il finocchio a spicchi. Man mano che tagli le verdure, immergile in una bacinella con acqua e limone; in questo modo puoi evitare che diventino scure.

Disponi con cura le verdure su un piatto da portata accostandole tra loro in modo piacevole; puoi formare dei fiori o dei disegni geometrici.

A parte prepara il pinzimonio: mescola in una ciotola il sale e il succo di due limoni, poi aggiungi l'olio extra vergine d'oliva e sbatti con una forchetta.

Servi la verdura con accanto la ciotola del pinzimonio.







## Cocktail del deserto

ingredienti : dosi per 2 persone

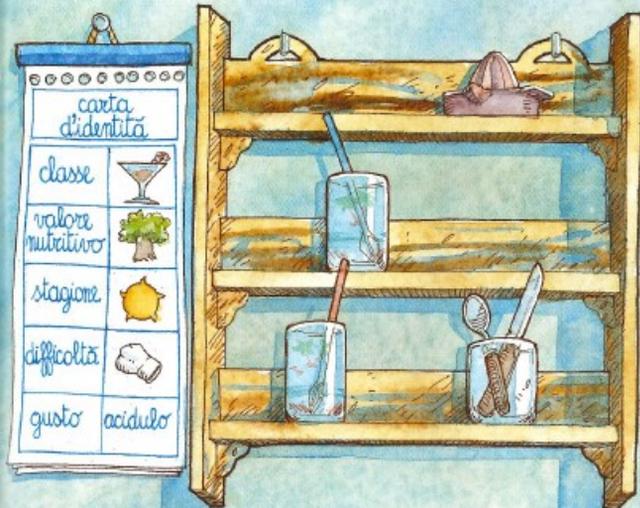
ingredienti	quantità	suggerimenti
-------------	----------	--------------

Yogurth	2 cucchiaini	
---------	--------------	--

Limone	1	
--------	---	--

Miele	2 cucchiaini	
-------	--------------	--

Acqua minerale naturale	2 bicchieri	
-------------------------	-------------	--



Metti in ogni bicchiere il miele, lo yogurt e il succo di limone.

Aggiungi l'acqua fresca.

Mescola con cura.

Nota

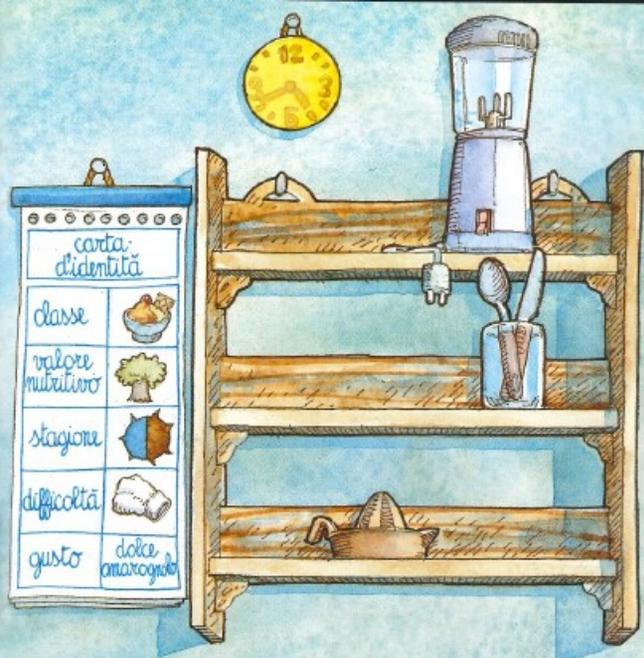
Questa è la bevanda degli uomini blu che vivono nel deserto.

Provala nelle giornate più calde, ti toglie la sete completamente.



## Sorbetto di agrumi

ingredienti: dosi per 2 persone		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Pompelmo	1	
Arance	2	
Zucchero	3 cucchiaini	Puoi sostituirlo con il miele.



Attenzione! questa ricetta va preparata con due ore di anticipo.

**Taglia** il pompelmo a metà.

**Svuota** le due parti ottenute della polpa, aiutandoti con coltello e cucchiaino.

**Spremi** le arance.

**Frulla** la polpa di pompelmo insieme al succo delle arance e allo zucchero.

**Vuota** il frullato nelle due "ciotole" di pompelmo e **mettile** in frigorifero, nel reparto del surgelatore.

**Mescola** con il cucchiaino ogni mezz'ora in modo che il ghiaccio non formi un coagulo troppo duro.

**Togli** dal surgelatore quando il composto è completamente rappreso, ma ancora morbido.

**Servi** spolverizzando con un cucchiaino di zucchero.

### Variante

Questa ricetta si può preparare anche con l'arancia frullata e la buccia delle arance come simpatico contenitore. D'estate poi, puoi fare sorbetti con anguria, fragole, pesche, melone...



# Yogurt alle fragole

ingredienti : dosi per 2 2

ingredienti	quantità	suggerimenti
yogurt intero	2 tazze	Corrispondono a tre confezioni piccole. 
Fragole	12	Scegli fragole ben mature. Puoi sostituire le fragole con altra frutta a piacere.
Miele	2 cucchiaini	Oppure 2 cucchiaini di zucchero
Germe di grano Menta	2 cucchiaini 2 foglioline	Il tocco del gourmet



**Lava** bene le fragole ancora intere.

Elimina le parti verdi.

**Metti** lo yogurt, il latte, il germe di grano e il miele nel frullatore.

**Frulla** tutti gli ingredienti e versa il frullato nei bicchieri.

Ed ecco il tocco del gourmet: guarnisci la bevanda con qualche fogliolina di menta.

**Variante**

Se vuoi puoi usare come base per il frullato latte intero e frutta. Il risultato è ugualmente squisito!



# Spiedini di formaggio

ingredienti: dosi per 3		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Emmenthal	una fettina	Puoi utilizzare altri formaggi.
Mozzarella	1/2	
Pane casereccio	2 fette	
Uva passa	1 cucchiaino	Il tocco del gourmet.



**T**aglia i formaggi e le fette di pane a quadratini della stessa dimensione.

**I**nfila il formaggio e il pane sugli stecchini lunghi alternandoli fra loro, in modo da ottenere un aspetto piacevole.

**R**icordati il tocco del gourmet: un acino di uva passa fra un cubetto e l'altro dona un sapore un po' insolito, ma stuzzicante...



# Fettine di pane alle creme dolci

ingredienti: dosi per 2 2

ingredienti	quantità	suggerimenti
Panini integrali	2	Tagliati a fettine
Ricotta	1/2 tazza	
Miele	1 cucchiaino e 1/2	
Banana	1/2	
Uva passa	2 cucchiaini	Prima di usarla ricordati di ammollarla nell'acqua tiepida.
Marmellata di mirtilli	1 cucchiaino	Puoi sostituirla con altre marmellate di tuo gusto.
Nocciole sguusciate	6-8	Puoi sostituirla con noci o pinoli.

carta d'identità	
classe	
valore nutritivo	
stagione	
difficoltà	
gusto	dolce



**D**istribuisci la ricotta in tre ciotoline.  
**A**ggiungi, alla ricotta della prima ciotolina, mezza banana schiacciata e mezzo cucchiaino di miele; alla ricotta della seconda, le nocciole, l'uva passa precedentemente ammollata e un cucchiaino di miele; alla ricotta della terza, un cucchiaino di marmellata di mirtilli.  
**M**escola bene con il cucchiaino gli ingredienti di ogni ciotolina.  
**S**ervi il pane tagliato a fettine, insieme alle creme e a un coltellino per spalmare.

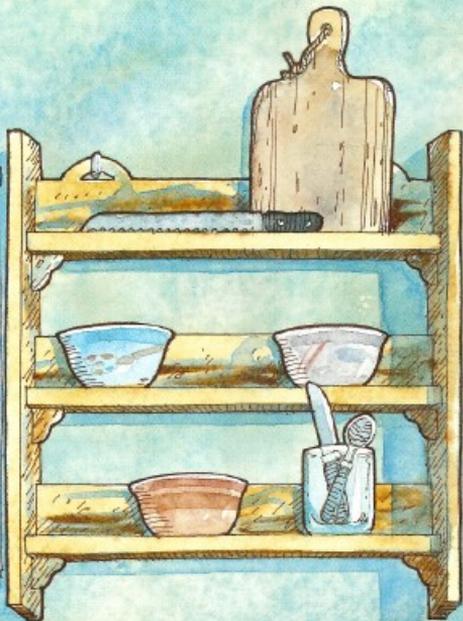


# Fettine di pane con creme ai tre colori

ingredienti: dosi per 2 2

ingredienti	quantità	suggerimenti
Panini integrali	2	Tagliati a fettine.
Ricotta	1/2 tazza	Puoi utilizzare altri formaggi cremosi e freschi.
Basilico	7/8 foglie	★ <i>insostituibile</i>
Zafferano	1 bustina	
Olio extra vergine	4 cucchiaini	
Sale	A.B.	

carta d'identità	
classe	
valore nutritivo	
stagione	
difficoltà	
gusto	salato



Distribuisce la ricotta in tre ciotoline.

