



Dott.ssa Arianna Rossoni, dietista  
347.5054458 \*\*\* [info@alimentazioneinequilibrio.it](mailto:info@alimentazioneinequilibrio.it)  
[www.alimentazioneinequilibrio.it](http://www.alimentazioneinequilibrio.it)

I bambini, si sa, storcono il naso davanti alle verdure: un po' per capriccio, un po' per indispettirci, un po' perché effettivamente alcuni tipi di ortaggi sono troppo fibrosi o troppo ricchi di minerali per il loro corpicino non ancora completamente formato.

Molte mamme compiono lotte infinite ogni volta che si tratta di far mangiare le verdure al proprio figlio: sono poche le fortunate che non hanno problemi nemmeno con gli odiatissimi broccoletti!

Però... Chiunque di noi ripensando alla sua infanzia ha un piatto con verdure a cui è particolarmente affezionato: possono essere i ravioli ripieni di zucca della nonna, o le carote al forno della mamma, o i muffin salati di zucchine della zia. Il mio, ad esempio, sono le zucchine ripiene con il parmigiano della mia mamma: fino ai 16-17 non ho mai mangiato le zucchine se non cucinate in questo modo!

La mia idea è stata quella di chiedere alle lettrici (o ai lettori!) del mio sito di inviarmi la loro ricetta "asso nella manica" per far mangiare le verdure ai bambini.

C'era qualche regola da rispettare:

- La ricetta deve essere stata **proposta a un bambino** che l'abbia trovata assolutamente gustosa: non si deve trattare semplicemente di "ricette con verdure", altrimenti questo pdf non avrebbe motivo di esistere...
- Le verdure devono essere presenti **in misura rilevabile**: per dire, anche un brodo vegetale è fatto con verdure e può essere usato per un risotto ma... non fa testo. Non è necessario che ci siano solo contorni, potete fare anche primi, secondi, sformati... L'importante è che la quantità di verdure non sia irrisoria!
- **Niente ingredienti raffinati**: vorrei che venissero usati alimenti integrali e cereali in chicchi apprezzati dai bambini, come ad esempio l'orzo o il miglio. Niente farina 0 o 00!
- Le ricette devono essere **sane**: eviterei i fritti, le besciamelle, i condimenti pesanti.
- Nella scelta delle verdure -vi prego- seguite la **stagionalità**: non è educativo proporre un piatto di melanzane (estive) e broccoli (invernali).

Ringrazio tutti i partecipanti per aver giocato con me alla creazione di questo ricettario, che spero possa essere utile a tutte le mamme in difficoltà con i contorni e gli ortaggi. Come vedrete, si tratta sempre di ricette semplici, con pochi ingredienti, familiari, da preparare spesso insieme ai bambini stessi.

Prima di lasciarvi al ricettario vero e proprio vi do qualche consiglio in più:

1. I bambini **poco apprezzano la consistenza fibrosa**, che bisogna continuare a masticare e sembra formare una palla in bocca; facciamo attenzione a proporre la verdura fibrosa ben sminuzzata e ripulita dalla parte esterna maggiormente coriacea: asparagi, spinaci, carciofi, zucca filamentosa, sono tutti ortaggi da proporre con piccoli accorgimenti sotto i 10 anni.
2. Se è marrone o di un **colore poco appetibile**, non lo mangeranno: cerchiamo di non stracuocere le verdure per evitare che la loro tonalità diventi assolutamente non attraente. Se bollite gli ortaggi poi scolateli e passateli sotto acqua corrente fredda per preservarne un colore brillante; se li dovete servire caldi potete poi saltarli in padella.
3. I **vegetali crudi** devono essere masticati più a lungo, e i bambini più piccoli potrebbero avere difficoltà: serviamoli in piccole quantità.
4. Tutti i bambini fanno i capricci davanti a **nuovi ingredienti**, o 'vecchi ingredienti' proposti in un modo nuovo: dobbiamo perseverare, e proporre al bimbo la verdura 'sconosciuta' almeno 5-6 volte, in modi differenti. Ad esempio, potranno odiare le zucchine lesse o grigliate, ma potrebbero trovarle molto più appetibili se ripiene con riso bollito e carne trita o gratinate al forno.
5. Non dovete nascondere le verdure dietro qualsiasi preparazione **"purché la mangi"**: se affoghiamo i peperoni nella besciamella non è una vittoria, né è una vittoria che nostro figlio mangi le melanzane solo se fritte...
6. Sfruttate la **curiosità** dei bambini: chiedete loro di aiutarvi in cucina, assegnando piccoli compiti e assistendo i più piccoli nella loro realizzazione. I bambini mangeranno più volentieri un piatto che loro stessi hanno preparato. Ci vuole pazienza, perché la loro curiosità è sempre giocosa: potrebbero sporcare la cucina o allungare parecchio i tempi della preparazione, ma ne vale la pena: a tavola puliranno il tavolo, proclamando orgogliosi di essere loro gli chef del giorno!

