

# Piccoli Chef

1



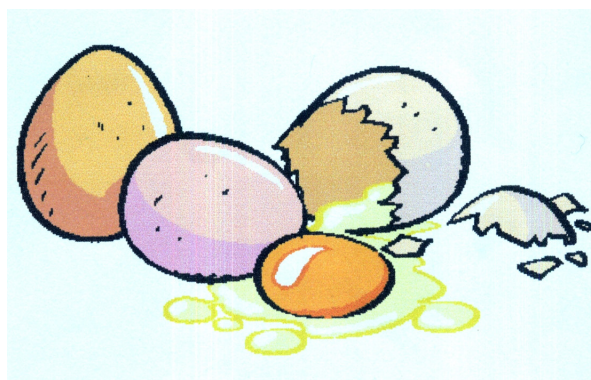
Chef Stefania Vergnani



Ciao amico, oggi andremo ad esplorare il magico mondo della cucina e proveremo a realizzare tutti in insieme tante cose buone da mangiare.

Quando sarai a casa, con l'aiuto di un adulto, potrai sperimentare di nuovo le semplici ricette che prepareremo oggi alla scuola di cucina.

Prima di cominciare, però, sarà bene conoscere alcune regole importantissime per i bambini che desiderano cucinare....



- 1 - Lavati sempre le mani con il sapone prima di entrare in cucina, poi indossa un grembiule.
- 2 - Chiedi il permesso e l'aiuto ad un adulto prima di cominciare a cucinare
- 3 - Leggi bene tutta la ricetta prescelta e controlla di avere l'occorrente per realizzarla.
- 4 - Non toccare mai i fornelli e i tegami bollenti con le mani nude.
- 5 - Usa sempre i guanti imbottiti per estrarre le teglie dal forno.
- 6 - Non accendere mai gli elettrodomestici e non usare mai i coltelli senza l'aiuto di un adulto.
- 7 - Se rovesci qualche cosa sul pavimento, pulisci subito per evitare di scivolarci sopra.
- 8 - Non dimenticare di spegnere fornelli e forno quando hai terminato di usarli.
- 9 - Non spostare mai pentole troppo piene o troppo pesanti.
- 10 - Ripulisci e riordina bene tutta la cucina quando hai finito di preparare, ricordandoti di riporre in frigorifero tutti gli alimenti che lì devono stare.

## PANINI RIPIENI AI WURSTEL



### INGREDIENTI:

(Quello che serve se hai 10-12 invitati)

1 chilogrammo di farina  
500 grammi di acqua tiepida  
60 grammi di lievito di birra  
150 gr di olio extravergine di oliva  
70 grammi di zucchero  
15 grammi di sale  
15 wurstel standard  
1 uovo

### PROCEDIMENTO:

(come si fa)

Prendi una grande ciotola di plastica e metti dentro la farina, il lievito sbriciolato con le dita, l'acqua tiepida, l'olio, lo zucchero e il sale. Poi con le mani, impasta bene tutto insieme per 15 minuti (se puoi, dopo un pò fatti aiutare da un amico, per non stancarti troppo). Alla fine dovrai avere un impasto liscio e morbido come il lobo del tuo orecchio (fai pure una prova..).

Copri la ciotola con un'altra uguale, scegli il posticino più tiepido della casa e appoggia lì le ciotole, poi aspetta per un'ora e mezza (guarda l'orologio!).

Mentre aspetti spezza in due tutti i wurstel, poi rompi l'uovo dentro una tazza e aggiungigli un cucchiaino di acqua, infine mescola bene. Se ti rimane tempo, leggi un bel libro.

Passata un'ora e mezzo, vai a riprendere le ciotole, scoperchiale e...meraviglia! Scoprirai che il tuo impasto è diventato grande il doppio di prima. Bene, vuole dire che i piccoli microbi che erano nascosti nel cubetto di lievito di birra hanno fatto il loro

dovere: si sono divorati lo zucchero che tu gli avevi dato e in cambio ti hanno regalato tanta aria per far gonfiare il tuo impasto e per far diventare soffici i tuoi panini.

Chiedi ad un adulto di accendere il forno a 200 gradi, così intanto si scalda bene, ma prima tira fuori quella grande placca che sembra un cassetto e che di solito sta sempre dentro al forno, poi ricoprila con un foglio di carta forno.

