

CHEF IN ERBA

RICETTE SANE E GUSTOSE



Family Day 2025

VIVERE CON STILE



COMPASS
GRUPPO MEDIOBANCA



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
CARAMELLE 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 cucchiaio di cacao amaro e un pochino di latte (due o tre cucchiai).

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 cucchiaio, riempili 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 cucchiaio 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 cucchiaio 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 GRATTUGIATA
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.

Aggiungi gli altri ingredienti

Unisci al composto un paio di cucchiai di pangrattato, due cucchiai 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!

INGREDIENTI

400 GR CECI COTTI
PANE GRATUGLIATO
FORMAGGIO
OLIO
SALE



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 cucchiai 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!

LA MIA RICETTA SEGRETA!

Scrivi la tua ricetta inventata!

INGREDIENTI



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!

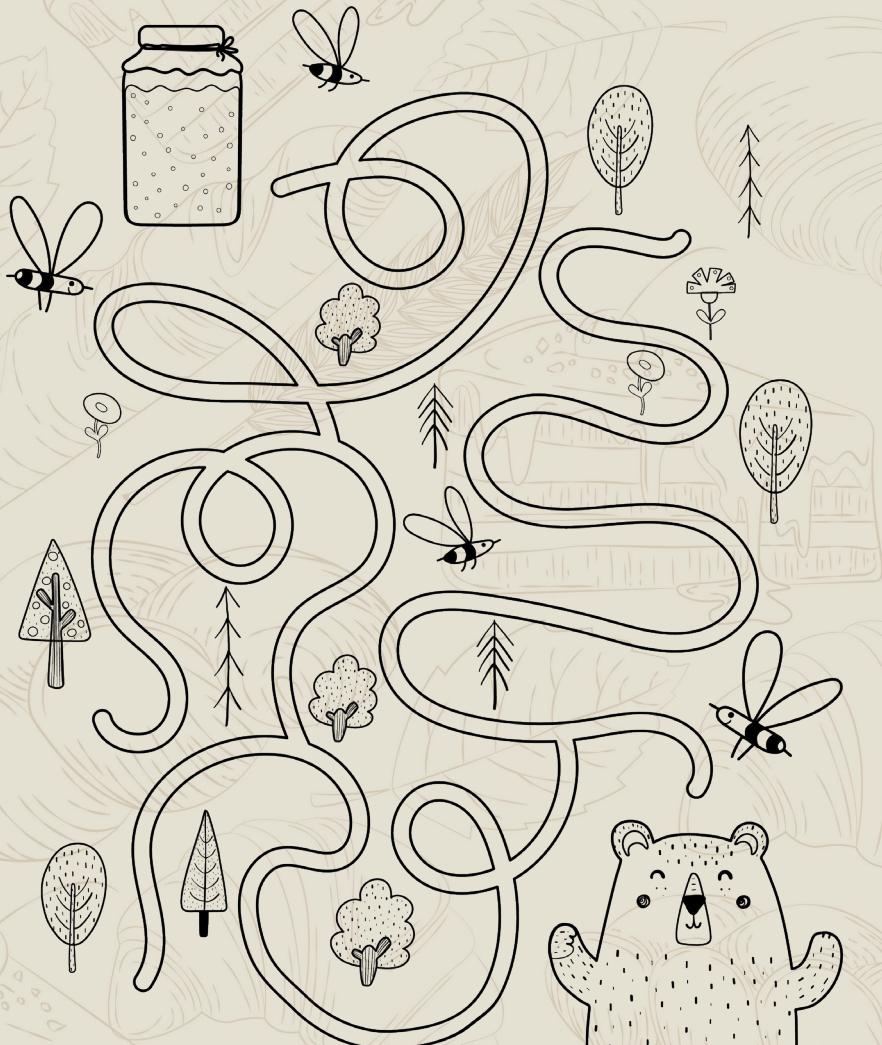
3. Non si butta niente

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!





A decorative border with a repeating red floral pattern frames the certificate. The background is a light beige color with a faint, repeating illustration of various vegetables like carrots, onions, and a chef's hat.

DIPLOMA DA CHEF IN ERBA

Si certifica che

Ha seguito le regole e
preparato piatti deliziosi!

Firma

Data