*...e ora, ecco le ricette divise per sezioni!*

**CONDIMENTI FREDDI  
PER PRIMI PIATTI  
&  
STUZZICHINI**

## Pesto di rucola e pistacchi

Vegetariano/vegan

Primavera

### Ingredienti

200 g di rucola selvatica

60 g di pistacchi (pesati senza guscio)

2 cucchiaini di olio extravergine

### Preparazione

Scottate la rucola per un minuto in acqua bollente. Scolatela e mettetela nel mixer con i pistacchi e l'olio: frullate fino ad avere una crema densa, allungando con un paio di cucchiaini dell'acqua di cottura della rucola se necessario. Con questo pesto potete condire sia primi piatti, che verdura cotta.

**Camilla B.**

## Il pesto della mamma

Vegetariano

Primavera

### Ingredienti (da dosare secondo i gusti)

Coste bianche

Noci o pistacchi non salati né tostate

Parmigiano

Ricotta (facoltativo)

Olio extravergine

Sale&pepe

### Preparazione

Fate lessare le coste per 8-10 minuti in pentola a pressione (o 10-13 minuti in acqua bollente). Fatele raffreddare, tagliatele grossolanamente e mettetele nel mixer. Aggiungete gli altri ingredienti aggiustando a vostro piacere le quantità, e senza esagerare con il sale (le coste bianche sono molto saporite!).

Aggiungete a crudo sulla pasta appena scolata: si creerà una fantastica creminala!

**Paolita**



## Pesto di fagiolini

Vegetariano  
Primavera

### Ingredienti

150 g di fagiolini freschi  
50-70 g di basilico fresco  
50 g di parmigiano  
40 ml di olio extravergine  
Sale marino integrale

### Preparazione

Bollite i fagiolini non troppo a lungo, così da preservare il contenuto di vitamine: il colore deve rimanere brillante. Una volta cotti, pestateli nel mortaio o frullateli nel mixer insieme alle foglie di basilico (nel mixer le lame ossideranno maggiormente le foglioline, rendendole più scure); aggiungere poco alla volta il parmigiano grattugiato e da ultimo l'olio a filo. Lavorate fino ad ottenere una crema omogenea. Conditte la pasta o i cereali in chicchi e servite.

*Nota di Annamaria, dietista e mamma: questo pesto è un condimento gustoso che abbina la fibra alle proprietà benefiche dei fagiolini e del basilico, entrambi ricchi di vitamine e sali minerali; il tutto condito da olio extravergine, ricco di antiossidanti benefici per il cuore. Rispetto al pesto originale, gli ingredienti qui usati hanno sapori più delicati, più graditi al palato dei bambini. Se vi piace potete aggiungere anche dell'aglio, così come potete sostituire il parmigiano con del pecorino per un gusto più marcato. Nella ricetta ho evitato di aggiungere i pinoli perché spesso si incontrano bambini allergici alla frutta secca.*

**Annamaria Acquaviva, dietista e mamma**  
**<http://www.healthrevolution.it/>**

## Piccoli bocconcini (di ceci e carote)

Vegetariano/vegan  
Primavera



### Ingredienti

100 g di ceci secchi  
Una carota  
Farina di mais integrale bio  
Semi di papavero  
Olio extravergine  
Sale&pepe

## Preparazione

L'unica accortezza per questa ricetta è quella di mettere in ammollo per almeno 12 ore (meglio 24) i ceci, cambiando l'acqua almeno 2-3 volte (è indispensabile per allontanare gli antinutrienti dei legumi). Trascorso il tempo di ammollo, lessate i ceci e lasciateli raffreddare nell'acqua. Scolate i ceci, asciugateli e tritateli nel mixer (o con frullatore ad immersione) insieme ad un cucchiaio di olio extravergine per ammorbidirli. Lessate la carota (se volete aggiungete altre verdure di stagione) e frullatela con i ceci; aggiustate di sale e pepe. Aggiungete all'impasto farina di mais integrale quanto basta per ottenere una consistenza ottimale per ricavare delle polpette tonde. Passate ogni polpetta nella farina di mais mescolata ai semi di papavero, e infornate su una teglia ricoperta di carta da forno per circa 30 minuti alla temperatura di 200°C (forno preriscaldato).