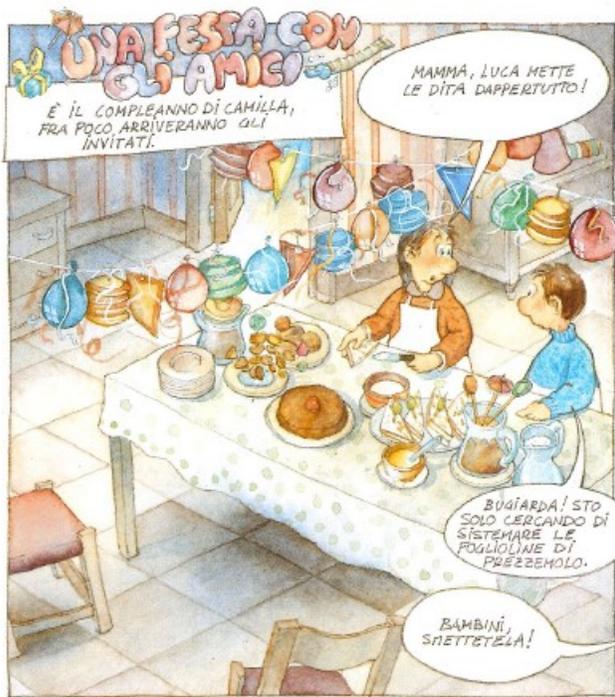
Aggiungi alla ricotta della prima ciotolina qualche fogliolina di basilico spezzata con le mani, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva e un pizzico di sale; alla ricotta della seconda, una bustina di zafferano, un cucchiaino di olio e un pizzico di sale; alla ricotta della terza, due cucchiaini di olio e un pizzico di sale. Mescola bene con un cucchiaino gli ingredienti di ogni ciotola, così da ottenere tre creme di differenti colori. Servi il pane tagliato a fettine insieme alle creme e a un coltellino per spalmare.

Variante

Se vuoi puoi sostituire lo zafferano con due cucchiaini di carote grattugiate o con un pomodorino ben maturo e schiacciato.







# Cocktail all'ananas

ingredienti: dosi per $\text{☆☆☆☆☆☆☆☆}$		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Limoni	6	
Arance	6	
Ananas	1/2 (se fresco)	o 4 fette di ananas sciropato.
Zucchero	2 cucchiaini	
Acqua minerale non gasata	1 bottiglia (da 1 litro e mezzo).	



Dividi gli agrumi a metà e spremili.

Taglia l'ananas a pezzetti (se l'ananas è fresco fatti aiutare dalla mamma a pulirlo).

Metti l'ananas e la spremuta di agrumi nella caraffa, aggiungi lo zucchero e l'acqua e mescola con cura.

Lascia riposare la bevanda in frigorifero fino al momento di servire.

Nota

Se vuoi preparare questa bevanda per poche persone dimezza le dosi.



# Sangrilla

ingredienti : dosi per 		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Limoni	5	
Pesche	6 medie	
Melone	½ se piccolo	oppure una fetta di anguria.
Zucchero	4 cucchiaini	
Acqua minerale non gasata	1 bottiglia da 1 litro e mezzo.	
Cubetti di ghiaccio fantasia		Il tocco del gourmet.



Spremi i limoni.

Taglia a fettine melone e pesche.

Metti la frutta e la spremuta di limone in una caraffa, aggiungi lo zucchero e l'acqua e mescola con cura.

Lascia riposare la bevanda in frigorifero fino al momento di servire.

Ed ecco il tocco del gourmet: aggiungi alla Sangrilla, appena prima di portarla in tavola, i cubetti di ghiaccio fantasia (ricetta pag. 14).

Nota

Se vuoi preparare questa bevanda per poche persone dimezza le dosi.



# Tartine mimosa

ingredienti: dosi per 		
ingredienti	quantità	suggerimenti
uova	6	controlla la data di confezionamento le uova devono essere freschissime.
Olive nere	16	
Olio extra vergine d'oliva	4 cucchiai	
Prezzemolo	1 manciata di foglioline	
Limoni	2	
Pane in cassetta	8 fette	



Attenzione: chiedi alla mamma di aiutarti a cuocere le uova. Per diventare sode devono bollire per otto minuti.

**Raffredda** le uova sotto l'acqua a corrente e **sgusciale**. Metti da parte un uovo intero per le decorazioni e **schiaccia** le altre in una ciotola aiutandoti con una forchetta.

**Unisci** alle uova schiacciate l'olio, il succo dei limoni, un pizzico di sale, il prezzemolo tritato, le olive snocciolate e tritate.

**Mescola** bene tutti gli ingredienti e **spalma** la crema ottenuta sulle fette di pane in cassetta.

**Taglia** ogni fetta di pane in quattro quadratini.

**Decora** le tartine con fettine di uovo sodo e **disponile** con cura su un piatto da portata.

## Nota

Puoi utilizzare questa ricetta anche per preparare dei panini.



# Tartine all'avocado

ingredienti	dosì per	suggerimenti
ingredienti	quantità	
Avocado	2	Ben maturi. (Devono essere morbidi al tatto).
Limone	1 e 1/2	
Pane in cassetta	8 fette	
Sale	q. B.	
Panna	4 cucchiai	
Polpa di granchio	1 scatola	Ben sgocciolata

carta d'identità	
classe	
valore nutritivo	
stagione	
difficoltà	
gusto	acidulo



**T**aglia gli avocado a metà.  
 Scava i frutti con un cucchiaino, **raccogli** la polpa in una ciotola e **schiaccia** con una forchetta.  
 Unisci la panna, la polpa di granchio, il succo di mezzo limone, sale quanto basta.  
 Mescola bene tutti gli ingredienti e **spalma** il miscuglio ottenuto sulle fette di pane a cassetta.  
 Taglia ogni fetta di pane in due triangoli.  
 Guarnisci le tartine con una fettina di limone e **disponile** con cura su un piatto da portata.



# Tartine rosa

ingredienti : dosi per 		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Prosciutto cotto	8 fettine	scegli prosciutto molto magro
Ricotta		
Pane in cassetta	8 fette	
Timo fresco	2 cucchiari	Il tocco del gourmet.

carta d'identità	
classe	
valore nutrizivo	
stagione	
difficoltà	
gusto	salato



**T**rita il prosciutto con la mezzaluna, senza dimenticare di togliere prima accuratamente tutto il grasso.

Metti il prosciutto tritato in una ciotola, aggiungi il formaggio e schiaccia bene gli ingredienti con una forchetta fino ad ottenere una crema omogenea.

Ed ecco il tocco del gourmet: insaporisci il miscuglio con un pizzico di timo, ha un gusto molto piacevole.

Spalma la crema sul pane a cassetta.

Dividi ogni fetta di pane in due triangoli e disponi le tartine su di un piatto da portata.

## Nota

Puoi utilizzare questa ricetta anche per preparare dei panini.

## Variante

Puoi sostituire il prosciutto con una scatoletta di tonno al naturale. 



# Tartine all'acciuga

ingredienti	dosi per	☆☆☆☆☆☆
ingredienti	quantità	suggerimenti
Pane in cassetta	8 fette	
Burro	3 cucchiaini	Toglilo dal frigorifero prima di utilizzarlo così si ammorbidisce.
Pasta di acciughe	1 cucchiaino	 portatelo
Filotti di acciughe sottili	4	Elimina bene l'olio.
Prezzemolo tritato	2 cucchiaini	Il tocco del gourmet.

carta d'identità	
classe	
valore nutritivo	
stagione	
difficoltà	
gusto	salato



Metti in una ciotola il burro e la pasta d'acciughe e aiutandoti con un cucchiaino, amalgamali bene insieme, in modo da ottenere una crema omogenea.

Ed ecco il tocco del gourmet: unisci il prezzemolo tritato e mescola ancora con cura.

Dividi ogni fetta di pane in due triangoli.

Spalma la crema sulle fette di pane in cassetta.

Disponi le tartine con cura su un piatto da portata e guarniscile con un pezzettino di acciuga e con qualche fogliolina di prezzemolo.

### Variante

Se vuoi ottenere tartine più aromatiche e meno salate, puoi sostituire le acciughe e la pasta di acciughe con basilico, timo, rosmarino, o altre erbe a tua scelta.

Devi amalgamare queste erbe con il burro, lasciar riposare qualche ora in frigorifero e spalmare la crema ottenuta sul pane.



# Marcostato

ingredienti: dosi per 		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Biscotti savoiardi	2 confezioni	
Panna liquida	1 tazza	Puoi utilizzare 2 tazze di panna montata
Caffè freddo	1 tazza	Fai preparare dalla mamma un caffè molto leggero
Yogurt	2 tazze	
Cioccolato fondente	½ tavoletta	
Zucchero a velo	1 bustina	



Attenzione: per realizzare questa ricetta chiedi alla mamma di prepararti una tazza di caffè molto leggero.

Versa la panna ben fredda in una terrina e unisci lo zucchero a velo. Sbatti la panna con il frullino fino a che non sarà montata.

Grattugia il cioccolato a scaglette.

Metti il caffè freddo in un piatto fondo.

Immergi velocemente ogni savoiardo nel caffè, poi deponilo in uno stampo per dolci (meglio se rettangolare e con i bordi rialzati).

Continua questa operazione fino a che non avrai coperto tutto il fondo della tortiera.

Cospargi il primo strato di savoiardi con lo yogurt e con la metà del cioccolato in scaglette.

Fai un secondo strato di savoiardi (sempre inumiditi nel caffè), spalma su questo strato la panna montata e guarnisci con il cioccolato rimasto.

Lascia riposare in frigorifero fino al momento di servire.

## Nota

Se montare la panna ti sembra difficile, non preoccuparti, puoi acquistare dal tuo lattaiolo la panna già montata.



# Torta di pane

ingredienti : dosi per 		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Pane raffermo	5-6 panini	Scegli del pane con molta mollica.
Latte	1 litro	
Uova	2	
Zucchero	5 cucchiaini	
Pinoli	2 cucchiaini	
Uvetta	3 cucchiaini	Ricordati di ammorbidirla in acqua tiepida.
Cacao amaro	2 cucchiaini	
Butiro	Q.B.	
Amaretti	4	Il tocco del gourmet

Attenzione: per preparare questa torta devi metterti al lavoro con qualche ora di anticipo.

Spezza il pane e ponilo in una terrina.

Aggiungi il latte, copri il recipiente e lascia riposare per circa tre ore.

Metti a bagno l'uvetta in una ciotola di acqua tiepida.

Trascorso il tempo necessario, **controlla** che il pane abbia assorbito tutto il latte.

Ed eccoti di nuovo al lavoro, ma prima di completare la preparazione del dolce, chiedi alla mamma di accendere il forno a 200°.

