

LABORATORI E ATTIVITÀ

*Montessori*

IN CUCINA

# INDICE

<b>Introduzione</b> .....	<b>9</b>
<i>Applicare il metodo Montessori in cucina</i> .....	11
<i>Perché invitare il bambino in cucina?</i> .....	12
<i>Qualche consiglio prima di passare all'azione</i> .....	18
<i>Che si mangia stasera?</i> .....	29
<i>"Per crescere un bambino ci vuole un intero villaggio"</i> .....	34
<b>1. Sviluppare la manualità, i muscoli della mano e la coordinazione oculo-motoria</b> .....	<b>39</b>
<b>Spalmare</b> .....	<b>40</b>
Crema di sardine.....	41
<b>Arrotolare (tovaglietta, tappetino, tovagliolo)</b> .....	<b>42</b>
Ventagli di pasta sfoglia ai lamponi.....	43
<b>Usare la frusta da cucina, mescolare</b> .....	<b>44</b>
Frittelle calde.....	45
Crema spalmabile alle mele / Crema spalmabile al cioccolato.....	46
<b>Creare i cubetti di ghiaccio aromatizzati</b> .....	<b>47</b>
<b>Tagliare – Livello 1</b> .....	<b>48</b>
Gazpacho ultrafresco.....	49
<b>Usare uno scavino per frutta</b> .....	<b>50</b>
Palline di melone-anguria e spiedini di frutta fresca.....	51
<b>Versare e dosare ingredienti liquidi</b> .....	<b>52</b>
Cubetti di tofu fritti.....	53
<b>Impastare – Livello 1</b> .....	<b>54</b>
Gnocchi di patate al sugo di pomodoro.....	55
<b>Girare una manovella</b> .....	<b>56</b>
Spaghetti di verdure in versione autunno-inverno.....	57
<b>Affettare gli alimenti duri</b> .....	<b>58</b>
Sandwich gelato fragola-rabarbaro.....	59
<b>Stendere un impasto e foderare uno stampo</b> .....	<b>60</b>
Torta salata "French mums & kids".....	61
<b>Sbucciare</b> .....	<b>62</b>
Bastoncini di verdure primaverili.....	63
<b>Impastare – Livello 2</b> .....	<b>64</b>
Pizza fatta in casa.....	65
<b>Tagliare – Livello 2 (fettine e cubetti)</b> .....	<b>66</b>
Insalata ricca per cene veloci.....	67
<b>Utilizzare una tasca da pasticciere</b> .....	<b>68</b>
Conchiglioni ripieni.....	69
<b>Grattugiare</b> .....	<b>70</b>
Cavolfiore croccante e cremoso.....	71
<b>Cuocere</b> .....	<b>72</b>
Tortini fondenti al cioccolato.....	73
<b>2. Favorire le funzioni esecutive e la ricerca di autonomia</b> .....	<b>75</b>
<b>Sbucciare, tagliare e schiacciare una banana</b> .....	<b>76</b>
Miam-Ô-Fruit.....	77
<b>Travasare con il cucchiaino</b> .....	<b>78</b>
Polpette di sardine ai cannellini.....	79
<b>Sgusciare le uova sode</b> .....	<b>80</b>
Uova rosa e insalata di barbabietole.....	81
<b>Snocciolare</b> .....	<b>82</b>
Tajine di pollo con olive e limone in salamoia.....	83
<b>Aprire e chiudere i contenitori</b> .....	<b>84</b>
Cookies con gocce di cioccolato.....	85
<b>Lavare le verdure</b> .....	<b>86</b>
Zuppa di foglie di ravanella e ravanelli al burro.....	87
<b>Spremere gli agrumi</b> .....	<b>88</b>
Ghiaccioli al limone e lampone.....	89
<b>Preparare i funghi champignon</b> .....	<b>90</b>
Champignon a sorpresa.....	91
<b>Sgranare i piselli</b> .....	<b>92</b>
Vellutata di piselli, zucchine e chips di bacon.....	93
<b>Svolgere una sequenza logica</b> .....	<b>94</b>
Crocchette di pollo e salsa mayo.....	95
<b>Preparare e servire la tisana della sera</b> .....	<b>96</b>
<b>Rompere un uovo</b> .....	<b>98</b>
Torta salata con zucca, spinaci e formaggio.....	99
<b>Colorare i mandala</b> .....	<b>100</b>
Torta mandala alle prugne.....	101
<b>Preparare un avocado</b> .....	<b>102</b>
Spaghetti di verdure in versione primavera-estate.....	103
<b>L'intervista all'esperto: Jérôme Prado</b> .....	<b>105</b>