*Nota di Francesca: queste polpette possono essere servite su una crema di broccoli, fatta semplicemente con broccoli lessati, frullati e con aggiunta di un filo d'olio extravergine.*

**Francesca O.**

## Migliottino l'involtino

Con carne

Primavera



### Ingredienti

Brodo vegetale o di pollo qb  
Un cosciotto di pollo (potete usare quello del brodo)  
Aromi (da tritare): carota tritata, sedano, cipolla + alloro  
3 foglie di verza  
Piselli freschi  
30 g di miglio  
Farina di mais biologica  
Olio extravergine  
Sale

### Preparazione

Per prima cosa preparate un brodo vegetale (o di pollo) mettendo a freddo nell'acqua una costa di sedano, una carota pelata, una cipolla, una manciata di sale grosso e una foglia di alloro (se volete farlo di pollo aggiungete un cosciotto, avendo l'accortezza

di schiumare l'acqua dal grasso della carne generato durante la cottura).

Preparato il brodo, create un trito di sedano-carota-cipolla e fate soffriggere con un cucchiaio di olio extravergine e due di brodo (cosicché le verdure non si brucino). Dopo che il soffritto sarà

ammorbidito, aggiungete il miglio precedentemente sciacquato sotto acqua corrente; aggiungete anche una delle 3 foglie di verza tagliata a striscioline e i pisellini sgranati (4-5 cucchiari). Lasciate insaporire qualche minuto, quindi coprite il miglio con il brodo avendo l'accortezza di aggiungere ogni volta che si sarà consumato, fino ad ultimare la cottura (proprio come se fosse un risotto).

Nel frattempo sbollentate le altre due foglie di verza per ammorbidirle, togliendo la parte coriacea che è più fibrosa per i bambini.

Dopo circa 30 minuti la cottura sarà ultimata; lasciate intiepidire. Nel frattempo sfilettate il cosciotto di pollo cotto, tagliatelo a pezzi molto piccoli (eventualmente tritatelo se il bambino è molto piccolo) e mischiatelo al migliotto.

Componete gli involtini: adagiate sulle foglie di verza sbollentate una quenelle di migliotto, e richiudete creando l'involentino. Spennellate con poco olio e passate nella farina di mais. Posizionate gli involtini su una leccarda ricoperta di carta da forno e spennellate con un'emulsione di olio e acqua; salate con sale fino aromatizzato alle erbe e infornate in forno ventilato già caldo a 170° fino a che la copertura non sarà diventata croccante. Servite.

*Nota di Giulietta: se vi avanza del migliotto potete formarne delle polpettine da ripassare nella farina di mais e da cuocere in forno. Se non trovate i piselli freschi meglio non usarli piuttosto che usare quelli surgelati: in cottura si potrebbero sfaldare rendendo il miglio molto acquoso.*

**Giulietta**

## I crescioni romagnoli

Vegetariano/vegan

Primavera

### Ingredienti

300 g di farina di farro o di frumento tipo 1 o di kamut

4 cucchiari di olio extravergine

Spinaci, bietole o erbe di campo

Acqua

Sale

### Preparazione

Mischiate la farina con acqua tiepida quanto basta per ottenere un composto sodo e lavorate su una spianatoia. Con queste dosi si otterranno circa 4 panetti, che dovrete stendere in foglie molto sottili (spessore di 3-4 mm), formando cerchi di 15-20 centimetri.

A parte preparate le verdure, scegliendo quelle che preferite: lavatele, mondatele, cuocetele brevemente in poca acqua, raffreddatele e strizzatele. Conditele con un filo d'olio extravergine, sale e -se gradite- aglio grattugiato. Riempite metà della sfoglia con le erbe, ripiegate e cucitela ai bordi facendo pressione con i denti della forchetta.

I crescioni vanno cotti su un piatto di terracotta, su una piastra normale o di pietra refrattaria ("testo"); il top sarebbe usare la teglia di Mentetiffi, il paese romagnolo patria dei maestri tegliai.

**Barbara Boattini**  
**<http://mammargonauta.blogspot.it/>**



# PRIMI PIATTI

## Crema di carote e cipollotti

Vegetariano/vegan

Primavera

### Ingredienti

800 g misti tra carote e porri

5 foglie di salvia

3 cucchiaini di olio extravergine

Noce moscata

Sale

### Preparazione

Pelate le carote e tagliatele a pezzetti; pulite e tagliate anche i cipollotti. Mettete in una pentola capiente, coprendo con acqua a filo e aggiungendo la salvia. Fate cuocere a fiamma alta, proseguendo la cottura per 15-20 minuti dopo che avrà raggiunto il bollore. Levate dal fuoco e passate al minipimer; regolate con sale e noce moscata, e aggiungete l'olio, frullando un altro po'. Servite con crostini di pane seccati al forno.