Mescola il pane con un cucchiaino di legno fino ad ottenere una "pappa" omogenea e densa.

Unisci due uova intere, lo zucchero, il cacao, i pinoli, la uvetta e... come tocco del gourmet... gli amaretti sbriciolati.



Amalgama tutti gli ingredienti fra di loro e versa il composto nella teglia da forno, precedentemente imburrata.

Ora la torta è pronta per la cottura.

Con l'aiuto della mamma infornala e lasciala cuocere per circa quaranta minuti.

Servi la torta tiepida o fredda.



# Torta al miele

ingredienti: dosi per 		
ingredienti	quantità	suggerimenti
uova	2	
miele	6 cucchiaini	
Zucchero	6 cucchiaini	
Olio	6 cucchiaini	
Farina	200 grammi	Corrispondono ad 1 bicchiere e mezzo
Lievito in polvere	1/2 bustina	
Limone	1/2	
Uvetta	1/2 tazza	Ricordati di ammorbidirla in una tazza di acqua tiepida.
Mandorle sgusciate	1/2 tazza	Puoi sostituirla con 1/2 tazza di pinoli.
Scorza di limone	1 pizzico	Stai attento a grattugiare solo la parte gialla.
Cannella in polvere	1/2 cucchiaino	Il tocco del gourmet

Attenzione: prima di metterti al lavoro di alla mamma di aiutarti ad accendere il forno a 180°.

**S**batti le uova in una terrina.

Aggiungi lo zucchero, poi l'olio e il miele e amalgama bene.

**I**ncorpora lentamente la farina per evitare che si formino grumi.

Mescola fino ad ottenere un composto omogeneo.

**U**nisci il succo di mezzo limone, una manciata di uvetta, precedentemente ammorbidita nell'acqua tiepida, una manciata di pinoli, un pizzico di scorza di limone grattugiata.

Ed ecco il *tocco del gourmet*: dai alla tua torta un sapore esotico aggiungendo mezzo cucchiaino di cannella in polvere.

**M**escola ancora tutti gli ingredienti e infine, girando piano piano con il cucchiaio di legno, **aggiungi** il lievito.

HELP

carta d'identità	
classe	
valore nutritivo	
stagione	
difficoltà	
gusto	dolce



**R**ivesti la tortiera con un foglio di carta di alluminio e unglia con una noce di burro.

**V**ersa il composto nella tortiera e con l'aiuto della mamma **informa** la torta.

**L**ascia cuocere per 45 minuti circa; servi la torta tiepida o fredda.





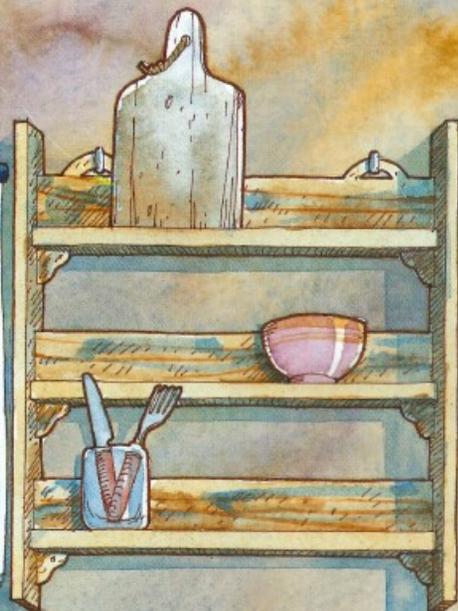


# Pan bagnato

ingredienti : dosi per 

ingredienti	quantità	suggerimenti
Panini rotondi al latte	4	O altro pane soffice.
Olio extra vergine d'oliva	4 cucchiaini	
Pomodori	2 medi	Ben maturi.
Tonno al naturale	1 scatola	Ben sgocciolato.
Lattuga	4 foglie	
Olive nere	8	Elimina i noccioli.
Aceto aromatico	2 cucchiaini	Il tocco del gourmet.

carta d'identità	
classa	
valore nutritivo	
stagioni	
difficoltà	
gusto	salato acidulo



Lava molto bene i pomodori e la lattuga.  
Taglia a metà i panini e ungi ogni metà con un goccio di olio extra vergine d'oliva.  
Se ti piace un sapore leggermente acido, eccoti il tocco del gourmet: sbatti in una ciotolina due cucchiaini di olio con due cucchiaini di aceto, usa questa emulsione per ungere i panini.  
 Farcisci ogni panino con i pomodori affettati, il tonno a pezzettini e una foglia di lattuga, poi avvolgi in un tovagliolo di carta.



# Cofanetti di pane

ingredienti : dosi per 4 persone

ingredienti	quantità	suggerimenti
Panini integrali	4	Scegli le rosette o un altro pane rotondo.
Ricotta	4 cucchiaini	
Grana	1 fettina	
Quattrocoloro	1 fettina	
Emmenthal	1 fettina	
Rapanelli	5	
Peperoncino tritato	1 cucchiaino	
Soncino	2 manciate	Oppure 10 foglie di lattuga.
Olio extravergine	2 cucchiaini	
Limone	1	
Sale e pepe	a.B.	

carta d'identità	
classe	
valore nutritivo	
stagione	
difficoltà	
gusto	salato acidulo



Lava molto bene la verdura.

Sbuccia i rapanelli.

Taglia a cubetti i formaggi, a fettine sottili i rapanelli e a striscioline metà dell'insalata a tua disposizione.

Metti tutto in una ciotola e aggiungi la ricotta, un pizzico di sale, un pizzico di pepe, due cucchiaini di olio extra vergine d'oliva e il succo di limone.

Mescola delicatamente.

Togli la calotta (parte superiore) dei panini ed elimina la mollica.

Fodera i "cofanetti" di pane con le foglie di lattuga o di soncino rimaste intere e riempi con l'insalata che hai preparato.

Richiudili con la calotta e avvolgi ogni panino in carta stagnola.



# Polpettine vegetariana

ingredienti: dosi per 

ingredienti	quantità	suggerimenti
Ricotta	1 tazza	
Uova	2	
Emmenthal grattugiato	½ tazza	
Pane grattugiato	½ tazza	
Prezzemolo tritato	4 cucchiaini	Puoi sostituirlo con carote grattugiate.
Sale	Q.B.	
Olio	2 cucchiaini	

HELP

carta d'identità	
classe	
valore nutritivo	
stagione	
difficoltà	
gusto	salato



Attenzione: prima di metterti al lavoro fatti aiutare dalla mamma a accendere il forno a 200°.

Mescola in una terrina la ricotta, l'emmenthal, il pane grattugiato, le uova e il prezzemolo tritato.

Aggiungi un pizzico di sale e mescola ancora fino ad ottenere un composto omogeneo.

Aiutandoti con le mani, forma delle polpette rotonde.

Mettile in una teglia antiaderente leggermente unta di olio e, con l'aiuto della mamma, inforna. Lascia cuocere per una ventina di minuti, fino a che le polpette hanno preso un bel colore dorato.

Nota

Puoi servire le polpette da sole o utilizzarle per farcire dei panini.



# Pomodori alla provenzale

ingredienti : dosi per 4 persone

ingredienti	quantità	suggerimenti
Pomodori	4	Ben maturi ma sodi
Pane in cassetta	6 fette	
Filetti d'acciuga sott'olio	4	
Prezzemolo tritato	1 cucchiaino	
Aglio tritato	½ spicchio	
Origano	1 pizzico	
Olio d'oliva	4 cucchiai	
Uova sode	2	Il tocco del gourmet
Salte e pepe	q. b.	



Attenzione: devi preparare questa ricetta con circa mezz'ora di anticipo.

**L**ava i pomodori, asciugali ed elimina le parti verdi.

Tagliali a metà per il largo e strizzali delicatamente per far uscire acqua e semi.

Sbriciola in una terrina il pane in cassetta; unisci le acciughe, l'aglio e il prezzemolo finemente tritati, l'origano, l'olio e mescola bene tutti gli ingredienti.

Riempi ogni pomodoro con il miscuglio, avvolgilo in carta stagnola e lascia riposare per un'ora.

Ed ecco il *tocco del gourmet*: al momento di servire, guarnisci i pomodori con spicchi di uova sode e foglie di lattuga.

**Variante**

Puoi riempire i pomodori con una crema di ricotta e erbe aromatiche. Sono buonissimi anche così!



# Insalata del contadino

ingredienti : dosi per 4 persone		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Pomodori	4 medi	Ben maturi e sodi.
Cetriolo	1	
Peperone giallo	1	
Panini raffermi	2	
Prosciutto cotto	2 fette	Alte circa 1 cm.
Fontina	100 gr.	Puoi utilizzare asiago, fontal o anche emmenthal.
Olive verdi snocciolate	4 cucchiaini	
Olio extra verg.	3 cucchiaini	
Aceto	2 cucchiaini	
Salè	q.b.	



Lava bene tutte le verdure.

Dividi a metà il peperone e elimina le parti bianche e i semi (attenzione, irritano gli occhi e sono molto piccanti).

Sbuccia il cetriolo.

Taglia a fettine il pomodoro e il cetriolo, a striscioline il peperone, a cubetti il pane raffermo, il prosciutto e il formaggio.

Riunisci tutti questi ingredienti in una insalatiera, aggiungi le olive e copri.

A parte prepara il condimento: sbatti con una forchetta in una ciotola l'aceto con il sale, poi aggiungi a poco a poco l'olio extra vergine d'oliva continuando a mescolare.

Condisci l'insalata appena prima di servire.

Nota

Se devi trasportare l'insalata mettila in una insalatiera con il coperchio e versa il condimento in un vasetto di vetro con una buona chiusura.