<b>3. Potenziare l'insegnamento scolastico: vocabolario, matematica, lettura, scrittura.....</b>	<b>115</b>
<b>Abbinare gli oggetti alle carte delle nomenclature.....</b>	<b>116</b>
Frutta "multisensoriale" .....	117
<b>Associare gli elementi .....</b>	<b>118</b>
Biscotti ripieni al cioccolato.....	119
<b>Selezionare gli alimenti.....</b>	<b>120</b>
I re dello smoothie .....	121
<b>Scoprire le forme geometriche .....</b>	<b>122</b>
Falafel con salsa tahina .....	123
<b>Selezionare i frutti autunnali .....</b>	<b>124</b>
Bevanda vegetale .....	125
<b>Dosare e travasare ingredienti secchi .....</b>	<b>126</b>
Barrette ai cereali fatte in casa.....	127
<b>Tracciare forme e lettere nel semolino.....</b>	<b>128</b>
Polenta cremosa.....	129
<b>Riconoscere il suono delle parole .....</b>	<b>130</b>
Zuppa di lenticchie corallo, carote, cocco e curry .....	131
<b>Contare e saper leggere i numeri .....</b>	<b>132</b>
Cookies all'okara .....	133
<b>Scoprire le lettere e il loro suono .....</b>	<b>134</b>
Bollito misto di carne e verdure.....	135
<b>Associare i numeri e le quantità .....</b>	<b>136</b>
Stecchi gelato al cioccolato .....	137
<b>Imparare le proporzioni (il doppio, la metà) .....</b>	<b>138</b>
Patate croccanti al forno.....	139
<b>L'intervista all'esperto: Jérémie Lafraire.....</b>	<b>141</b>
<b>4. Stimolare le percezioni sensoriali.....</b>	<b>149</b>
<b>Laboratorio sensoriale con il riso colorato.....</b>	<b>150</b>
Risotto alla zucca butternut e mascarpone .....	151
<b>Giocare con le consistenze .....</b>	<b>152</b>
Yogurt al cocco.....	153
<b>Realizzare le scatoline sonore Montessori.....</b>	<b>154</b>
Carote al forno con ceci e semolino .....	155
<b>Realizzare le boccette degli odori Montessori.....</b>	<b>156</b>
Maiale sfilacciato con purè di patate.....	157
<b>Classificare le gradazioni di colore.....</b>	<b>158</b>
Composta di mele con varianti autunnali .....	159
<b>Scoprire i sapori: dolce, salato, acido, amaro.....</b>	<b>160</b>
Verdure lattofermentate.....	161

<b>5. Conoscere gli alimenti e la natura.....</b>	<b>163</b>
<b>La storia dei cibi che mangiamo.....</b>	<b>164</b>
Risotto di quinoa alla curcuma .....	165
<b>Il ciclo dell'uovo.....</b>	<b>166</b>
Uova alla coque con bastoncini di verdure e cracker ai semi .....	167
<b>Realizzare i libretti Montessori (parti di animali, piante, oggetti).....</b>	<b>168</b>
Sgombro al forno .....	169
<b>Il ciclo vitale della pianta – Parte 1 .....</b>	<b>170</b>
Fiori di carciofo .....	171
<b>Fare germogliare i semi.....</b>	<b>172</b>
<b>Raccogliere fiori e foglie per preparare le tisane .....</b>	<b>173</b>
<b>Il ciclo vitale della pianta – Parte 2 .....</b>	<b>174</b>
Zucchine croccanti con fiori in pastella .....	175
<b>Coltivare erbe aromatiche, fiori commestibili e piccoli frutti .....</b>	<b>176</b>
<b>L'intervista all'esperto: Florence Servan-Schreiber.....</b>	<b>179</b>
<b>6. Cooperare, fare insieme, condividere .....</b>	<b>187</b>
<b>Festeggiare l'inverno .....</b>	<b>188</b>
Ortaggi invernali al forno .....	189
<b>Aiutare a fare la spesa .....</b>	<b>190</b>
<b>Apparecchiare la tavola .....</b>	<b>191</b>
<b>Lavorare in squadra in cucina .....</b>	<b>192</b>
Ortaggi verdi e fagioli di soia con salsa Caesar.....	193
<b>Fare il pane in casa.....</b>	<b>194</b>
<b>Educare alla "grazia" e alla "cortesia" .....</b>	<b>196</b>
Serata tacos con la regina Frida.....	197
<b>La festa di compleanno in stile Montessori.....</b>	<b>198</b>
Torta alla frutta con crema Chantilly .....	200
Torta nuvola al cioccolato.....	201
Caramelle gombose alla frutta .....	202
Lecca lecca ciocco-cocco .....	202
Popcorn al caramello .....	202
<b>Ringraziamenti.....</b>	<b>204</b>
<b>Indice delle attività .....</b>	<b>206</b>
<b>Indice delle ricette.....</b>	<b>208</b>
<b>Materiale da ritagliare.....</b>	<b>211</b>

