



# CHEF IN ERBA

RICETTE SANE E GUSTOSE

Family Day 2025

VIVERE CON STILE







# BENVENUTO GIOVANE CHEF!

Hai tra le mani un **libro molto speciale**,  
creato **apposta** per te.

Qui troverai **consigli utili per cucinare in sicurezza**, scoprire cosa fa bene e cosa è meglio evitare... e soprattutto **5 ricette divertentissime** da preparare insieme a un adulto.

**Metti il grembiule, metti il cappello da cuoco... si parte!**



# LE 10 REGOLE DELLA CUCINA SICURA!

1. Mai accendere i **fornelli** senza un adulto accanto
2. **Lavati sempre le mani prima di iniziare**
3. Usa i **coltelli** solo con l'aiuto di un adulto
4. Attenzione a **pentole calde e forni roventi**
5. Tieni lontani i **cavi elettrici e le prese**
6. Se qualcosa cade, **pulisci** subito
7. Non assaggiare **cibi crudi con uova o carne**
8. Chiudi sempre bene i **tappi di barattoli e bottiglie**
9. Se ti **bruci** o ti **tagli**, chiama subito un adulto
10. Cucina con amore e **divertiti!**

# CIBI QUOTIDIANI

# CIBI DELLE OCCASIONI

Alcuni cibi sono per tutti i giorni, ci danno energia e ci aiutano a crescere forti. **Altri cibi sono da gustare occasionalmente**, in momenti speciali.

**Tutti i cibi** possono far parte della nostra tavola, l'importante è **scegliere con equilibrio**.

## CIBI QUOTIDIANI

FRUTTA E VERDURA  
LEGUMI  
PANE E CEREALI  
PESCE E CARNI BIANCHE  
LATTE E YOGURT  
FORMAGGI  
ACQUA (A VOLONTÀ!)

## CIBI OCCASIONALI

BIBITE ZUCCHERATE  
CAMELLE E MERENDINE  
PATATINE E SNACK SALATI  
FRITTI  
CIBI CON COLORANTI  
BIBITE GASSATE





# **SPIEDINI DI FRUTTA ARCOBALENO!**

## **Lava con cura la frutta**

Prendi ogni frutto e sciacqualo sotto l'acqua corrente fredda. Usa le mani per sfregarlo delicatamente e assicurarti che non ci siano residui di terra o impurità.

## **Taglia la frutta a pezzetti**

Con l'aiuto di un adulto, taglia ogni frutto in cubetti o fettine abbastanza piccole. Puoi usare formine per renderli più divertenti, come stelline o cuoricini!

## **Componi lo spiedino arcobaleno**

Prendi uno stecchino lungo (di legno o plastica) e inizia a infilzare i pezzi di frutta uno alla volta. Cerca di alternare i colori per creare un bell'effetto arcobaleno!

## **Sistema in un piatto e metti in frigo**

Disponi gli spiedini su un piatto grande, coprili con pellicola trasparente e mettili in frigorifero per almeno 15-20 minuti. Tira fuori gli spiedini e gustali!

### **INGREDIENTI**

FRAGOLE

KIWI

BANANA

UVA

MELA



# BUDINO

## BANANA-CACAO!

### **Taglia la banana**

Con l'aiuto di un coltello e con l'aiuto di un adulto, sbuccia la banana e tagliala a rondelle.

### **Versa tutto nel frullatore**

Metti le rondelle di banana nel bicchiere del frullatore, aggiungi il cucchiaino di cacao amaro e un pochino di latte (due o tre cucchiaini).

### **Frulla con attenzione**

Accendi il frullatore e frulla tutto per circa 30 secondi, fino a ottenere una crema liscia, densa e senza grumi.

### **Versa nei bicchieri**

Prendi due bicchierini e, con l'aiuto di un cucchiaino, riempi con la crema di banana e cacao.

### **Fai riposare in frigo**

Metti i bicchieri in frigorifero per almeno 30 minuti. Il tuo budino è pronto!

### INGREDIENTI

1 BANANA MATURA

1 CUCCHIAIO DI CACAO

2-3 CUCCHIAI DI LATTE



# PANCAKE LEGGERI ALLA MELA!

## Mescola gli ingredienti

Rompi l'uovo e versalo in una ciotola capiente poi versa il bicchiere di latte e la farina, un cucchiaino alla volta. Il composto deve diventare liscio come una pastella. Grattugia la mela, aggiungila all'impasto e mescola bene.