**Giuditta, Novara**

## Gnocchi di zucca con tutorial fotografico

Vegetariano

Autunno-inverno

### Ingredienti

300 g di polpa di zucca

120 g di farina semintegrale macinata a pietra

Un uovo

Noce moscata

Olio extravergine

Sale&pepe

### Preparazione

Tagliate qualche fetta di zucca adatta a fare gli gnocchi e cuocetela a vapore fino a che la polpa non sarà ben cotta. Tagliatela a pezzi, pesatene la quantità indicata e mettetela in una ciotola con l'uovo e la noce moscata. Formate una pastella omogenea aiutandovi con il minipimer. Aggiungete la farina setacciata e continuate a lavorare con il robot, regolando con sale e pepe. Formate gli gnocchi (a mano) o gli spätzle (con l'apposito attrezzo); cuocete in abbondante acqua salata per

qualche minuto, fino a che non saliranno in superficie. Scolate con l'aiuto di una schiumarola, condite con un giro di ottimo olio extravergine e servite.

**Anna Frigeni**

**<http://r-atelier.blogspot.it/>**



## Gli gnudi

Vegetariano

Primavera

### Ingredienti

500 g di erbette (meglio se selvatiche)

100 g di ricotta di capra

1 uovo

Farina semintegrale macinata a pietra qb

Pecorino grattugiato

Sale

Foglie di salvia

Panna freschissima o di soia bio



### Preparazione

Sbollentate le erbette con poca acqua per 5 minuti. Scolate, raffreddate, strizzate e tritate finemente. Aggiungete la ricotta di capra, il sale, l'uovo e un cucchiaio di pecorino: amalgamate bene. Se la consistenza dell'impasto non fosse abbastanza soda dovete aggiungere un paio di cucchiaini di farina, o in alternativa asciugare preventivamente le erbette in una padella ben calda prima di procedere a tritarle. Con l'impasto dovete ricavare delle palline del diametro di circa 4 cm, che andranno passate nella farina. Cuocetele in acqua bollente salata finché non vengono a galla. Disponetele su una pirofila in vetro, condite con la panna, il pecorino e le foglie di salvia. Grattinate in forno per 5 minuti

**Anna Frigeni**

**<http://r-atelier.blogspot.it/>**

## I ravioli di spinaci (o biette)

Vegetariano

Primavera

### Ingredienti per il ripieno

500 g di spinaci o biette

125 g di ricotta

2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

Sale

### Ingredienti per la pasta

100 g di semola di grano duro

200 g di farina di farro semintegrale macinata a pietra

3 uova

1 cucchiaio di olio extravergine

Sale

### Preparazione

Preparate la pasta unendo tutti gli ingredienti necessari e lavorando a mano; lasciate riposare in frigorifero mezz'ora avvolta nella pellicola.



Nel frattempo preparate il ripieno: tritate gli spinaci (o le biette), unite la ricotta, il parmigiano e una presa di sale. Tirate la sfoglia sottile con l'apposita macchinetta, e posizionate tante noccioline di ripieno a distanza di 4 cm l'una dall'altra e di 3 cm dal bordo della sfoglia. Ripiegate la pasta e premete leggermente intorno al ripieno per far uscire l'aria. Ritagliate i ravioli, posizionandoli su un vassoio coperto da uno strofinaccio infarinato con la semola finché non avrete finito di sfomarli. Lessate i

ravioli per 2-3 minuti in acqua salata, condendo con olio extravergine e parmigiano o burro fuso e parmigiano; potete anche congelarli in freezer, pronti da essere bolliti per un'altra cena veloce!

**Anna Frigeni**

**<http://r-atelier.blogspot.it/>**

## I fusilli Hello Kitty per vere principesse

Vegetariano/vegan

Autunno-inverno

### Ingredienti

280 g di fusilli di farro

n.3 barbabietole rosse crude (non quelle precotte)

Olio extravergine

Sale

### Preparazione

Sbucciate le barbabietole e tagliatele a julienne, ossia a bastoncini molto fini. In una padella a un manico scaldate due cucchiari di olio extravergine e fatevi appassire qualche minuto la barbabietola, regolando di sale. Nel frattempo lessate i fusilli in abbondante acqua salata, scolandoli due minuti prima del termine cottura. Aggiungete i fusilli nella pentola delle barbabietole e saltate il tutto amalgamando bene la pasta con le verdure fino a quando non si colorerà di rosa. Servite alla famiglia della principessa!