## ARROTOLARE (TOVAGLIETTA, TAPPETINO, TOVAGLIOLO)

Dai  
2 anni  
e 1/2

*Arrotolare la pasta sfoglia per fare i ventagli non è proprio come arrotolare un tappetino o una tovaglietta, ma non potevamo certo lasciarci sfuggire l'occasione! Nel metodo Montessori viene spesso insegnato ai bambini ad arrotolare una tovaglietta o un tappetino, accessori utilizzati per delimitare lo spazio di lavoro: si tratta infatti di una superficie ben definita e strutturata all'interno della quale il bambino può svolgere le proprie attività. Questo gli permette di non "disperdersi", sia per un fatto di concentrazione sia per una questione di ordine.*



**Mostrate al bambino le diverse fasi** dell'attività prima di invitarlo a provare a sua volta. Iniziate collocandovi di fronte al tappetino o alla tovaglietta, sul lato più corto.

**Afferrate le estremità** del lato corto, ripiegatele verso l'interno e, con rapidi movimenti delle dita, arrotolate la tovaglietta o il tappetino.

**Quando il rotolo avrà raggiunto un certo spessore**, picchiettatene i bordi laterali per allinearli bene e concludete l'operazione. Ritirate la tovaglietta o il tappetino.

**Per proporre ogni giorno questo esercizio, scegliete tovaglioli di stoffa** e portatovaglioli: oltre a essere una scelta ecologica, i bambini si divertiranno a piegarli e arrotolarli alla fine del pasto!

## Ventagli di pasta sfoglia ai lamponi

**PREPARAZIONE: 10 MIN**  
**RIPOSO: 30 MIN**  
**COTTURA: 18 MIN**  
**PER 10 VENTAGLI CIRCA**

1 rotolo di pasta sfoglia  
1/3 di vasetto di marmellata di lamponi



Srotolare delicatamente la pasta sfoglia sul piano di lavoro, poi spalmarvi sopra un abbondante strato di marmellata di lamponi.

Arrotolare strettamente un lato della pasta fino al centro (attenzione ad arrivare esattamente a questo punto!). Ripetere l'operazione con l'estremità opposta, poi mettere in freezer per 30 min per facilitare il taglio. Nel frattempo preriscaldare il forno a 200 °C.

Tagliare il rotolo a fette di circa 1 cm di spessore e disporle su un foglio di carta da forno, sulla placca da forno.

Infornare per circa 12 min, poi passare sotto il grill e far cuocere i ventagli per altri 3 min per farli dorare bene.

Lasciare raffreddare, poi staccare delicatamente i ventagli. Si conserveranno per alcuni giorni in un contenitore a chiusura ermetica.

### Le piccole mani possono

Srotolare e arrotolare la pasta sfoglia, spalmare la marmellata, tagliare i ventagli, disporli sulla placca da forno, sorvegliare la cottura.

## LAVARE LE VERDURE

Dai  
2 anni  
e 1/2

*Proponete regolarmente al bambino attività in cui possano “lavare” (verdura, frutta, piatti, strofinacci o anche i giocattoli), perché mobilitano fortemente le loro funzioni esecutive! Devono infatti memorizzare una serie di operazioni successive da svolgere in un intervallo di tempo piuttosto ampio, esercitare il controllo inibitorio per non spargere acqua ovunque, dare prova di flessibilità cognitiva per affrontare gli imprevisti, che di sicuro non mancheranno!*



**Facili da maneggiare** grazie alle loro dimensioni e a una certa “rigidità” e in grado di offrire un gradevole contrasto cromatico quando sono puliti, i ravanelli sono i candidati PERFETTI per imparare a lavare gli ortaggi, prima di sperimentarne altri come le carote, le patate ecc.