# Fagottini di lattuga a sorpresa

ingredienti : dosi per 4 4 4 4		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Lattuga	12 foglie	Grosse e intere.
Carote	2 medie	
Pomodori perini	2	
Cetriolo	1	Deve essere sbucciato
Peperone	1/2	
Olio	2 cucchiai	
Pepe e sale	q. b.	
Basilico	2-3 foglie	
Origano	1 cucchiaino	Il tocco del gourmet

carta d'identità	
classe	
valore nutritivo	
stagione	
difficoltà	
gusto	salato



Lava molto bene le foglie di lattuga e le altre verdure, poi **deponile** su uno strofinaccio a asciugare.

**Raschia** le carote con un coltellino e **togli** le due estremità.

**Dividi** a metà il peperone ed **elimina** i filamenti interni e i semi (attenzione, irritano gli occhi e sono molto piccanti!)

**Sbuccia** il cetriolo.

**Taglia** a quadratini tutte le verdure e **tritale** con la mezzaluna.

**Metti** il trito di verdura in una ciotola, **aggiungi** il sale, il pepe, l'olio e **mescola** accuratamente.

Ed ecco il **tocco del gourmet**: **unisci** le foglioline di basilico e l'origano.

**Riempi** ogni foglia di lattuga con qualche cucchiato di questa farcitura, **arrotolata** e **fermala** con uno stuzzicadenti.

Fai dodici involtini.



# Melone fantasia

ingredienti : dosi per 4 persone		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Melone	1 medio	Deve essere ben maturo. Lo puoi capire dal profumo. È possibile sostituirlo il melone con l'anguria.
Pesche	4 piccole	
Ribes	1 cestino	
Lamponi	1 cestino	
Mela	1	
Limone	1	



Attenzione: questa ricetta va preparata con un'ora circa di anticipo.

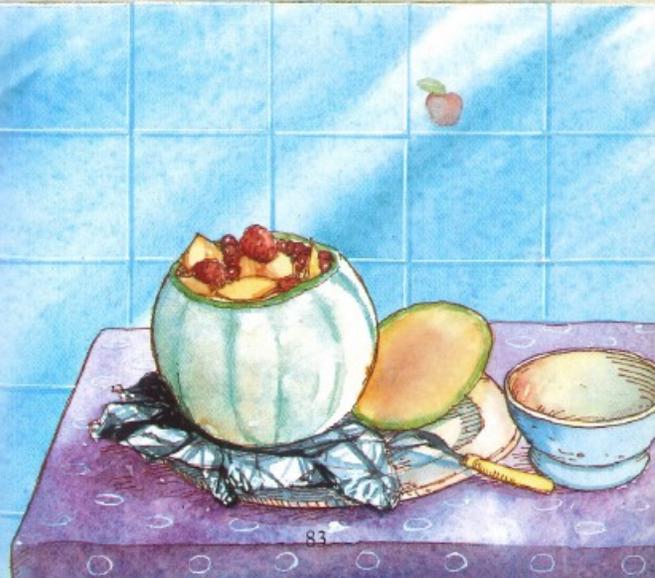
Lava tutta la frutta.

Taglia la parte superiore del melone (calotta) e elimina i semi aiutandoti con un cucchiaino. Scava la polpa del frutto con l'apposito scavino o con un cucchiaino, riponi le palline in una terrina e conserva il melone svuotato in frigorifero.

Aggiungi alle palline di melone le pesche spelate e tagliate a piccoli pezzi, il ribes, i lamponi, il succo di limone.

Mescola e lascia riposare la macedonia in frigorifero per un'oretta. Trascorso il tempo necessario, riempi con la macedonia la scodella formata dal melone svuotato e chiudila con la calotta.

Avvolgi il frutto in carta stagnola e conservalo al fresco (eventualmente nel frigorifero portatile), fino al momento di servire.







# Breakfast

UNA DOMENICA, DI PRIMA MATTINA...

AUTOOO!  
CHE SUCCÈDE?



QUALCUNO SI STA DANDO  
DA FARE IN CUCINA.

HHMMMM!  
CHE PROFUMO!



AH! SEI TU?  
CHE COSA  
DIAVOLO STAI  
COMBINANDO?

SULLA TAVOLA SONO GIÀ PRONTI  
PANE, BURRO, MARMELLATA, SPREMIUTE  
DI FRUTTA, UNA TIERA FUMANTE E  
INOLTRE UOVA, TOAST... IN SOMMA QUANTO  
BASTA PER UN'AUTHENTICA COLAZIONE  
ALL'INGLESE.

CIAO PAPÀ,  
SEI PRONTO PER  
LA PRIMA COLAZIONE?



E QUESTA TI PARE  
UNA PRIMA COLAZIONE?

MA PAPÀ È UN AUTHENTICO,  
ENGLISH BREAKFAST!



ENGLISH BREAKFAST?  
MA COSA TI È SALTATO  
IN MENTE?

BEH, STO CERCANDO  
DI IMPARARE QUALCHE  
NUOVA RICETTA DA  
PREPARARE AL MATTINO.



E ALLORÀ?  
COSA C'ENTRANO GLI INGLESI?

AGLI INGLESI PIACE  
MANGIARE TANTO AL  
MATTINO.



CHE STRANI GUSTI, IO INVECE  
PRENDO UN BEL CAFFÈ  
E VIA... VELOCE  
COME IL VENTO.

E SÌ, VELOCE COME IL  
VENTO! MA SE QUANDO MI  
ACCOMPAGNI A SCUOLA  
SBADIGLI SEMPRE E GUIDI  
COME UNA LUMACA...

AH AH, AH PER FORZA,  
CHI MANGIA POCO ALLA  
MATTINA SEMPRE LENTO  
CAMMINA... AH, AH, AH!

# Muesli

*ingredienti: dosi per 4 persone*

ingredienti	quantità	suggerimenti
Biscotti d'avena	4 cucchiaini	Puoi anche usare il muesli che si trova al supermercato già preparato.
Biscotti di frumento	4 cucchiaini	
Biscotti d'orzo	4 cucchiaini	
Uva passa	2 cucchiaini	
Piselli	2 cucchiaini	
Mandorle sgusciate	2 cucchiaini	
Latte	3 tazze	Puoi sostituirlo con lo yogurt oppure 4 cucchiaini di zucchero.
Miele	4 cucchiaini	Il tocco del gourmet.
Banana, fragole o altra frutta		



Metti in una terrina tutti gli ingredienti, in ultimo aggiungi il latte o lo yogurt.  
Prima di servire lascia riposare per quindici venti minuti.  
Ed ecco il tocco del gourmet: puoi aggiungere al muesli della frutta fresca tagliata a cubetti (mele, banane, fragole o quello che hai a disposizione).



# Porridge

ingredienti : dosi per 三人		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Fiocchi d'avena	2 tazze	Corrispondono ad una bottiglia da 1 litro.
Acqua	4 tazze	
Miele	3 cucchiaini	Puoi sostituirci con mele o perche grattugiate. Il tocco del gourmet.
Latte	1 tazza	
Mele	2	
Cannella	q.b.	



carta d'identità	
classe	
valore nutritivo	
stagione	
difficoltà	
gusto	dolce



Attenzione: fatti aiutare dalla mamma e metti sul fuoco un pentolino con i fiocchi d'avena e l'acqua.

Fai cuocere a fiamma moderata mescolando continuamente.

Togli dal fuoco quando hai ottenuto una "pappa" densa, (ci vogliono circa cinque minuti); versala in una terrina e diluisci con il latte freddo. Aggiungi la mela grattugiata e il miele.

Ed ecco il tocco del gourmet: una spolveratina di cannella... dà al porridge un gusto un po' orientale!



# Pappa "sprint"

ingredienti: dosi per 3 3 3		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Banane	4 piccole	Oppure 4 mele piccole.
Germe di grano in polvere	8 cucchiaini	
Limoni rossi d'uovo	2 4	Spremuti Chiedi alla mamma uova fresche.
Latte	1 tazza	
Semi di sesamo	2 cucchiaini	Il tocco del gourmet.



Schiaccia le banane in una terrina, aiutandoti con la forchetta.

Unisci il miele, il germe di grano, il latte e i tuorli d'uovo.

Mescola vigorosamente.

Ed ecco il tocco del gourmet: aggiungi alla crema due cucchiaini di seme di sesamo.

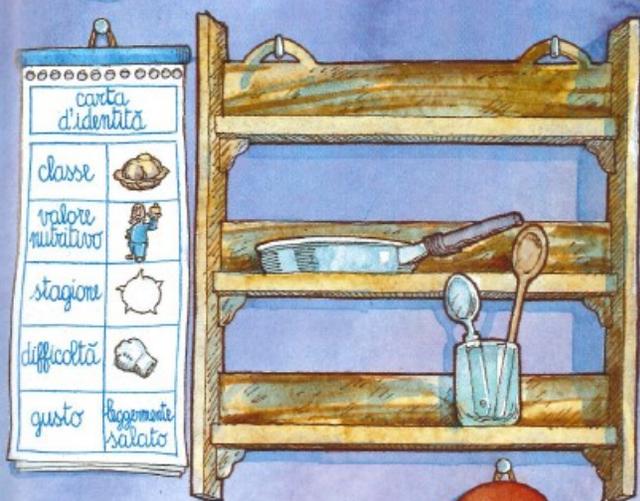
Appena prima di servire, distribuisci in fondine individuali e guarnisci con qualche rondella di banana.



# Uovo strapazzato

ingredienti: dosi per 1		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Uovo	1	Deve essere freschissimo
Latte	1 cucchiaio	
Sale	q.b.	
Pane integrale	2 fette	

HELP



Fatti aiutare dalla mamma ad accendere il fornello e scalda un padellino antiaderente.

Versa nel padellino un cucchiaio di latte.

Rompi l'uovo e aggiungilo al latte caldo, poi unisci un pizzico di sale e mescola velocemente con il cucchiaio di legno fino a che l'uovo non si è rappreso leggermente. Servi con una fetta di pane integrale.

## Variante

Se vuoi, puoi aggiungere all'uovo, durante la cottura, dadetti di prosciutto e di formaggio, oppure un cucchiaio di salsa di pomodoro.



