

# Cucinare divertendosi? Assolutamente sì!

Cucinare in famiglia è un'esperienza straordinaria che va ben oltre la semplice preparazione del cibo. È un'occasione unica per condividere momenti di gioia, rafforzare i legami affettivi e creare ricordi indimenticabili. Coinvolgere tutta la famiglia, e in particolare i bambini, rende questo momento ancora più speciale e significativo.



## Il piacere di Cucinare insieme

Quando cuciniamo insieme, la cucina si trasforma in un luogo di condivisione e divertimento. Preparare un pasto diventa un gioco di squadra dove ognuno ha un ruolo importante, che si tratti di mescolare gli ingredienti, impastare, tagliare le verdure o decorare i piatti. La collaborazione e la complicità che nascono da queste attività rendono il tempo passato insieme molto piacevole e gratificante.

Coinvolgere i bambini nella preparazione dei pasti è un'opportunità preziosa per insegnare loro molte cose utili.

In primo luogo, possono imparare a conoscere gli ingredienti: da dove provengono, quali sono le loro proprietà nutritive e come riconoscere quelli di qualità. In secondo luogo, possono comprendere i procedimenti culinari, sviluppando abilità manuali e un senso di precisione. Inoltre, imparano l'importanza dell'igiene in cucina e della sicurezza nell'uso degli utensili.

La cucina è un'arte e, come tale, stimola la creatività. I bambini, in particolare, adorano sperimentare e inventare nuove combinazioni di sapori e presentazioni. Lasciarli liberi di esprimersi attraverso la preparazione dei piatti può rivelarsi un'esperienza estremamente stimolante e divertente, contribuendo allo sviluppo della loro fantasia e del loro gusto personale.

I momenti trascorsi a cucinare insieme lasciano tracce profonde nella nostra memoria.

Ogni piatto preparato con amore diventa un ricordo prezioso, legato a risate, chiacchierate e momenti di complicità. Le tradizioni culinarie di famiglia si tramandano di generazione in generazione, rafforzando il senso di appartenenza e identità.

Cucinare in famiglia, coinvolgendo tutti, soprattutto i bambini, è un'attività che arricchisce la vita quotidiana e la rende speciale. Non solo insegna ai più piccoli preziose competenze, ma crea anche un ambiente di gioia e collaborazione che rimarrà per sempre nei ricordi di tutti!





## Anche l'inverno porta gioia

Quando il freddo avvolge il mondo e il paesaggio si tinge di bianco, l'inverno porta con sé una gioia inaspettata. Sebbene possa sembrare una stagione triste e grigia, la cucina invernale è piena di sorprese e delizie che scaldano il cuore e l'anima.

In cucina, l'inverno si rivela un tesoro nascosto di frutti e conserve che donano comfort e piacere. Le arance succose, i mandarini profumati e i cachi dolci riempiono le ceste dei mercati, portando un tocco di colore e dolcezza alle giornate più buie. Le conserve fatte in autunno, come le marmellate di agrumi e i sottaceti di verdure, emergono dagli scaffali delle dispense, offrendo un assaggio di calore e nostalgia.

Le festività natalizie aggiungono un tocco di magia all'inverno, rendendo le giornate più luminose e piene di gioia. Le tavole imbandite di prelibatezze tradizionali, come il tacchino arrosto, le castagne al forno e i dolci natalizi, uniscono famiglia e amici in momenti di festa e convivialità. È un'occasione per condividere amore e gratitudine, riscaldando i cuori anche nelle giornate più fredde.

Quindi non guardare troppo l'ago della bilancia, in inverno concediti un dolcetto in più, è il tuo corpo che te lo chiede, come una coccola che riscalda, ma non esagerare, una coccola deve essere breve, intensa, ma non deve farti ingrassare, così arriverai felice e sano alla stagione successiva.



# Cavolfiori alla pizzaiola



Per 4 porzioni

- 1 cavolfiore medio
- Sale, olio
- Passata di pomodoro
- 1 Mozzarella
- Origano



...Ma lo sai che il cavolfiore... è un fiore? Che domanda scema. Eppure non sembra un fiore. Eppure lo è, come lo è anche il carciofo e altre verdure altrettanto strampalate.

Una ricetta davvero facile che uno non ci pensa nemmeno.