**Cristina T.**

## Orzotto alla zucca

Vegetariano

Autunno/inverno

### Ingredienti

250 g di orzo perlato

400 g di zucca, pulita e tagliata a cubetti di circa 1 cm

3-4 cm di radice di zenzero, pelata e grattugiata

3 cucchiaini di olio extravergine

2 scalogni

Brodo di verdura fatto in casa

Parmigiano qb

Burro di centrifuga qb

### Preparazione

Tritate finemente gli scalogni e fate appassire in una casseruola con l'olio e lo zenzero. Aggiungete la zucca e l'orzo e alzate la fiamma: devono andare a fuoco vivo per circa un minuto per poter assorbire bene l'aroma dello zenzero. Aggiungete un mestolo o due di brodo alla volta facendo ben assorbire, fino a che sia orzo che zucca si saranno cotti (circa 20 minuti). Poco prima di spegnere il fuoco aggiungete una noce di burro e il parmigiano per mantecare e dare più cremosità.

*Nota di Laura: per far mangiare le verdure ai bambini è fondamentale coinvolgerli nella preparazione del piatto. Spesso i bambini si mettono istintivamente le mani in bocca perché sono curiosissimi: assaggerano di buon grado un piatto che si sono divertiti a preparare. Non abbiate fretta, con loro accanto anche la preparazione di un'insalata assume tempi biblici: però il divertimento è assicurato!*

**Laura Laghi**

**<http://www.lauralaghi.it/>**

## Crema di cicerchie aromatica

Vegetariano/vegan

Autunno/inverno/primavera

### Ingredienti

200 g di cicerchie secche

1 ramo di rosmarino

1 spicchio d'aglio

Olio extravergine

Brodo vegetale fatto in casa

Sale&pepe

### Preparazione

Lasciate in ammollo le cicerchie per 24 ore, cambiando almeno un paio di volte l'acqua.

Tritate molto finemente aglio e rosmarino; fateli rosolare in un paio di cucchiai di olio extravergine, quindi aggiungete le cicerchie ben scolate. Lasciate insaporire, quindi unite qualche mestolo di brodo, sufficiente a coprire le cicerchie. Fate cuocere circa mezz'ora, aggiustando di sale dopo metà cottura. Frullate le cicerchie lasciandone da parte qualche cucchiata, e aggiungendo qualche cucchiaio di brodo per ottenere la cremosità desiderata. Servite aggiungendo le cicerchie precedentemente lasciate da parte.

**Marianna**

## Orecchiette al sugo di melanzane

Con pesce

Estate

### Ingredienti

280 g di orecchiette pugliesi

1 melanzana

250 g di passata di pomodoro

1 carota

1 spicchio di aglio

1 scalogno

1 gambo di sedano

40 g di acciughe sott'olio ben sgocciolate

25 g di pinoli

Prezzemolo

Olio extravergine

Sale&pepe

### Preparazione

Pulite e lavare la carota, lo scalogno, il sedano e l'aglio. Tritate tutto finemente insieme con le acciughe, e fate un soffritto con 3-4 cucchiai di olio extravergine in una padella antiaderente, facendo cuocere 10-15 minuti a fuoco molto dolce. Aggiungete la passata di pomodoro allungata con un bicchiere scarso di acqua, e fate cuocere altri 5 minuti. Lavate, asciugate e tagliate a dadini la melanzana; aggiungetela nella padella, coprite, salate e fate cuocere a fuoco dolce per 15-18 minuti, avendo cura di mescolare spesso. In un'altra padella fate tostare i pinoli. Nel frattempo cuocete le orecchiette, scolatele e conditele con il sugo. Dopo aver porzionato i piatti, decorate con il prezzemolo fresco tritato e i pinoli tostati.

**Camilla B.**

## La minestra "pimpata"

Vegetariano

Tutte le stagioni

*Nota di Monilla: l'aggettivo 'pimpata' sta per 'elaborata', come si 'pimpano' le luci e gli alettoni delle macchine nel film Fast&Furious. Monilla è la mamma di due maschietti, e qualche trucchetto lo deve trovare anche nel nome con cui proporre la minestra, piatto non proprio simpatico ai bambini!*

*'Pimpare' la minestra significa servire un piatto di minestra (o passato di verdure, o vellutata) lasciando in tavola tante ciotoline con diversi ingredienti, lasciando liberi i bambini di servirsi da soli a creare il proprio piatto; inizialmente aiutate i vostri figli soprattutto nell'equilibrare il sapore salato, poi vedrete come si divertiranno a mangiare un semplice minestrone!*

*Potete usare l'espedito del 'pimpaggio' anche per insalate fredde di cereali o insalatone miste.*

### Ingredienti per il minestrone

Verdure miste a piacere, purchè stagionali; esempio:

- In inverno: zucca, broccoli, finocchi, carote, patate, cavolo
- In primavera: piselli, fagiolini, spinacini, sedano, cipolle o porri
- In estate: pomodori, melanzane, peperoni, zucchine (magari da proporre come gazpacho, ossia zuppa prima cotta e poi servita fredda)
- In autunno: zucca, fagioli, porro

Sale e pepe

### Ingredienti per le ciotoline

Semini di sesamo tostiti

Frutta secca tritata grossolanamente

Orzo bollito o miglio bollito

Olio extravergine

Crostini di pane integrale o ai cereali

Parmigiano o pecorino

### Preparazione

Preparate il minestrone nel modo che preferite, attenendovi alla vostra ricetta preferita e magari facendo scegliere ai bambini gli ingredienti da usare. Potete scegliere se preparare un minestrone (con la verdura tagliata a pezzi), un passato o una vellutata. Non aggiungete altri ingredienti se non ortaggi, acqua (o brodo fatto in casa) e sale.

Disponete in tavola tante ciotoline colorate, ciascuna con un cucchiaino per dosare. Se avete preparato cereali bolliti da aggiungere al minestrone coprite il loro contenitore con un coperchio, di modo che il calore non si disperda.

Lasciate liberi i bambini di servirsi degli ingredienti desiderati, nella quantità e nell'ordine che preferiscono. Fate solo attenzione che non abbondino con il formaggio (renderebbe troppo salato il minestrone) o l'olio (un eccesso di condimento non si amalgama bene alla verdura, conferendole una consistenza untuosa).

**Monilla**



**SECONDI PIATTI**

**E PIATTI VEG**

## Involtini di pollo e zucchine

Con carne

Estate

### Ingredienti

400-500 g di petto di pollo a fette

2 zucchine

Un grappollo di pomodori datterini

Capperi

Basilico

Curcuma

Olio extravergine d'oliva

Sale

### Preparazione

Lavate le zucchine e tagliatele a fette non troppo spesse. Grigliatele in una padella ben calda, due minuti per lato. Dissalate un cucchiaino di capperi sciacquandoli sotto acqua corrente e tritateli insieme a una manciata di foglie di basilico. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà; fateli saltare in una padella con un paio di cucchiai di olio extravergine, salate, abbassate il fuoco, coprite la padella. Dedicatevi agli involtini: su ciascuna fetta di pollo mettete una o due strisce di zuccina e un pizzico del trito di capperi e basilico; arrotolate la fetta e fermatela con uno stuzzicadenti. Mettete gli involtini nella padella allungando con un filo d'acqua se i pomodori non avessero rilasciato abbastanza liquido e fate cuocere per circa 10-15 minuti. Durante la cottura aggiungete un pizzico di curcuma, che darà un bel colore alla carne del pollo.

**Gaetano, Bologna**

## Sogliola con quinoa e broccoletti

Con pesce

Inverno

### Ingredienti

4 filetti di sogliola

600 g di broccoletti verdi

140 g di quinoa

50 g di mandorle bianche tostate

Olio extravergine

Sale&pepe

### Preparazione

Lessate i broccoletti finché non saranno morbidi, scolateli e lasciateli raffreddare. Tritateli grossolanamente. Sciacquate i filetti di sogliola e tagliateli a pezzetti piccoli, mischiandoli poi con i broccoletti; salate con una presa di sale grosso e pepe, aggiungete olio extravergine a filo e mescolate bene.

Nel mixer tritate la quinoa con le mandorle e con 3-4 cucchiari di olio extravergine. Preparate una pirofila ricoperta da carta da forno, mettete al suo interno il pesce con la verdura e ricoprite con il trito di quinoa. Infornate in forno già caldo a 180°C per 25-30 minuti.

**Veve**

## **Barchette gustose di melanzane**

Vegetariano/vegan

Estate

### Ingredienti

2 melanzane

5 cucchiari di riso bollito

3 cucchiari di olio extravergine d'oliva

Basilico

Prezzemolo

Aglio

450 g di pomodori pelati

Parmigiano

Pangrattato

### Preparazione

Tagliate a metà le melanzane e privatele della polpa interna, tenendola da parte. Fate un soffritto con l'olio extravergine (3 cucchiari), una decina di foglie di basilico basilico, poco prezzemolo e l'aglio schiacciato. Aggiungete i pelati, la polpa delle melanzane a pezzetti e il riso bollito; insaporite per qualche minuto. Cospargete le barchette di melanzane di un filo d'olio, riempitele con il ripieno e copritele con poco pangrattato e parmigiano grattugiato. Mettete in forno già caldo a 180°C per 45 minuti.