# Uovo alla coque

ingredienti: dosi per 1		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Uovo	1	Bada che sia freschissimo.
Sale	q. b.	
Limone	1/2	
Pane integrale	1 fetta	



Con l'aiuto della mamma immergi l'uovo, senza romperlo, in un pentolino di acqua in ebollizione.

Lascia cuocere due minuti. Mi raccomando, **controlla** bene il tempo perché se l'uovo passa di cottura diventa sodo!

Servi l'uovo intero in una tazzina del caffè o nell'apposito porta uovo.

Non dimenticare di mettere in tavola il sale, il limone e una fetta di pane integrale.



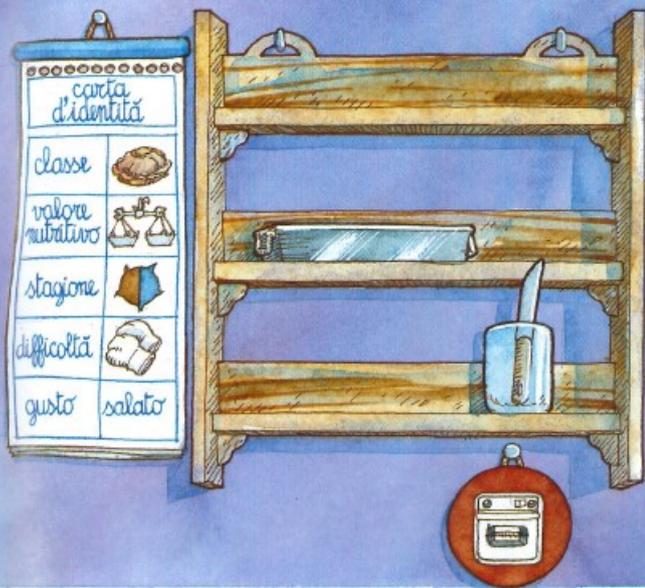
## Mini toast

ingredienti : dosi per 		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Pane casereccio	4 fette	Puoi sostituirlo con 6 fette di pane in cassetta.
Prosciutto cotto	2 fettine	
Formaggio	2 fettine	Puoi usare anche fontina o altri formaggi simili.
Fontina	2 fettine	
Pancetta affumicata	2 fettine	
Burro	1 noce	

Attenzione: prima di metterti al lavoro fatti aiutare dalla mamma ad accendere il forno a 180°.

**T**aglia ogni fetta di pane casereccio in tre parti. Se invece usi il pane in cassetta, dividi le fette in due parti, **otterrai** così dodici mini toast. **Metti** su quattro fettine di pane un sottile strato di formaggio con un pizzico di origano; su altre quattro una fetta di fontina e mezza fetta di pancetta affumicata. **Spalma** le ultime quattro fettine con un sottile strato di burro, poi **copri**le con una fetta di prosciutto cotto. **Disponi** il pane su una teglia da forno e con l'aiuto della mamma **informa**. **Lascia cuocere** per qualche minuto, fino a che il formaggio si è completamente sciolto. **Servi** i mini toast ben caldi.

HELP



### Variante

D'estate, quando hai a disposizione dei pomodori freschi, puoi preparare i mini-toast con una fettina di pomodoro, una di mozzarella e una spolveratina di origano. Sono meno energetici e quindi più adatti alla stagione.



## Sandwich arcobaleno

ingredienti: dosi per 4 persone		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Pan carrè	4 fette	
Formaggio bianco	1/2 tassa	
Prosciutto cotto	4 fettine	
Lattuga	2 foglie	Puoi sostituire la lattuga con del crescione.
Pomodoro	1 medio	

carta d'identità	
classe	
valore nutritivo	
stagione	
difficoltà	
gusto	salato



Lava molto bene la verdura.

Taglia a strisciole le foglie di lattuga.

Trita il prosciutto con la mezzaluna senza dimenticare di togliere prima accuratamente tutto il grasso.

Dividi a metà il pomodoro, elimina i semi e affettalo finemente.

Costruisci un cubo di pane alternando fra una fetta e l'altra gli ingredienti in questo ordine:

uno strato di formaggio bianco;

uno strato di formaggio e lattuga a strisciole;

uno strato di formaggio e prosciutto tritato;

uno strato di formaggio e pomodoro a fettine.

Avvolgi il cubo in uno strofinaccio umido e lascia riposare per qualche minuto; prima di servire taglia in quattro parti uguali.







# Calzone ripieno

ingredienti ; dosi per 55555555

ingredienti	quantità	suggerimenti
Farina bianca	3 bicchieri e 1/2	Se non hai tempo di preparare la pasta, puoi comperare dal tuo panettiere
Olio	1 cucchiaino	mezzo chilo di pasta da pane.
Lievito di birra	1 cucchiaino o un dacio	
Sale fino	1 cucchiaino	
Acqua	q.b.	

Per il ripieno

Mozzarella	1 grande o 2 piccole	chiedi fette tagliate spesse.
Prosciutto crudo	3 fette	
Pomodori pelati	4	Il tocco del gourmet
Basilico fresco o origano	4 foglie	



Attenzione: per realizzare questa ricetta devi metterti al lavoro con circa due ore e mezza di anticipo.

**Metti** la farina in una terrina.

Sciogli il lievito in un bicchiere di acqua tiepida e **versalo** sulla farina.

Unisci un pizzico di sale e un cucchiaino di olio.

**Impasta** la farina così inumidita e continua a **lavorarla** fino ad ottenere una pasta **liscia** e morbida; se è necessario puoi **aggiungere** ancora un poco di acqua. L'operazione è finita quando la pasta si stacca facilmente dalle dita.

**Dai** all'impasto la forma di una palla e **lascialo** riposare in un luogo tiepido coperto da uno strofinaccio.

È proibito **togliere** lo strofinaccio prima che siano passate circa 2 ore e 1/2.

Trascorso il tempo necessario torna in cucina e per prima cosa **fatti aiutare** dalla mamma ad accendere il forno a 250°.

**Controlla** l'impasto: la tua palla sarà grande il doppio; **lavorala** con le mani due o tre minuti.



HELP

carta d'identità	
classe	
valore nutritivo	
stagione	
difficoltà	
gusto	salato



**Mettila** sul piano del tavolo pulito e infarinato, ora **tirala** con le mani e **stendila** in modo da ottenere un grosso disco.

**Deponi** la sfoglia di pasta nella teglia da forno leggermente unta di olio; **cospargi** la superficie con i pomodori pelati e sgoocciolati e **poni** al centro la mozzarella e il prosciutto tagliati a dadini.

Ed ecco il **tocco del gourmet**: **aggiungi** qualche fogliolina di basilico strappata con le mani, oppure un cucchiaino di origano.

**Ripiega** la pasta a metà facendo combaciare bene i bordi.

Con l'aiuto della mamma **inforna** il calzone e **lascia cuocere** per una ventina di minuti.

Servi questo piatto appena tolto dal forno.

**Variante**

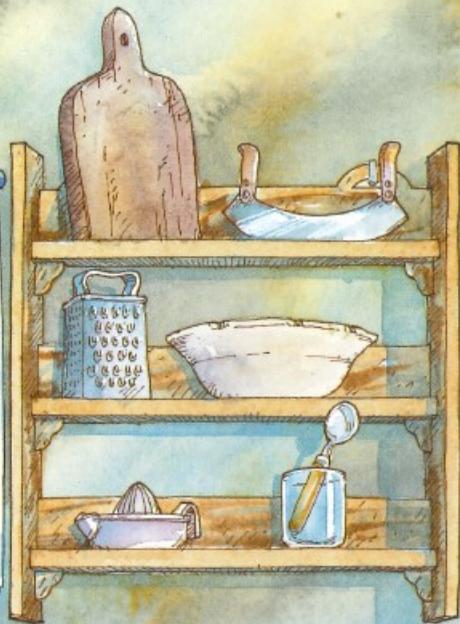
Nel calzone puoi mettere ricotta, parmigiano, prosciutto cotto, pomodori freschi tagliati a cubetti, verdure cotte (biette, erbette, ecc...) e altri infiniti ingredienti.

Con la stessa pasta è poi possibile preparare la pizza Margherita oppure delle focaccine alle erbe aromatiche e anche la classica pagnotta rustica. Non hai che da sbizzarrirti!

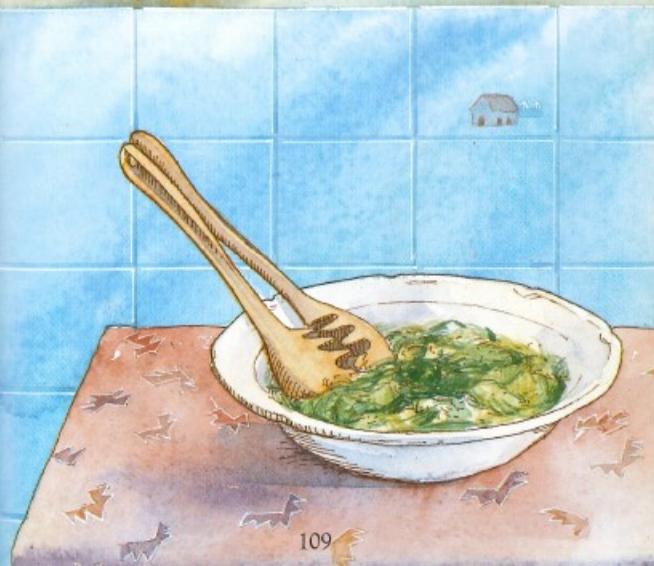
# Insalata francese

ingredienti : dosi per 		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Zucchine	6 piccole	Sceglile chiare e freschissime
Limoni	2	Spremuti
Olio extra vergine	3 cucchiai	
Sale	Q.B.	
Prezemolo tritato	1 cucchiaio	Il tocco del gourmet.

carta d'identità	
classe	
valore nutritivo	
stagione	
difficoltà	
gusto	salato



Lava molto bene le zucchine, **riducile** a striscioline sottili servendoti dell'apposita grattugia con i buchi larghi (se non l'hai, puoi **affettare** le zucchine molto finemente) e **mettile** in una terrina insieme al prezemolo. **Condisci** l'insalata con il succo di limone, il sale e l'olio extra vergine d'oliva.