- 1 Prendi un cavolfiore della misura che vuoi. Lavalo bene e taglialo a fette verticali dello spessore di 2 cm circa. La prima e l'ultima fetta si romperanno un po' **ma non importa.**



- 2 In una teglia grande leggermente unta, disponi le fette di cavolfiore affiancate. Con eventuali briciole e pezzi piccoli di cavolfiore rimasti sul tavolo chiudi eventuali spazi vuoti delle fette di cavolfiore, così da formare delle fette abbastanza compatte. Metti poco sale e un filo di olio e con il dito ungi i cavolfiori. Inforna a 200 gradi per 15 minuti.



- 3 Togli dal forno e cospargi di salsa di pomodoro le fette di cavolfiore come fosse una pizza. Aggiungi degli ingredienti se vuoi, come aglio, prosciutto, olive, pancetta e poi ci metti la mozzarella o altri formaggi. Un po' di origano, e ancora poco sale sopra. Inforna ancora 10 minuti o poco meno. Assaggia e dimmi... **ma non sono buonissimi?** Le cose semplici sono quasi sempre le migliori.



### I consigli dello Chef!

Se vuoi che il cavolfiore non abbia quel forte odore che non piace a nessuno ricordati di non cuocerlo mai troppo.

Il cavolfiore è una verdura che cuoce piuttosto in fretta.





# Gnocchi di ricotta



Gli gnocchi piacciono a tutti e tutti li vogliono, ecco perché negli anni sono nate molte ricette per farli.

Dagli gnocchi di patate, gnocco per eccellenza, agli gnocchi di riso, di zucca, di semola, e anche di ricotta.

Gli gnocchi di ricotta si differenziano dagli altri per la loro versatilità nel farsi condire con qualsiasi condimento, e quindi facciamoli. Sono davvero facili e divertenti.

## Per 4 porzioni

- Ricotta asciutta 500 gr
- Farina 250 gr
- Uovo 1
- Parmigiano 2 cucchiari
- Prezzemolo, noce moscata, sale

## Condimento crema di zucca

- Olio 2 cucchiari
- Una piccola cipolla
- Una piccola patata
- Zucca pulita 500 gr
- Sale e pepe
- Rosmarino



1 In una grande ciotola metti la ricotta, l'uovo, sale, parmigiano, prezzemolo e noce moscata a piacere.

Mischia bene. Aggiungi la farina in due volte.

Se l'impasto dovesse risultare poco sodo, impossibile da formare, aggiungi ancora 50 gr di farina.

Impasta bene e fai una palla che deve risultare liscia e poco appiccicosa.



2 Passa sul tavolo infarinato, schiaccia la palla con le mani come fosse una pizza dello spessore di un centimetro e mezzo, e infarina anche sopra.

Taglia a strisce larghe 2 centimetri e arrotola con le mani come fossero sigari.

Taglia a pezzetti lunghi un centimetro questi sigari, così da ottenere gnocchi.

Con le mani arrotonda uno ad uno gli gnocchi e appoggiali su una larga teglia infarinata.



3 Metti sul fuoco una grossa pentola di acqua salata per cuocere gli gnocchi.

Mentre si riscalda l'acqua prepara il condimento.

Questi gnocchi li puoi condire con del semplice burro e salvia, oppure con della salsa al pomodoro, oppure con qualcosa di più particolare come facciamo oggi, una crema di zucca.



- 4 In una padella ampia metti due giri di olio e aggiungi la cipollina tritata.  
Aggiungi una piccola patata sbucciata e tagliata sottile.  
Aggiungi la zucca tagliata sottile.  
Fai rosolare tutto insieme per 4 minuti e poi aggiungi un mestolo di acqua per fare cuocere.  
Aggiungi sale e pepe.  
Metti un coperchio e lascia cuocere per 10 minuti.  
Passati i minuti devi macinare la salsa per renderla cremosa, puoi usare un frullatore o un passa verdure.



- 5 Quando l'acqua bolle metti gli gnocchetti, gli dai subito solo una piccola mischiata senza schiacciarli, e in due minuti verranno a galla, cotti.  
Li peschi con il mestolo forato e li metti nel sugo cremoso alla zucca, aggiungi un rametto di rosmarino fresco.  
Una mischiata, se ti sembrano asciutti ci metti mezzo mestolo di acqua di cottura.

Ed ecco un piatto molto facile che farà felici tutti.

Evviva!

### I consigli dello Chef!



Ricorda sempre di cuocere qualsiasi tipo di gnocchetti in abbondante acqua, che quindi non si raffredderà troppo quando ci metterai gli gnocchetti. Così l'acqua riprenderà presto temperatura e gli gnocchetti non si disferanno perché cuoceranno in fretta.