**Per facilitare il compito del bambino** e non sprecare litri d’acqua, immergere i ravanelli in una ciotola o una bacinella.

**Prendere un ravanello** con la mano non dominante. Fuori dall’acqua, iniziare a strofinare, dall’alto verso il basso, l’intera superficie dell’ortaggio con una spazzolina

(scegliere un attrezzo adatto alle mani del bambino).

**Far ruotare il ravanello** continuando a strofinare. Immergerlo nell’acqua per sciacquarlo e verificare con attenzione che non rimangano residui di terra. Posarlo su uno strofinaccio e prenderne un altro fino a esaurimento... del mazzo.

**Com’è il piccolo aiutocuoco al termine dell’esercizio?** Vi sembra sereno, felice? Spesso è proprio così quando i bambini possono esercitare le loro funzioni esecutive ancora in fase di formazione... E poi, proprio come noi adulti, anche i più piccoli amano sentirsi utili!

## Zuppa di foglie di ravanello e ravanelli al burro

PREPARAZIONE: 25 MIN  
COTTURA: 25 MIN  
PER 4 PERSONE

1 mazzo di ravanelli  
2 patate  
1/4 di cipolla  
1 cucchiaio di olio d’oliva  
2 cucchiai di mascarpone (o di panna acida)  
50 cl di brodo  
Burro per servire i ravanelli



Togliere le foglie dai ravanelli.

Preparare la zuppa: sbucciare e affettare la cipolla. Pelare le patate, tagliarle a pezzetti e passarle sotto l’acqua per eliminare l’amido. Lavare accuratamente le foglie di ravanello.

Scaldare l’olio d’oliva in una pentola in coccio. Farvi appassire la cipolla senza dorarla. Aggiungere le patate e le foglie di ravanello. Soffriggere il tutto per 5 min. Unire il brodo, poi cuocere per 20 min a tegame coperto.

Nel frattempo lavare i ravanelli. Disporli su un tagliere e tagliarli in quattro parti, poi tuffarli immediatamente in acqua gelata: si apriranno come fiorellini. Asciugarli, poi inserire una piccola quantità di burro nell’apertura.

Completare la zuppa incorporando all’ultimo momento il mascarpone, condire, poi frullare e servire in coppette. Accompagnare con i ravanelli al burro.

Le piccole mani possono

Lavare i ravanelli, pelare e tagliare le patate, inserire il burro nei ravanelli.

**Apprendimento** Questa duplice ricetta permetterà di esercitarsi nell’arte di lavare le verdure e, allo stesso tempo, di utilizzare (per un piatto appetitoso) quelle parti dell’ortaggio che di solito sono considerate scarti.

“Sentirsi utili,  
svolgere un vero  
lavoro e, di riflesso,  
imparare qualcosa  
di concreto: tutto  
questo rappresenta  
una forte  
motivazione.”

## L'INTERVISTA ALL'ESPERTO

### Jérôme Prado

Ricercatore in neuroscienze cognitive presso il CNRS, affiliato all'Institut des Sciences Cognitives Marc Jeannerod

### e Philippine Courtier

dottoranda in psicologia dell'età evolutiva all'Università Claude Bernard Lyon-1

In un momento in cui le scuole che applicano il metodo Montessori conoscono un'ampia diffusione in ambito sia privato sia pubblico, l'Institut des Sciences Cognitives Marc Jeannerod del CNRS e l'Università Claude Bernard Lyon-1 sono impegnati in un'attività di ricerca volta a determinare l'impatto di questo metodo educativo sulle competenze cognitive, scolastiche e sociali dei bambini. I primi risultati saranno resi noti nel corso dell'anno prossimo. Nel frattempo, le neuroscienze ci forniscono utili informazioni sulle modalità di apprendimento dei nostri figli. È un percorso tanto sorprendente quanto affascinante nel quale, come potrete vedere, i genitori svolgono un ruolo di primaria importanza!