# Insalata egiziana

ingredienti: dosi per 5 5 5 5 5 5

ingredienti	quantità	suggerimenti
Cetrioli	4	
Yogurth	1 tazza	
Menta	qualche foglia	
Limoni	2	Spremuti
Sale	Q.B.	
Acini d'uva fresca	6-8	Il tocco del gourmet.

carta d'identità	
classe	
valore nutritivo	
stagione	
difficoltà	
gusto	dolce acidulo



Lava i cetrioli, spelali e tagliali a cubetti;  
 Mettili in una terrina e unisci lo yogurt, la menta,  
 il succo di limone e un pizzico di sale.  
 Ed ecco il tocco del gourmet: aggiungi qualche acino d'uva  
 ben lavato e senza semi.  
 Mescola tutti gli ingredienti e lascia riposare per qualche  
 minuto prima di servire.



# Insalata siciliana

ingredienti : dosi per 

ingredienti	quantità	suggerimenti
Finocchi	2	Sceglilo bianco e sodo
Arance	2 grandi	
Olio extra vergine d'oliva	4 cucchiaini	
Limoni	2	
Sale	Q.B.	



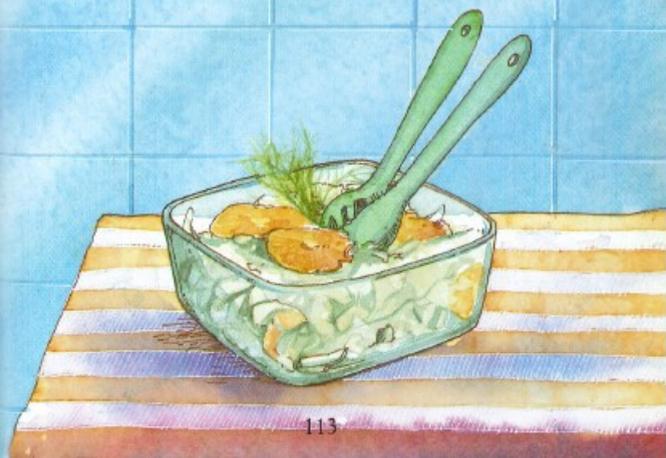
Lava bene il finocchio elimina le foglie più esterne e taglialo in quattro parti nel senso della lunghezza.

Spela l'arancio eliminando anche la pellicina bianca attaccata alla polpa.

Affetta finemente l'arancio e il finocchio.

Mettili in una terrina e condiscili con il succo dei limoni, il sale e l'olio extra vergine d'oliva.

Prima di servire lascia riposare per qualche minuto.



# Insalata marocchina

ingredienti : dosi per 

ingredienti	quantità	suggerimenti
Carote	3	Le carote devono essere piuttosto grosse.
Mela	1 grande	Spremuti.
Limoni	2	
Olio extra vergine	4 cucchiaini	Ricordati di farla ammorbidire in una ciotola con un po' di acqua.
Uvetta	2 cucchiaini	
Sale	q.b.	

carta d'identità

classe	
valore nutritivo	
stagione	
difficoltà	
gusto	dolce acidulo



Lava bene le carote. Raschia con un coltellino ed elimina le due estremità.

Grattugiale in una terrina e spruzzale con un po' di limone.

Sbuccia la mela, tagliala a cubetti e uniscila alle carote.

Aggiungi subito il succo di limone (per evitare che le mele diventino scure), poi le uvette precedentemente ammolate, il sale e l'olio extra vergine d'oliva.

Mescola con cura e lascia riposare qualche minuto prima di servire.



# Tabulé

ingredienti : dosi per 		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Cuscus	2 tazze	
Pomodori	4-5 piccoli	Sceglili ben maturi.
Cipolla	1/2	La devi tritare
Basilico	4 foglie	
Menta	4-5 foglie	
Limoni	2 e 1/2	Spremuti
Olio extra vergine d'oliva	6 cucchiai	
Sale	A.B.	



Attenzione: questo piatto deve essere preparato con qualche ora di anticipo. Perché diventi gustoso deve infatti riposare un pomeriggio in frigorifero.

**Versa** il cuscus in una terrina.

**Unisci** il succo di limone, i pomodori tagliati a cubetti insieme al loro succo, la cipolla tritata, la menta, il basilico e un pizzico di sale.

**Mescola** bene tutti gli ingredienti.

**Aggiungi** l'olio extravergine di oliva e mescola ancora con cura.

Ed ecco il *tocco del Gourmet*: puoi insaporire il piatto con una decina di olive nere snocciolate e tritate.

**Copri** la terrina e lascia riposare in frigorifero almeno 4 o 5 ore.

## Nota

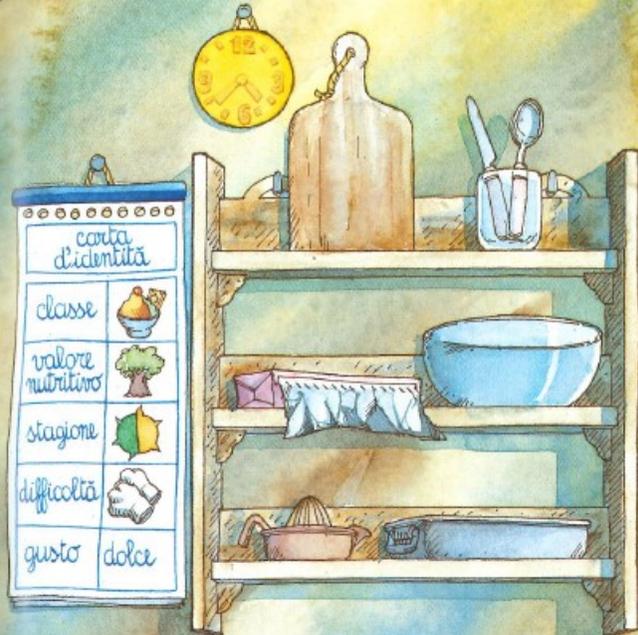
Il cuscus è il frumento macinato grossolanamente. Nei paesi arabi lo usano sempre al posto della pastasciutta.



# Frutta gelata

*ingredienti: dosi per 5 persone*

ingredienti	quantità	suggerimenti
Fragole	20 medie	
Lamponi	20	
Ciliege	20	
Prugne	5	
Albicocche	5	
Pesche	5	
Pera	1	
Melone	1/2	Sceglilo ben profumato
Zucchero a velo	6 cucchiaini	
Limone	1	



Attenzione: questa ricetta va preparata con circa cinque ore di anticipo.

**Sbuccia** la pera, la pesca e il melone, **lava bene** le fragole, i lamponi, le ciliege le prugne e le albicocche. In una terrina **taglia** a pezzetti piccoli tutta la frutta, **eliminando** i noccioli e i semi.

**Aggiungi** lo zucchero a velo, il succo di limone, **mescola** e lascia riposare per una mezz'ora.

**Rivesti** accuratamente uno stampo rettangolare (con i bordi alti) con un foglio di alluminio.

**Versa** la macedonia nello stampo, **coprila** con un coperchio o con dell'alluminio e **lascia gelare** nel surgelatore per almeno cinque ore.

Al momento di servire **rovescia** la mattonella di frutta su un piatto da portata.



# Coppa gelato al cioccolato

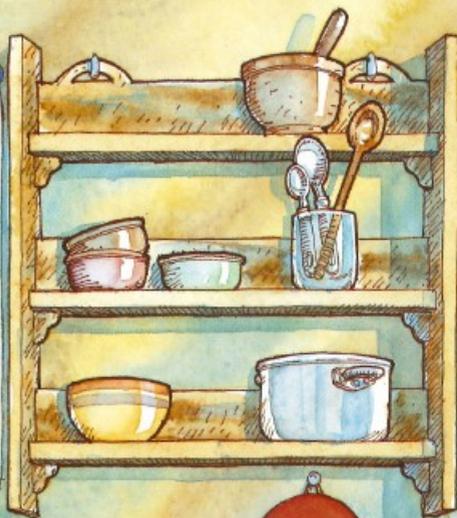
*ingredienti : dosi per* ★★★★★

<i>ingredienti</i>	<i>quantità</i>	<i>suggerimenti</i>
<i>Gelato alla vaniglia</i>	<i>3 tazze</i>	<i>Ricordati di mantenerlo al fresco fino al momento di servire.</i>
<i>Cioccolato fondente amaro</i>	<i>1/2 tavoletta</i>	<i>★ prezioso</i>
<i>Salte</i>	<i>1 tazza</i>	
<i>Nocciole sgusciate e tritate</i>	<i>2 pugni</i>	<i>Il tocco del gourmet.</i>

HELP

*carta d'identità*

<i>classe</i>	
<i>valore nutritivo</i>	
<i>stagioni</i>	
<i>difficoltà</i>	
<i>gusto</i>	<i>dolce</i>



Metti in un pentolino dal fondo pesante il cioccolato a piccoli pezzi e il latte e con l'aiuto della mamma fai scaldare a fiamma moderata. Mescola fino a quando il cioccolato si è sciolto completamente. Ora disponi il gelato in otto coppette e versa in ogni coppetta tre cucchiari di crema al cioccolato ancora calda. Ed ecco il tocco del Gourmet: cospargi il gelato con un cucchiaino di nocciole sbriciolate.

### La variante

D'estate puoi sostituire la crema al cioccolato con frutta fresca. Taglia a fettine fragole, pesche o altra frutta a piacere, spruzza con succo di limone, e lascia riposare un'ora in frigorifero. Al momento di servire versa tre cucchiari di frutta su ogni coppetta di gelato.