**Milena S.**

## Lo sformatino Kung-fu

Ingredienti (sufficienti per 8-10 persone)

8 uova biologiche  
300 g di parmigiano grattugiato  
5 zucchine chiare  
3 patate  
3 carote  
1 mazzetto di bietola fresca  
½ cipolla  
Olio extravergine d'oliva  
Sale

Preparazione

Mondate e lavate la verdura, e lessatela in acqua bollente salata (oppure al vapore). Se proprio volete essere diligenti, cuocete separatamente ciascuna verdura così da rispettarne gli esatti tempi di preparazione; se non avete tempo, lessate tutto insieme per 20 minuti (calcolate che le patate sono l'ortaggio che ci mette più tempo ad ammorbidirsi). Scolatela e passatela nel frullatore o nel minipimer. Aggiungete le uova, il parmigiano, una presa di sale e 4 cucchiaini di olio extravergine. Versate il composto in una teglia ricoperta da carta da forno, e mettete in forno preriscaldato a 190°C per 25-30 minuti. Lasciate riposare 10 minuti prima di servire lo sformato.

*Nota di Monilla. Questo semplice sformato di verdura e uova ha questo nome per la sua praticità: Monilla ne prepara una teglia grande, la congela già porzionata e la proponeva dopo le lezioni serali di Kung-fu, così da avere sempre un'alternativa sana ma veloce, senza doversi mettere ai fornelli!*

**Monilla**

## Frittata di asparagi

Vegetariano  
Primavera

Ingredienti

6-8 uova  
Un mazzo di asparagi  
Curcuma  
3-4 cucchiaini di olio extravergine  
Sale&pepe

### Preparazione

Sciacquate e mondate gli asparagi, quindi bolliteli facendo attenzione a tenere le punte fuori dall'acqua per non rovinarle. Quando le punte saranno tenere potete toglierli dall'acqua, passarli sotto acqua fredda corrente per raffreddarli e tagliarli a dadini piccoli.

Rompete le uova in una ciotola, mischiatele velocemente con una forchetta aggiungendo una presa di sale fino, mezzo cucchiaino di curcuma e l'olio. Versate il composto in una pirofila ricoperta di carta da forno, aggiungete gli asparagi e infornate per circa 20-25 minuti in forno già caldo a 180°C.

**Robi**

## Pizze di polenta

Con pesce

Primavera

### Ingredienti

Avanzi di polenta lasciata raffreddare

1 cipolla dorata

1 cespo di erbe

3-4 acciughe (sott'olio extravergine, in vaso di vetro)

Mix di erbe aromatiche: basilico, origano, timo, rosmarino

Pinoli tostati

3 spicchi di aglio

Pesto fatto in casa con olio extravergine

Olio extravergine di oliva

Sale e pepe

### Preparazione

Tagliate la polenta a fette spesse 1-2 cm, e grigliatele su una padella adeguata, leggermente unta di olio. In una padella antiaderente fate imbiondire la cipolla tritata con 3 cucchiaini di olio extravergine, le acciughe scolate e gli spicchi d'aglio in camicia. Aggiungete le erbe (lavate, asciugate e sminuzzate grossolanamente), regolate di sale e lasciate appassire. Disponete su una teglia ricoperta di carta da forno le fette di polenta, disponete su ciascuna un cucchiaino di pesto, un cucchiaino di erbe e qualche pinolo tostato. Tritate le erbe aromatiche con la mezzaluna, e spargetele sulle vostre polentine. Passate in forno modalità grill per 5-10 minuti.

**Giulia S.**

## La crema di Sherazade

*Si tratta sostanzialmente di un hummus, ma visto che alla bimba di Stefania i ceci non piacciono la propone come una crema che la principessa Sherazade mangia prima di raccontare al re le fiabe de Le mille e una notte, la grande passione della piccola.*

Vegetariano/vegano

Tutte le stagioni

### Ingredienti

200 g di ceci lessati

3 cucchiaini di tahin biologico

2-3 cucchiaini di olio extravergine

Il succo di ½ limone

1 spicchio di aglio

Una presa di paprika dolce

Fette di pane di Altamura tostate

### Preparazione

Preparare questa crema è velocissimo, lo possono fare direttamente i bambini: basta mettere gli ingredienti nel frullatore, e frullare fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Per l'aglio, potete scegliere se usarlo a fettine (privandolo del germoglio interno, che dà l'aroma più penetrante) o sciacchiarlo con l'apposito attrezzo: modulate la quantità a seconda delle vostre abitudini!

Servite su fette di pane abbrustolito.