*Le neuroscienze sono oggetto di un interesse sempre crescente, spesso sotto il profilo della psicologia positiva (come combattere lo stress, aumentare il livello di benessere personale ecc.). La stessa cosa si verifica nel caso dei genitori: oggi sappiamo perché non bisogna lasciare piangere i neonati e siamo consapevoli dell'immaturità del sistema di controllo delle emozioni nei bambini. Ma sulle questioni riguardanti l'apprendimento sappiamo ancora molto poco. E spesso constatiamo con stupore i*

*progressi dei nostri figli, come se fossero eventi del tutto imprevisi. Ci meravigliamo delle loro capacità di apprendimento senza capirne davvero il funzionamento. Potrebbe fornirci qualche spiegazione in merito?*

Alla nascita, ciascun individuo è dotato di oltre 100 miliardi di neuroni, cellule destinate alla trasmissione di informazioni a livello cerebrale. Questo sistema neuronale è in continua crescita, tanto che, durante i primi mesi di vita, si formano alcune migliaia di neuroni al minuto. Ma la

# ABBINARE GLI OGGETTI ALLE CARTE DELLE NOMENCLATURE

Da  
1 anno  
e 1/2

PAG. 214



*Materiale molto utilizzato nel metodo Montessori, le carte delle nomenclature (o tematiche) raffigurano, con l'aiuto di foto o illustrazioni realistiche, elementi o oggetti di uso quotidiano. Permettono di arricchire il vocabolario del bambino e di sviluppare la sua capacità di osservazione! Per realizzare questo laboratorio, ritagliate le carte delle nomenclature di frutta e verdura alla fine del libro!*



**Scegliete tre frutti** e metteteli in un cestino insieme alle carte corrispondenti.

**Prendete un frutto e nominatelo**, dicendo per esempio: "È una mela". Posatelo di fronte al bambino perché lo osservi, lo tocchi, lo annusi. Poi collocatelo in alto a sinistra sul tappetino. Fate lo stesso con gli altri frutti, che allineerete da sinistra a destra sul tappetino.

**Prendete una carta.** "È la foto di un kiwi. Vedi un kiwi sul tappetino?" Collocate la carta sul tappetino sotto il frutto corrispondente. Concludete l'attività insieme al bambino prima di chiedergli se vuole ricominciare da solo.

**Più tardi potrete proporre cubetti di frutta** (pera, mela, pesca bianca o gialla, albicocca ecc.) in coppette e le relative carte. Chiedete al bambino di assaggiare il contenuto di



ciascuna coppetta e di abbinare la carta del frutto che sarà riuscito a riconoscere!

**Varianti.** È possibile proporre abbinamenti a partire dai 12 mesi con due oggetti identici (e non un oggetto e la carta che lo raffigura). Presentate regolarmente al bambino nuovi "temi", sotto forma di oggetti in miniatura o pupazzetti da abbinare alle carte oppure utilizzando solo le carte: frutta e verdura di stagione, funghi, animali della fattoria, insetti, uccelli ecc. Potrete trovare in Internet numerosi soggetti da stampare, che rappresentano altrettante opportunità per soddisfare la curiosità del bambino!

## Frutta "multisensoriale"

PREPARAZIONE: 5 MIN

Frutta a scelta



I vostri figli non amano la frutta? Fategliela scoprire grazie alla vista, al tatto, all'odorato. È un modo molto efficace per suscitare il loro interesse... e la voglia di assaggiarla!

Cominciare a osservare la buccia di ogni frutto, il suo colore, gli elementi che lo compongono. Munirsi eventualmente di una lente di ingrandimento per confrontare la polpa e il suo involucro. Ci sono semi? Un nocciolo? Del succo?

Continuare usando il tatto. La buccia è ruvida o liscia? Soda o morbida? Vellutata o ispida? Il frutto è pesante o leggero?

Proseguire con l'olfatto. Annusare lentamente la buccia. Che odore ha? È intenso o delicato? Come si può descrivere questo odore? Tagliare il frutto e ripetere l'esercizio annusando la polpa.

Infine, assaggiare un pezzetto del frutto in silenzio. Masticare con calma, cercare di avvertirne il sapore ed esprimere le proprie sensazioni. È dolce? Acidulo? Succoso? Croccante?

Provare anche gli stampini! Dopo aver tagliato la frutta (pera, mela, anguria, pesca, melone) a fette di circa 3 mm di spessore, lasciare che il bambino crei una propria composizione o che degusti le forme di frutta man mano che vengono realizzate.