# Semifreddo alla mela

*ingredienti: dosi per 5 5 5 5 5*

ingredienti	quantità	suggerimenti
Mele renette	6	
Zucchero	7 cucchiaini	
Arance	2	
Limone	1/2	
Zucchero vanigliato	1 bustina	
Biscotti secchi	5 o 6	
Panna fresca	1 tazza abbondante	oppure 2 tazze di panna già montata



*carta d'identità*

classe	
valore nutritivo	
stagione	
difficoltà	
gusto	dolce

Attenzione: questa ricetta va preparata con anticipo. Solo dopo quattro o cinque ore infatti puoi gustare a pieno la bontà del semifreddo.

**Sbuccia** le mele e grattugiale.

**Spremi** le arance e il mezzo limone.

**Aggiungi** alla purea di mele la spremuta di agrumi e lo zucchero.

**Versa** in una ciotola la panna ben fredda, dolcifica con lo zucchero vanigliato e aiutandoti con il frullino sbatti fino a che non è montata.

**Unisci** alla panna, la purea di mele e i biscotti sbriciolati.

**Metti tutto** in una grande coppa e lascia riposare in frigorifero almeno per cinque ore prima di servire.

**Nota**

Se montare la panna ti sembra difficile non preoccuparti, puoi acquistare dal lattaio della panna già montata.



# Pesche melba

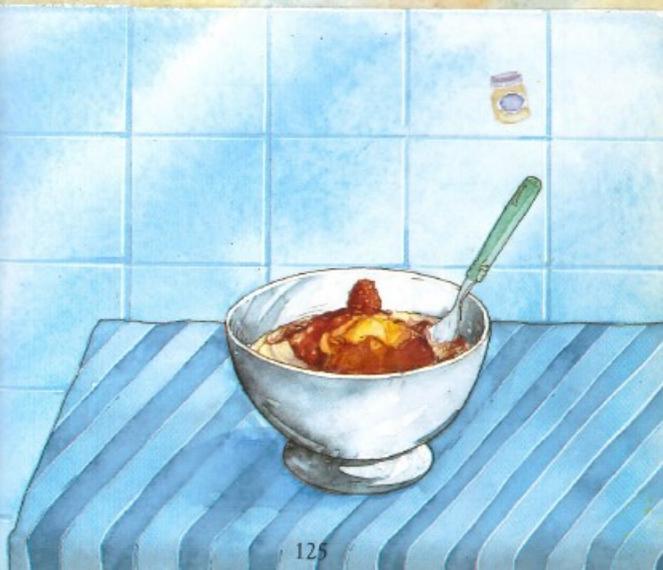
ingredienti : dosi per ☆☆☆☆☆		
ingredienti	quantità	suggerimenti
Pesche	3 grosse	Mature e sode del tipo che si apre facilmente a metà.
Gelato alla vaniglia	1 tazza e 1/2	 Il tocco del gourmet.
Lamponi	2 cestini	
Miele	1 cucchiaino	
Mandorle sgusciate	3 cucchiaini	



Sbuccia le pesche, dividile a metà ed elimina i noccioli. Lava i lamponi, schiacciali con un cucchiaino dentro al colino raccogliendo la purea in una ciotola. Al momento di servire, disponi il gelato alla vaniglia nelle coppette, metti sopra al gelato mezza pesca e infine un cucchiaino di crema di lamponi. Ed ecco il tocco del Gourmet: guarnisci ogni coppa con una spolveratina di mandorle pestate con il mortaio.

## Variante

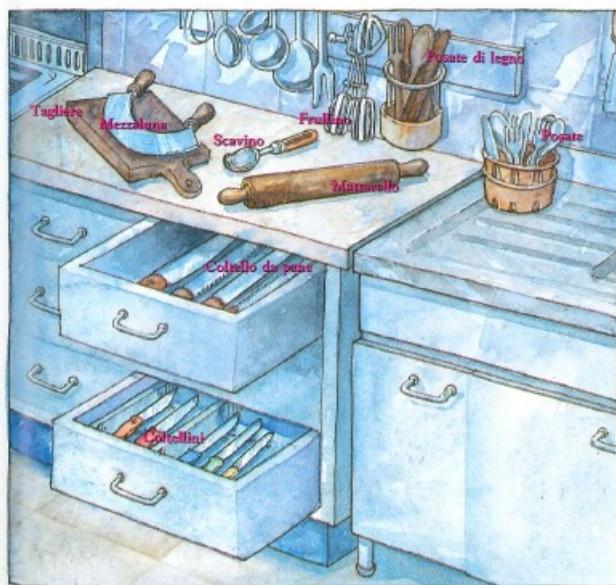
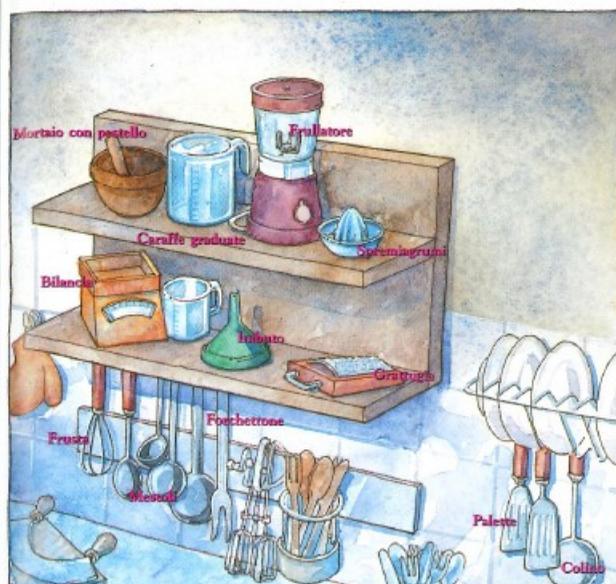
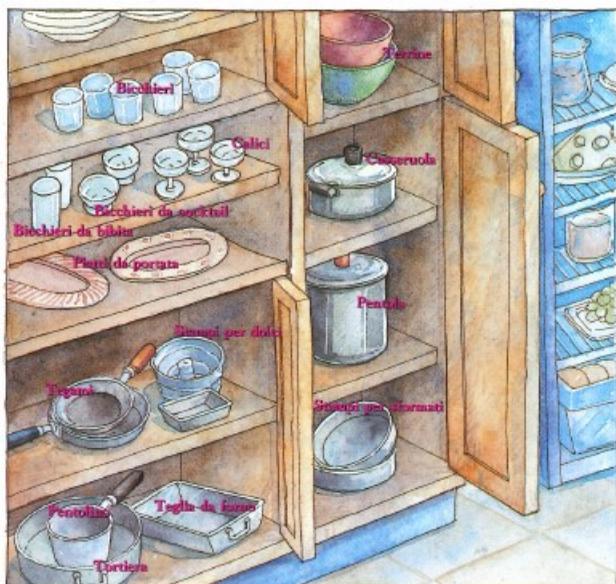
Puoi sostituire i lamponi con una uguale quantità di fragole o con cinque cucchiaini di marmellata ai frutti di bosco.



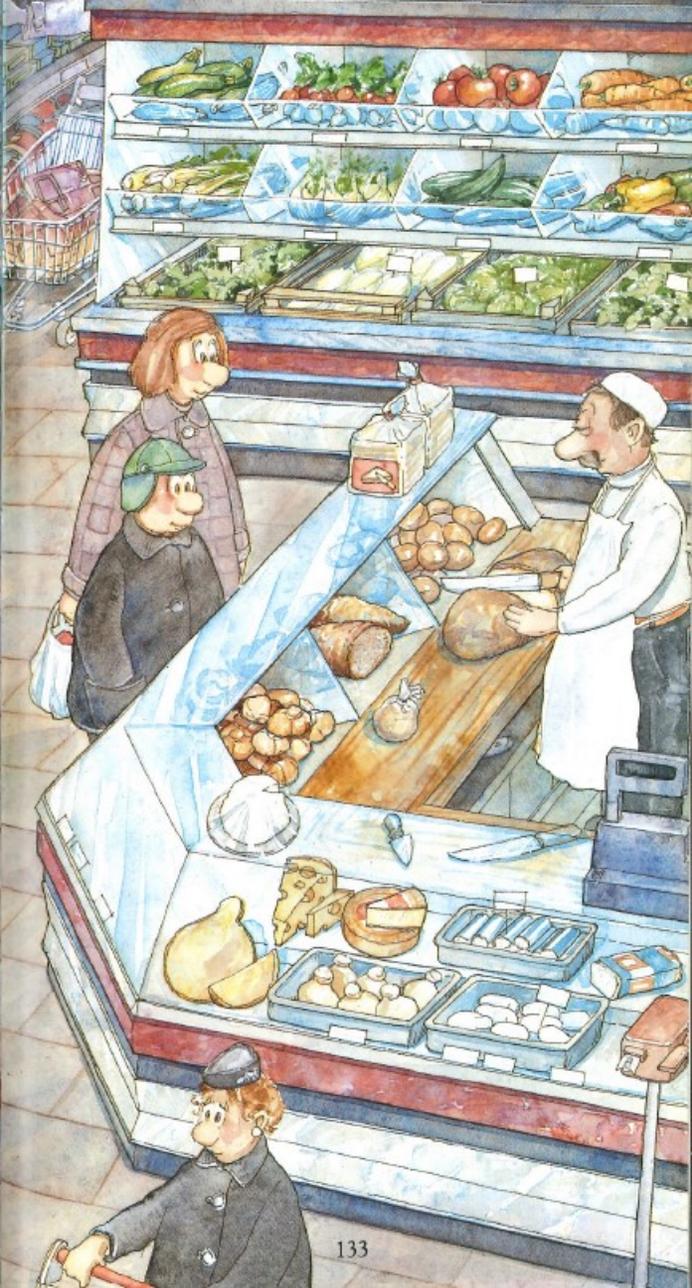
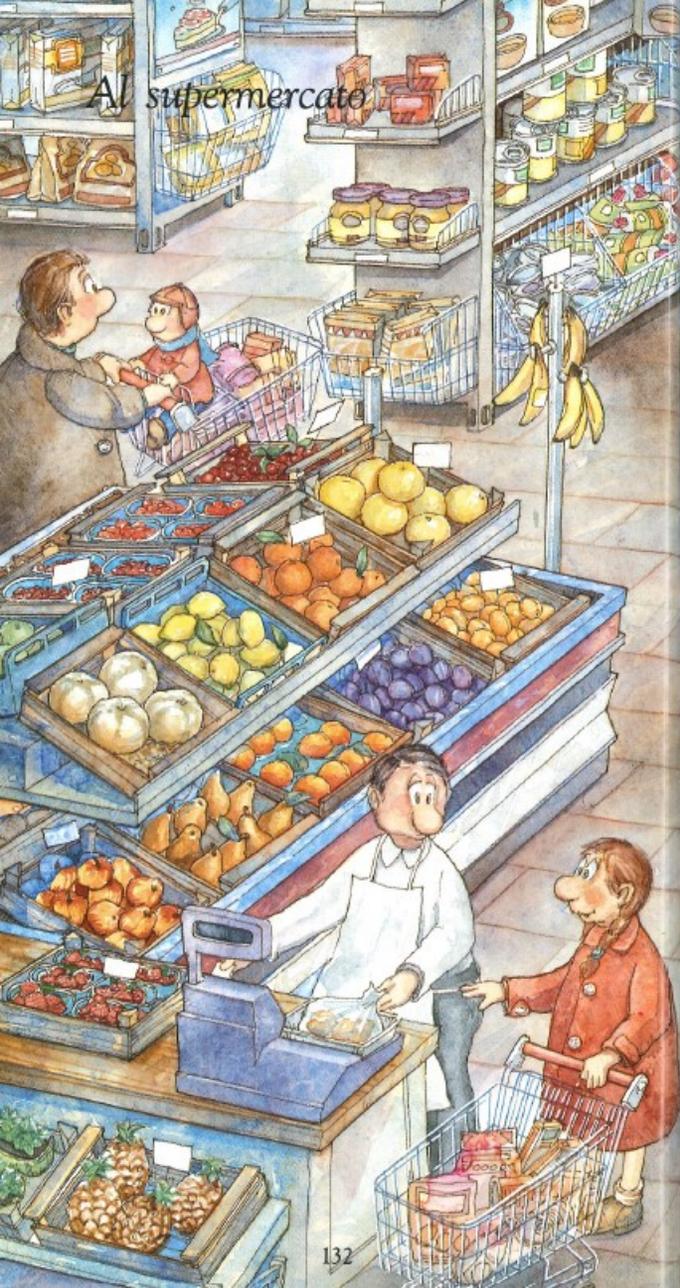