**Stefy**

## Il miglio verde

### Ingredienti

200 g di miglio biologico

600 ml di brodo vegetale

100 g di bietole

100 g di spinaci

2 piccole carote (circa 100 g)

100 g di radicchio di Chioggia

1 scalogno

½ cucchiaino di curcuma (facoltativo)

20 g di parmigiano (facoltativo)  
2 cucchiaini di olio evo  
1 cucchiaino di semi di sesamo (facoltativo)  
Sale marino integrale



#### Procedimento:

Pulite gli spinaci e le bietole. Lasciarli in ammollo per una mezz'oretta cambiando l'acqua più volte in modo che si ripuliscano bene e perdano eventuali residui di terra, poi tagliarli a strisciole. Le carote vanno raschiate e lavate sotto l'acqua corrente, poi tagliate a tocchetti. Lavate il radicchio e tagliatelo a strisciole.

Lavate il miglio molte volte, sotto l'acqua corrente, fino a che l'acqua risulti completamente trasparente e priva di torbidezze. Finito il lavaggio ponetelo in un

colino a maglie strette e lasciatelo scolare per bene, almeno 15 minuti, perché deve in qualche modo asciugare.

Dopo questa operazione, in una pentola tostate il miglio a fuoco basso, senza condimenti, mescolando, finché non si sentirà un buon aroma. Versate il brodo vegetale (il triplo rispetto al peso del miglio), parte della curcuma, coprite la pentola e lasciar cuocere a fiamma bassa per 20-25 minuti, controllando che non si asciughi e mescolare ogni tanto; a fine cottura tutto il liquido sarà stato assorbito. Spegnete il fuoco e lasciate riposare.

Prendete una padella capiente con un diametro di circa 30 cm e dalle sponde alte, scaldatela, aggiungete due cucchiaini d'olio e fate saltare lo scalogno tagliato a rondelle. Quando sarà quasi trasparente, aggiungete le carote, il radicchio, le bietole e gli spinaci. Fate tostare per qualche minuto, aggiungete una presa di sale e un po' d'acqua bollente se necessario. A metà cottura aggiungete la restante curcuma. Lasciate cuocere per circa 15 minuti. Quindi frullate velocemente con un frullatore ad immersione.

Tenete da parte metà del miglio cotto e mescolate il restante con la crema di verdure ottenuta, aggiungendo il parmigiano grattugiato. Ungete gli stampini con olio evo, mettete sul fondo i semi di sesamo, rivestite gli stampini con un velo di miglio (sia nel fondo che nelle pareti), facendo in modo da ottenere uno strato di circa 1 cm che copre il fondo e i lati dello stampino. Riempite gli stampini da muffins con il composto e coprite con il miglio rimasto non condito. Infornate a 200° in forno preriscaldato ed attendete che i tortini siano dorati in superficie (15-20 minuti), ma regolatevi secondo il vostro forno.

A questo punto rovesciate i pirottini in un piatto da portata e servite caldi o tiepidi.

*Nota di Daniela. Su alcuni ingredienti ho scritto facoltativo in quanto potrebbero non essere graditi come la curcuma o magari allergizzanti come i semi di sesamo. La curcuma non dovrebbe disturbare in quanto, oltre ad essere un buon antinfiammatorio, conferisce alla preparazione un colore giallino e non risulta avere un sapore troppo marcato. Per i semi di sesamo, vanno somministrati non prima del secondo anno di età,*

*essendo potenzialmente allergenici, quindi se il bambino è piccolo o è allergico, vanno ovviamente omessi. Anche il parmigiano è facoltativo, sia per eventuali intolleranze o per rendere ancora più leggera la ricetta. In tal caso si può arricchire la preparazione con spezie di vostro gradimento (timo, maggiorana, ecc..).*

**Daniela C.**



**DOLCI**

## Muffin (sorprendentemente) dolci di... zucchine!

### Ingredienti

250 g di zucchine

170 g di farina di farro semintegrale macinata a pietra + 60 g di farina integrale macinata a pietra

130 g di zucchero mascobado

60 g di mandorle con la buccia

50 g di olio extravergine leggero

50 g di cacao

Vaniglia in polvere

Cremor tartaro

Sale

### Preparazione

Nel mixer tritate le mandorle con lo zucchero. A parte tritate le zucchine finemente, quindi aggiungetele alle mandorle zuccherate; aggiungete l'olio e mescolate con attenzione. Da ultimo unite le due farine setacciate, una punta di vaniglia in polvere, un pizzico di sale, il cremor tartaro. Formate un composto omogeneo. Disponete in pirottini da muffin e cuocete a 170°C per 35-40 minuti. Raffrettate prima di addentare!

**Anna Frigeni**

**<http://r-atelier.blogspot.it/>**