*Le piccole mani possono*

Lavare la frutta, tagliarla con un coltello o con gli stampini, infilare i pezzetti su uno spiedino.

# GIOCARE CON LE CONSISTENZE

Dai  
2 anni  
e 1/2



PAG. 214

*Il senso del tatto è molto sviluppato nei bambini. Fate scoprire a vostro figlio diverse varietà di frutta e verdura semplicemente toccandole, prima di assaggiarle: la buccia vellutata dell'albicocca non è uguale a quella della pesca, la zuccina punge un po', l'avocado ha una superficie granulosa, la mela è così liscia... Il gioco della frutta e verdura misteriosa si presta perfettamente a questo esercizio di esplorazione sensoriale.*



**Ritagliate 2 dischi di 10 cm di diametro** nel coperchio di una scatola da scarpe. Mettete nella scatola 3 o 4 frutti o ortaggi di piccole dimensioni. Poi proponete al bambino di inserire le mani all'interno per cercare di indovinare ciò che vi si nasconde, semplicemente toccando le forme, sfiorando la buccia o la scorza, tastando la consistenza. Per indirizzarlo, mettetegli di fronte le corrispondenti carte dei nomi della frutta e della verdura, come quelle presentate alla fine del libro.

**Attività molto originale, il gioco dello slime** permette di prolungare questa esperienza sensoriale! Calcolate 4 parti di maizena per 1 parte di acqua (addizionata con colorante alimentare naturale, perché no?) e mescolate fino a ottenere un composto dalle strane proprietà. Se cercate di afferrarlo, scivolerà tra le mani. Se vi inserite lentamente un dito, affonderà nella pasta. Ma se la picchiettate con una mano, si solidificherà! Lasciate che il bambino la manipoli, la tocchi e... si stupisca!



## Yogurt al cocco

**PREPARAZIONE: 15 MIN**  
**FERMENTAZIONE: 24 H**  
**COTTURA: 10 MIN**

1 vasetto di crema di cocco  
1 cucchiaino di agar-agar  
1 cucchiaino di zucchero o di sciroppo di cocco o acero  
1 capsula di probiotici



Versare la crema di cocco in una casseruola e mescolare con la frusta fino a ottenere una consistenza perfettamente liscia. Aggiungere l'agar-agar e riscaldare a fuoco dolce fino a far tremolare la crema. Abbassare la fiamma e continuare a mescolare per 5 min per sciogliere bene l'agar-agar.

Lasciare raffreddare, poi aggiungere il contenuto della capsula di probiotici e mescolare bene. Incorporare lo zucchero e rimestare di nuovo.

Versare in vasetti singoli o in un barattolo più grande (scegliere contenitori con il coperchio), chiudere ermeticamente e lasciare fermentare per 24 h in un luogo caldo (38-40 °C).

Trascorso questo tempo, mettere i vasetti in frigorifero per almeno 6 h, per farne solidificare il contenuto.

Potete degustare lo yogurt al naturale o cospargerlo di cubetti di frutta, gocce di cioccolato o semi vari! Si conserva per una settimana circa in frigorifero.

*Le piccole  
mani possono*

Versare, mescolare (anche mentre si riscalda il preparato, dato che la fiamma è bassa), riempire e chiudere i vasetti.

**Benefici per la salute** Gli yogurt aromatizzati di produzione industriale contengono spesso troppo zucchero! Date piuttosto la preferenza a questa alternativa al latte di cocco che potrete personalizzare a piacere! Inoltre l'agar-agar contenuto in questo yogurt è ricco di calcio, ferro e fosforo, e in più favorisce la digestione!

# REALIZZARE I LIBRETTI MONTESSORI (PARTI DI ANIMALI, PIANTE, OGGETTI)

Dai  
3 anni



PAG. 227

Come le carte delle nomenclature, i libretti Montessori permettono ai bambini di scoprire e imparare il nome preciso delle diverse parti di un animale, una pianta, un oggetto. Ecco qualche suggerimento per realizzare un libretto che abbia come tema il pesce.



**Alla fine del libro** troverete alcuni foglietti sui quali è raffigurato un pesce. Ritagliateli insieme con le corrispondenti etichette dei vocaboli, prima di proporre al bambino di studiare il pesce e di realizzare un libretto dedicato a questo animale.