In cucina





Al supermercato





## Indice delle ricette

### Bevande Pagina

    <i>dolce</i>	48
Cocktail all'ananas	
    <i>condito</i>	32
Cocktail del deserto	
   <i>condito</i>	14
Cubetti di ghiaccio fantasia	
    <i>condito</i>	16
Cocktail di agrumi	
    <i>dolce</i>	50
Sangrilla	
    <i>condito</i>	18
Succo di pomodoro	

### Panini, tramezzini, tartine, spuntini

    <i>condito</i>	106
Calzone ripieno	
    <i>condito</i>	72
Cofanetti di pane	
    <i>dolce</i>	40
Fettine di pane alle creme dolci	

    <i>condito</i>	42
Fettine di pane con crema ai tre colori	
    <i>condito</i>	98
Mini toast	
    <i>condito</i>	70
Pan bagnato	
    <i>condito</i>	74
Polpette vegetariane	
    <i>condito</i>	22
Rustichelle al formaggio	
    <i>condito</i>	20
Rustichelle alla caprese	
    <i>condito</i>	100
Sandwich arcobaleno	
    <i>condito</i>	38
Spiedini al formaggio	
    <i>condito</i>	58
Tartine all'acciuga	
    <i>condito</i>	54
Tartine all'avocado	
    <i>condito</i>	52
Tartine mimosa	
    <i>condito</i>	56
Tartine rosa	
    <i>condito</i>	116
Tabulé	

## *A proposito di...*

"Mettere le mani in pasta" è un modo di dire tradizionale, sovente impiegato per indicare il valore educativo fondamentale dell'esperienza: soltanto misurandosi direttamente con i fenomeni si acquisiscono le loro leggi fondamentali, si impara a controllarli ed a dirigerli in modo utilitaristico.

Il modo di dire rimanda direttamente alla manipolazione del cibo:

l'impastamento è una delle operazioni più importanti nella formulazione gastronomica e nella preparazione degli alimenti, indispensabile per trarre da pochi ingredienti un nuovo prodotto, dotato di caratteristiche e funzioni sovente ottimali per soddisfare i bisogni alimentari.

Chi di noi, da piccolo, non ha amato giocare con una pallina di pasta da pane o da gnocchi, magari vicino ad una paziente nonna, o non è stato incuriosito dal gioco di miscelare pochi ingredienti per veder nascere una torta, un polpettone, una pizza?

L'arte di assemblare ingredienti ed elaborarli, per un bambino (ma anche per un adulto curioso), rappresenta un gioco ed un mistero carico di significati evocativi.

Il gioco è nella semplicità delle regole e nelle immense possibilità di variazione, il mistero è nell'unicità del risultato:

l'evocazione è ovviamente quella della creazione.

Un tempo, quando i giochi erano più poveri o non c'erano, il cibo era un materiale duttile e facilmente disponibile per inventare nuove attività, maneggiandolo si imparava a controllarlo, si dava un senso all'attività primigenia da cui è decollata la storia della nostra civiltà, quella dell'umanizzazione delle risorse naturali.

E poi, stando vicino al cibo si imparava a conoscerlo: i sensi erano messi automaticamente in opera ed un universo di colori, odori, sapori, proprietà meccaniche si dischiudeva, entrando a far parte dell'esperienza più profonda.

Poi magari, giocando, si imparava ad essere presto utili all'economia familiare.....

Oggi questa opportunità è sovente oscurata da remore varie (igienismo, pericolosità delle manipolazioni, riduzione degli spazi nelle abitazioni e dei tempi nel rapporto con i genitori) ed il bambino è tenuto lontano

dall'esperienza col cibo: utilizza altri materiali (ma la plastica non è altrettanto evocativa), è obbligato a percorrere schemi logici che gli adulti hanno pensato per lui (i cosiddetti giochi educativi)

o a subire passivamente una rappresentazione della realtà e del sogno (la televisione, i videogiochi)

invece di inventarsi un percorso individuale, fatto da noci, farina, latte, zucchero, uova.

Né la scuola è valida supplente: le normative vigenti impediscono di far entrare alimenti nelle aule, a meno che non siano confezionati (!). Poi per preparare il cibo è necessario cuocere o usare strumenti da taglio,

con tutto ciò che ne deriva in termini di sicurezza ed eventuali incidenti.

Così l'alimentazione diventa solo un materiale educativo teorico, sovente intriso di sole ragioni "biologiche".

Per il bambino moderno il cibo è ormai solo quello che prepara la mamma, che si consuma alla mensa scolastica, che viene proposto

(già pronto per essere rapidamente consumato) in tutti i prodotti di "convenience", dalle merendine, ai biscotti, all'hamburger, alle patatine fritte confezionate.

E sempre più spesso il bambino è consumatore passivo di cibo ed ideologia utilitaristica ad esso collegata: gli si insegna che ci sono i grassi e le vitamine, che troppo di una cosa è male; ma il tutto è solo un informazione e l'alimentazione è sovente metabolizzata come una funzione virtuale.

I risultati di questa tendenza sono sotto gli occhi di tutti: bambini svegliati a tavola, propensi all'obesità o all'anoressia, ragazzi abitudinari e poco curiosi verso il nuovo, a meno che non sia stato propagandato da un allettante messaggio pubblicitario.

Il merito del testo di Carla Barzanò e Luisa Marconi sta nel riportare l'esperienza ed il gioco quale spunto iniziale della relazione fra il bambino ed il cibo, ricreando quell'autonomia creativa che sovente è oscurata dalla psicopedagogia infantile egemone.

Coautrici, recentemente, di un innovativo itinerario all'esperienza sensoriale con gli alimenti (ricco di suggerimenti per creare un percorso didattico fra le gore dei programmi scolastici), Carla e Luisa sono qui delle vecchie (!) zie

che si premurano di trasmettere ai nipoti  
trucchi e segreti (ovviamente appresi dal Mago)  
per inventare il gioco del fare da mangiare.  
Certo, il testo "suggerisce" alcuni percorsi  
(come farebbero delle nonne disponibili  
o delle mamme pazienti) consentendo  
di misurarsi innanzitutto con la riproduzione di  
semplici modelli: ma poi, Mago Filippo  
invita a compiere da soli altri sortilegi,  
inventandosi nuove occasioni per stupire  
se stessi e gli altri.

Ed il merito del testo è tutto qui: non è un libro di cucina  
per bambini, ma il punto di partenza perchè  
ogni bambino possa costruirsi il suo  
modo di utilizzare il cibo.

Ho potuto collaudare direttamente l'efficacia  
della prima edizione del testo con mia figlia:  
dopo un pò di diffidenza, la cucina  
(quella della nonna, poiché nella nostra casa  
vigila una mamma apprensiva e continuamente  
preoccupata delle pulizie ...)  
è diventata il campo di gioco preferito e noi tutti,  
genitori ed amici, le cavie di un *work in progress*.  
Laura (questo è il nome di mia figlia)  
intrattiene adesso relazioni internazionali,  
spedendo via *e-mail* le ricette di Mago Filippo  
ad una bambina olandese....

Marco Riva  
Dipartimento di Scienze e  
Tecnologie Alimentari e Microbiologiche  
Università degli Studi di Milano