

# SOMMARIO

## *Introduzione*

MONTESSORI IN CUCINA - P. 7

IL PARERE DELL'ESPERTA - P. 8

CONSIGLI E SUGGERIMENTI - P. 9

PREPARARE LE RICETTE È SEMPLICE PER I BAMBINI! - P. 10

RICONOSCERE GLI INGREDIENTI CON LE ETICHETTE - P. 11

OCCORRENTE - P. 12

## *Ricette*

PANCAKES - P. 14

TORTA ALLO YOGURT - P. 20

GHIACCIOLI ALLO YOGURT - P. 26

MUFFIN AL CIOCCOLATO - P. 30

MUFFIN ALLE FRAGOLE - P. 36

TORTA CIOCCOLATO E PERE - P. 42

BISCOTTI ALLA MARMELLATA - P. 48

CAKE POPS - P. 54

TORTA ZEBRA - P. 58





## INTRODUZIONE

Questo libro non è un semplice manuale di cucina per realizzare dolci perfetti, ma vuole soprattutto suggerire delle attività che avvicinino i bambini al buon cibo e a una corretta alimentazione.

Le ricette illustrate, facili e intuitive, dal buon sapore di una volta, sono una bellissima opportunità per i piccoli di acquisire autonomia e la loro realizzazione può trasformarsi in un divertente momento di crescita condivisa. L'idea del libro è nata sul campo, proprio cucinando con i nostri figli. Dopo numerose richieste del tipo "mamma, faccio da solo!" e sentendo l'esigenza di assecondarli, ci siamo messe al lavoro per trovare un tipo di cucina che desse loro la massima autonomia, **già a partire dai 3 anni circa**.

Abbiamo così concepito delle ricette che potessero essere eseguite anche dai bambini non ancora in grado di leggere e che sappiano contare magari soltanto con le dita di una mano.

Abbiamo ridotto veramente al minimo il testo, utilizzando il **linguaggio visivo di fotografie e disegni**, e completato questo approccio semplificato ricorrendo a dosi che **non richiedono l'uso della bilancia** ma solo di un vasetto di yogurt o di un cucchiaino da minestra. Travasare gli alimenti diventa un'attività molto divertente e allo stesso tempo permette di migliorare alcuni aspetti dello sviluppo del bambino come il controllo dei movimenti e la capacità di concentrazione.

Gli ingredienti utilizzati sono pochi e spesso già presenti nelle nostre case o di facile reperibilità.

Per identificarli facilmente, abbiamo creato delle etichette con immagini che potrete applicare ai vostri contenitori della cucina in modo che il bambino ritrovi le stesse immagini sul libro e sia perfettamente in grado di riconoscere e utilizzare l'ingrediente giusto.

Potrà poi seguire da solo i passaggi della ricetta attraverso le fotografie. **Tutto senza saper leggere!**

In fondo cucinare è un bel gioco e, per i bambini, farlo proprio come i grandi lo è ancora di più!

# Torta zebra



## INGREDIENTI

3 

PER PREPARARE QUESTA  
TORTA TI SERVIRANNO  
DUE CIOTOLE E DUE CUCCHIAI.



2



1



1



4



1



3



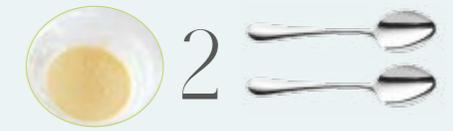
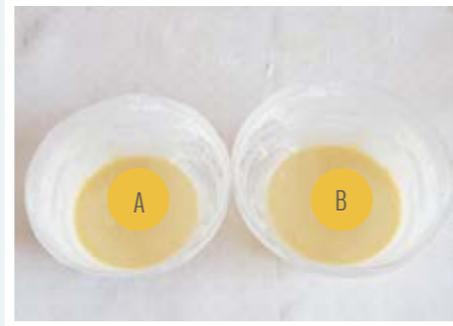
+



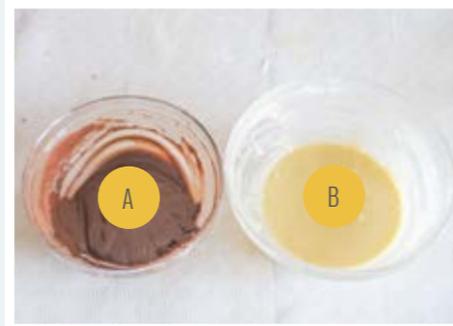
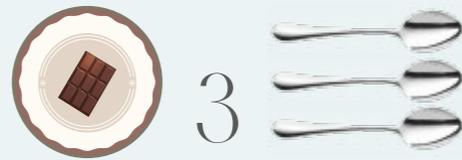
2







A



A



PER CREARE UNA TORTA ZEBRA CON STRISCE "PERFETTE" OCCORRERÀ ALTERNARE DUE CUCCHIAI DI IMPASTO BIANCO E NERO, VERSANDOLI SEMPRE AL CENTRO. PER UNA VARIANTE PIÙ SEMPLICE, MA UGUALMENTE D'EFFETTO POTRETE FAR DIVERTIRE IL BAMBINO CON UN BASTONCINO. LE SPLENDE TRAME DARANNO VITA, A TORTE UNICHE E SEMPRE DIVERSE!