



MEDIOBANCA
PREMIER

STEPS

Chef in Erba





Bimbi in ufficio 2025

Benessere e Sostenibilità

Il tuo stile di vita



Ciao mamma e papà,

quest'anno il Bimbi in Ufficio 2025, per le bambine e i bambini di Mediobanca Premier, è dedicato al benessere e alla sostenibilità, valori fondamentali che guidano il nostro stile di vita e le nostre scelte quotidiane.

Educare i bambini a vivere in armonia con l'ambiente e prendersi cura di sé stessi aiuta a costruire un futuro migliore.

Attraverso attività ludiche, educative e pratiche sostenibili, insegniamo ai nostri bimbi l'importanza di una vita sana e rispettosa del pianeta, partendo da un'alimentazione equilibrata.

Questo taccuino è un piccolo dono per guidarli in cucina divertendosi. Ogni ricetta è stata pensata per essere semplice, sicura e deliziosa, con istruzioni facili da seguire e ingredienti che si trovano facilmente.

Divertitevi con loro e sperimentate anche voi!

Comunicazione Interna



Ti diamo il 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.

Allaccia il grembiule, indossa il cappello da chef e incomincia!

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 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 Buoni Cibi Cattivi

CIBI BUONI

FRUTTA E VERDURA
LEGUMI
PANE INTEGRALE E CEREALI
PESCE E CARNI BIANCHE
LATTE, YOGURT
FORMAGGI
ACQUA



CIBI CATTIVI*

BIBITE ZUCCHERATE
CAMELLE E MERENDINE
PATATINE E SNACK SALATI
TROPPI FRITTI
CIBI CON COLORANTI
BIBITE GASSATE
*RICORDA: OGNI TANTO SI POSSONO
MANGIARE, MA CON MODERAZIONE!



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 assicurati 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 piccoli. 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, sani e colorati, e goditi ogni boccone!

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 cremoso e prelibato è pronto.

Buona merenda!

INGREDIENTI

1 BANANA MATURA

1 CUCCHIAIO DI CACAO

2-3 CUCCHIAI DI LATTE



Pancake leggeri alla mela!

Mescola gli ingredienti

Rompi l'uovo versalo in una ciotola capiente e sbattilo, 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.

INGREDIENTI

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



Scalda la padella

Metti la padella sul fornello a fuoco medio, aggiungi una piccolissima noce di burro e spalmala con un tovagliolino per ungere tutta la superficie.

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 soffici e deliziosi su un piatto e gustali!

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 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.

Disponile 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 gustose. Buon Appetito!

INGREDIENTI

400 GR CECI COTTI

PANE GRATTUGIATO

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 cucchiaini di parmigiano grattugiato.

Passa i bastoncini nella panatura.

Prendi un bastoncino di zucchina per volta e 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 riutilizzabili.
2. Ricicla sempre!
3. Se avanza qualcosa, conservalo per domani.



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
Nome e Cognome

Ha seguito le regole e
ha preparato piatti deliziosi!

Firma



Data