Ora dovrai usare la matematica: dividi l'impasto in 30 palline uguali, poi prendi una pallina alla volta, appiattiscila un pò con le mani, appoggiaci mezzo wurstel al centro ed infine richiudila bene in modo che il wurstel non si veda più (sarà la sorpresa dei nostri panini).

Appoggia tutte le palline sulla placca del forno dove prima avevi messo la carta forno, cercando di mantenere una certa distanza fra una pallina e l'altra, poichè come forse sai già, durante la cottura i tuoi panini diventeranno ancora più grandi e se ora li metti troppo vicini uno all'altro, li troverai tutti attaccati fra loro quando li tirerai fuori dal forno! (se dovesse succedere non ti preoccupare, avrai solo fabbricato un bellissimo "trenino di panini")

Prendi un pennello da cuoco ed intingilo nell'uovo che avevi preparato prima, poi passa il pennello bagnato di uovosu tutti i tuoi panini (così diventeranno più lucidi).

Aspetta ancora 15 minuti.

Insieme ad un adulto, metti i panini nel forno e lasciali cuocere per 10-12 minuti, fino a quando il loro colore sarà diventato come quello del pane che mangi tutti i giorni.

Terminata la cottura, con le mani riparate dai guantoni imbottiti, tira fuori i panini dal forno e ...buon appetito!

# PIZZETTE PAZZE



## Ingredienti per la pasta:

(quello che serve per impastare se hai 10-12 invitati)

1 chilogrammo di farina  
100 grammi di olio extravergine di oliva  
20 grammi di sale  
15 grammi di zucchero  
50 grammi di lievito di birra (2 cubetti)  
500 grammi di acqua tiepida

## Ingredienti per guarnire:

(cosa mettere sopra le pizzette)

2 barattoli di polpa di pomodoro  
50 grammi di olio extravergine di oliva  
2 cucchiaini di origano secco  
mezzo cucchiaino di sale  
400 grammi di mozzarella  
1 vasetto di olive verdi snocciolate  
100 grammi di prosciutto cotto a fette  
6 wurstel standard  
1 vasetto di verdure sott'olio assortite

## Procedimento:

(come si fa)

Sciogli il lievito di birra nell'acqua tiepida, poi mettilo in una grande ciotola di plastica insieme alla farina, all'olio, allo zucchero e al sale. Impasta il tutto per 10 minuti, fino ad avere una pasta liscia ed elastica.

Copri la ciotola con un'altra uguale e lascia riposare il tuo impasto in un luogo tiepido a

tua scelta per circa 30 minuti.

Mentre aspetti, apri i due barattoli di pomodoro e versali in un colino dai buchi piccoli appoggiato dentro un tegamino, in modo da lasciar scolare il liquido in eccesso.

Dopo un pò metti il pomodoro rimasto nel colino dentro una ciotola, aggiungi l'olio, il mezzo cucchiaino di sale, i due cucchiaini di origano e mescola bene con un cucchiaio.

Spezzetta finemente la mozzarella con le dita ed appoggiala su un piatto.

Passati i 30 minuti, prendi l'impasto e stendilo con un mattarello, dopo averlo appoggiato sulla spianatoia leggermente infarinata, fino a quando non diventa sottile come il tuo dito indice.

Con un bicchiere di plastica rigida rovesciato o con l'apposito stampino se lo possiedi, taglia tante pizzette, che appoggerai poi sulla placca del forno ricoperta di carta da forno.

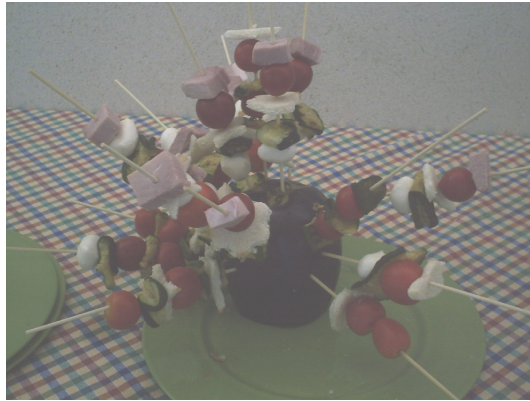
Chiedi ad un adulto se può accendere il forno alla temperatura di 180 gradi e se è possibile appoggiare sul fondo una teglia piena fino a metà di acqua (servirà a creare vapore dentro il forno e a far diventare più morbide le tue pizzette..).