## Scalda la padella

Aggiungi una piccolissima noce di burro e spalmala con un tovagliolino per ungere tutta la superficie della padella, poi metti la padella sul fornello a fuoco medio.

## Cuoci da entrambi i lati

Quando la padella è calda, prendi un cucchiaino di impasto e versalo al centro della padella formando un piccolo disco. Lascia cuocere per circa 1-2 minuti: quando vedrai delle bollicine in superficie, è il momento di girarlo con una spatola! Cuoci anche l'altro lato per 1 minuto finché sarà dorato.

Metti i pancake su un piatto e gustali!

## INGREDIENTI

1 MELA GRATTOGIATA  
4 CUCCHIAI DI FARINA  
1 BICCHIERE DI LATTE  
1 UOVO





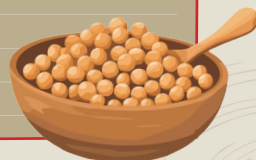
# POLPETTE DI CECI!

## Schiaccia i ceci

Versa i ceci cotti in una ciotola. Con una forchetta inizia a schiacciarli fino a ottenere un composto morbido e granuloso.

## INGREDIENTI

400 GR CECI COTTI  
PANE GRATTOGIATO  
FORMAGGIO  
OLIO  
SALE



## Aggiungi gli altri ingredienti

Unisci al composto un paio di cucchiaini di pangrattato, due cucchiaini di formaggio grattugiato e un filo d'olio. Se vuoi, puoi aggiungere anche un pizzico di sale e mescola il tutto.

## Forma le polpette

Con le mani, prendi una piccola quantità di impasto e arrotolala fino a formare una pallina.

**Disponibile sulla teglia** Rivesti una teglia con carta da forno e posiziona sopra le polpette ben distanziate.

**Cuoci in forno** Fai preriscaldare il forno a 180°C.

Inforna le polpette per circa 15 minuti, finché non diventano dorate.

Sane nutrienti e deliziose: buon appetito!

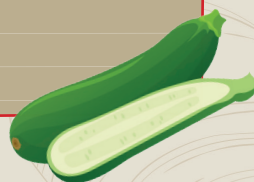
# BASTONCINI DI ZUCCHINE AL FORNO!

## Taglia le zucchine a bastoncini

Con l'aiuto di un adulto,  
taglia ogni zucchina a  
strisce lunghe e sottili.

## INGREDIENTI

4 ZUCCHINE  
OLIO  
PANGRATTATO  
PARMIGIANO



## Prepara la panatura croccante

In un piatto, mescola qualche cucchiaino di  
pangrattato con 2 o 3 cucchiaini di parmigiano  
grattugiato.

## Passa i bastoncini nella panatura

Prendi un bastoncino di zucchina per volta, rotolalo  
nel mix di pangrattato e parmigiano e fai aderire  
bene la panatura su tutti i lati.

## Disponi sulla teglia

Rivesti una teglia con carta da forno, sistema sopra  
i bastoncini panati e versa un filo d'olio.

## Cuoci in forno

Accendi il forno e preriscaldalo a 200°C, cuoci per  
circa 15 minuti, finché i bastoncini non saranno dorati  
e croccanti. Croccanti fuori e morbidi dentro, sono  
perfetti per essere gustati!



# RICETTA SEGRETA!

## Scrivi la tua ricetta inventata!



## INGREDIENTI

[illegible]

# CONSIGLI GREEN IN CUCINA!

**Anche in cucina possiamo aiutare il pianeta.**

**1. Usa contenitori che puoi usare e riusare**

Come barattoli, scatole e vasetti: sono amici della Terra!

**2. Metti ogni cosa al posto giusto**

Carta, plastica e bucce vanno nel bidone giusto: il pianeta ti ringrazia!

**3. Non si butta niente**

Se avanza qualcosa, mettilo da parte: domani potrà diventare una nuova, buonissima ricetta!





# GIOCHIAMO CON IL CIBO!

Aiuta **Orso** a raggiungere il suo **vasetto di miele** e colora l'illustrazione!





# DIPLOMA DA CHEF IN ERBA

Si certifica che

---

Ha seguito le regole e  
preparato piatti deliziosi!

---

*Firma*



---

*Data*