Appiattisci un poco con le dita la parte centrale di ogni pizzetta, poi guarniscila con mezzo cucchiaino di salsa di pomodoro, un pochino di mozzarella sbriciolata e qualche altra decorazione che ti piace (scelta fra olive, prosciutto cotto, verdure sott'olio o pezzetti di wurstel).

Attendi ancora 15 minuti, poi metti a cuocere le pizzette nel forno già caldo (lasciando sul fondo anche la teglia di acqua che avevi messo prima).

Dopo 15 minuti di cottura le pizzette saranno pronte: fatti aiutare a tirarle fuori dal forno e dopo pochi minuti...puoi cominciare a mangiarle, perchè calde sono davvero molto gustose!

## SPIEDINI DA TUFFARE NEL FORMAGGIO CALDO



### Ingredienti:

(quello che serve per fare gli spiedini a 10-12 invitati)

- 1 confezione di zucchine grigliate surgelate
- 600 grammi di pomodori ciliegini
- 40 bocconcini di mozzarella
- 400 grammi di prosciutto cotto tagliato a cubetti grandi (2,5 cm di lato)
- 2 confezioni di pane da toast
- 1 melanzana grandissima, la più grande che trovi
- 5 formaggi "Alpino"
- 1 confezione di bastoncini di legno per spiedini

### Procedimento:

(come si fa)

Metti le zucchine grigliate in un luogo tiepido in modo da lasciarle scongelare completamente.

Scola i bocconcini di mozzarella dal liquido biancastro in cui sono immersi.

Lava a lungo sotto l'acqua corrente i pomodorini, quindi asciugali con un poco di carta da cucina.

Taglia il pane da toast delle forme che preferisci utilizzando degli stampini per biscotti.

Lava la melanzana, asciugala, quindi, facendoti aiutare da un adulto, tagliala orizzontalmente in modo che venga eliminato il picciolo e che la melanzana possa stare in piedi (servirà per piantarvi i nostri spiedini mano a mano che sono pronti).

Comincia a costruire gli spiedini infilando in ciascun bastoncino, alternativamente: 1 fetta di zucchina arrotolata, 1 cubetto di prosciutto cotto, 1 formina di pane, 1 bocconcino di mozzarella e 1 pomodorino, poi ricomincia di nuovo.

Ricordati di lasciare uno spazio libero alla base di ciascuno spiedino (sarà il manico da cui afferrarlo) e fai molta attenzione a non pungerti!

Mano a mano che gli spiedini sono pronti, piantali nella melanzana dal lato del manico.

Scarta i formaggi "alpino" e posane ciascuno su un piattino resistente al calore.

Domanda ad un adulto di accenderti il forno alla temperatura di 100 gradi e, dopo un poco, chiedigli anche di collocare i piattini con i formaggi dentro al forno.

Attendi circa 20 minuti, quindi chiedi ad un adulto di estrarre i formaggi dal forno e di scoperchiarli con un coltellino in modo da eliminarne la crosticina bianca superiore.

Appoggia i formaggi scoperchiati e ben fusi vicino alla melanzana che regge gli spiedini.

Tu e i tuoi amici potrete ora divertirvi a tuffare gli spiedini nel formaggio caldo prima di papparveli tutti quanti...

## CIOCCOLATINI IN DUE E DUE QUATTRO



### INGREDIENTI PER I CIOCCOLATINI:

(ciò che serve per fare i cioccolatini per 10-12 invitati)

150 grammi di burro  
150 grammi di crema di marroni in vasetto  
120 grammi di zucchero vanigliato  
30 grammi di cacao amaro in polvere  
180 grammi di biscotti oswego

### INGREDIENTI PER LA GUARNIZIONE:

(quello che serve per decorare i cioccolatini)

1 confezione di codette di zucchero colorate  
1 confezione di codette di zucchero al cioccolato  
50 grammi di granella di nocciole  
50 grammi di farina di cocco

### PROCEDIMENTO:

(come si fa)

Metti il burro a pezzettini dentro una piccola ciotola dai bordi alti. Subito dopo riempi una ciotola grande di acqua caldissima, presa direttamente dal rubinetto, e mettilci dentro la ciotola piccola con il burro.

Aspetta fino a quando il burro non sarà diventato una crema molto morbida (quasi sciolta).

Aggiungi al burro morbido la crema di marroni, lo zucchero vanigliato ed il cacao amaro in polvere, poi mescola bene con un cucchiaino.

Metti gli oswego dentro un robusto e grande sacchetto pulito per alimenti, poi passa sopra al sacchetto tante volte con il mattarello in modo da ridurre i biscotti in polvere.

Unisci la polvere di biscotti alla crema di burro che avevi preparato poco fa e mescola tutto.

Prepara quattro piattini: il primo con le codette di zucchero colorate, il secondo con le codette al cioccolato, il terzo con la granella di nocciole e il quarto con la farina di cocco.

Forma delle palline di impasto grandi come delle nocciole e falle rotolare fra le mani per dargli una bella forma rotonda.

Fai rotolare ciascuna pallina dentro uno dei piattini a scelta, in modo da ricoprire tutta la superficie del cioccolatino con una guarnizione.

Appoggia tutte le palline decorate su un vassoio e riponile in frigorifero per almeno due ore prima di mangiarle.

**Ricorda:** se decidi di preparare questi cioccolatini per degli adulti, ti consiglio di aggiungere all'impasto un paio di cucchiaini di caffè in polvere. I grandi ne saranno felicissimi.

# BISCOTTI SERPENTELLI



## Ingredienti per la pasta:

(quello che serve per "costruire" i serpentelli da offrire a 10-12 invitati)

330 grammi di farina  
120 grammi di zucchero  
70 grammi di olio di semi di arachidi  
90 grammi di succo di arancia  
buccia grattugiata di 1 limone non trattato  
5 grammi di lievito vanigliato per dolci

## Ingredienti per la guarnizione:

(con cosa decorare i serpentelli)

150 gr di zucchero semolato  
40 grammi di gocce di cioccolato fondente piccole

## PROCEDIMENTO:

(come si preparano i serpentelli)

Riunisci in una capiente ciotola la farina, l'olio, la buccia grattugiata di limone, il lievito vanigliato, il succo di arancia e lo zucchero (solo 120 grammi, non metterci per sbaglio anche i 150 grammi che dovrai usare per la guarnizione!), poi impasta tutto con le mani per 5 minuti.

Chiedi ad un adulto di accendere il forno a 170 gradi, così intanto si scalda bene, ma prima tira fuori quella grande placca che sembra un cassetto e che di solito sta sempre dentro al forno e ricoprila con un foglio di carta forno.

Dividi l'impasto in 50 palline di uguale grandezza.

Prendi una pallina di impasto alla volta e falla rotolare sul tavolo sotto alle tue mani in modo da ottenere un serpentello lungo circa 8-10 centimetri, cercando di formare una codina più sottile da un lato ed una testa un pò più grossa dall'altro.

Metti i 150 grammi di zucchero della guarnizione in un piattino e fagli rotolare sopra ciascun serpentello, poi crea gli occhietti con due gocce di cioccolato dal lato della testa.

Appoggia tutti i serpentelli già decorati sulla placca del forno che avevi preparato prima con la carta forno, cercando di dare a ciascun biscotto una forma il più possibile serpeggiante...

Chiedi ad un adulto di infornare i tuoi serpentelli e di lasciarli cuocere per circa 10-15 minuti (dipende dal tipo di forno).

Conserva i tuoi biscotti in una scatola di latta ben chiusa ed offrili agli amici per la festa di Halloween...

Un consiglio: se per qualche motivo non dovessero piacerti i serpenti, potrai sempre utilizzare la ricetta di base per confezionare biscotti con altre forme a tua scelta, magari tagliandoli con gli appositi stampini.

Nota mia personale:

intanto ringrazio ancora la chef Stefania, per la sua gentilezza con i bambini, la sua disponibilità; sembrava la conoscessero da sempre.

Un grazie particolare per l'esperienza che ha dato modo loro di vivere, e che, almeno mia figlia, la ricorda come un momento bellissimo, magico, che le trasmesso una tal sicurezza, per quel che riguarda quanto cucinato, che mai mi sarei aspettata (due sere fa ha fattola pizza completamente da sola con ottimi risultati!!e ha 6 anni!!).

Le ricette le ho tutte riprovate a casa, ottime come al corso: l'impasto dei panini e della pizza risulterà molto morbido, ma così deve essere.

**Provate i panini, sono da non CREDERE. Li rifarete!!**

Un'unica precisazione fatta dalla chef: **UTILIZZARE FARINA PER PIZZA QUELLA CON PULCINELLA DISEGNATO SOPRA LA CONFEZIONE**, e nel caso non si possieda, mescolare 30 per cento di farina manitoba e 70 per cento di farina 00.

Buon lavoro!