**Invitatelo a riconoscere** su ciascuna figura una parte del pesce e a colorarne il contorno. Poi, a seconda dell'età, proponetegli o di incollare l'etichetta corrispondente (ripassando a matita le parole scritte) o di ricopiare il testo riportato sull'etichetta.

**Una volta messe insieme tutte le figure**, potete riunirle, servendovi di una perforatrice e di un grazioso nastrino, in un libretto che il bambino potrà consultare a piacere per consolidare le proprie conoscenze.

**Come per le carte delle nomenclature**, potrete trovare in Internet molti altri soggetti (cavallo, uccello, albero ecc.) da utilizzare per altri libretti montessoriani.

## Sgombro al forno

PREPARAZIONE: 15 MIN  
COTTURA: 15 MIN  
PER 4 PERSONE

2 limoni non trattati  
2 scalogni  
4 sgombri  
Qualche fogliolina di basilico  
2 rametti di pomodori ciliegini  
2 pannocchie di mais precotte sottovuoto  
Olio d'oliva



Preriscaldare il forno a 180 °C.

Lavare i limoni e tagliarli a fettine sottili. Sbucciare e tritare gli scalogni. Lavare i pomodorini. Farcire gli sgombri con le fettine di limone, un po' di scalogno e qualche fogliolina di basilico.

Disporre gli sgombri in una teglia da forno e distribuire tutt'intorno il mais e i pomodori ciliegini.

Annaffiare con olio d'oliva, infornare e lasciare cuocere per circa 15 min. Verificare il grado di cottura con un coltello: se la carne si stacca dalle lisce, il pesce è pronto!

*Le piccole mani possono*

Lavare i pomodorini e i limoni, disporre gli ingredienti nella teglia, annaffiare con un po' di olio d'oliva.

**Benefici per la salute** Questa ricetta è perfetta per fare il pieno di omega-3 di cui il cervello dei bambini, in pieno sviluppo, ha così tanto bisogno!

# IL CICLO VITALE DELLA PIANTA – PARTE 1

Dai  
3 anni



PAG. 237

*La primavera è la stagione ideale per affrontare il ciclo vitale della pianta con i bambini. Per svolgere questa attività potete procurarvi un kit scientifico o le carte delle nomenclature da ritagliare alla fine del libro, che rappresentano le diverse fasi di sviluppo delle piante, dal seme al fiore.*



**Aiutandovi con le carte ritagliate**, illustrate al bambino il ciclo vitale della pianta: seme, germinazione, crescita, fioritura. Descrivete ciascuna fase con termini precisi e disponete man mano le carte in ordine logico, da sinistra a destra.

**Invitate il bambino a riunire le carte** e a mischiarle. Dovrà poi ricostruire la sequenza in ordine logico e ripetere i vocaboli corrispondenti.

**Per favorire la memorizzazione**, potete anche eseguire un esperimento "dal vivo":

- mettete alcuni ceci, fagioli o lenticchie

su uno strato di cotone imbevuto d'acqua badando a mantenere quotidianamente il giusto grado di umidità con un nebulizzatore. Dopo alcuni giorni il seme si "risveglierà" e potrete così seguirne le fasi di crescita!;

- fate una talea con il basilico o la menta. È molto semplice: tagliate un rametto e mettetelo in un bicchiere d'acqua. Dopo alcuni giorni spunteranno nuove radici e una nuova piantina potrà essere interrata in un vasetto!

La parte 2 del ciclo vitale della pianta (vedi p. 174), che comprende la fioritura e la maturazione del frutto, sarà illustrata con l'esempio della zuccina!

## Fiori di carciofo

PREPARAZIONE: 5 MIN

COTTURA: 40 MIN

PER 4 PERSONE

- 4 carciofi senza spine
- 1 cucchiaino di senape dolce
- 3 cucchiaini di aceto aromatizzato alle noci
- 3 cucchiaini di una miscela di 4 diversi tipi di olio
- 3 cucchiaini di olio d'oliva



Tagliare il gambo dei carciofi e sciacquarli velocemente sotto l'acqua corrente, poi cuocerli al vapore per 30-40 min: anche se richiede più tempo, questo metodo di cottura evita di disperdere nell'acqua le vitamine contenute nell'ortaggio.

Per una bella presentazione, eliminare le foglioline esterne più ruvide e staccare il cuore dell'ortaggio. Asportare la peluria interna con un cucchiaino. Poi inserire di nuovo il cuore capovolto, al centro del carciofo: ecco un fiore appena sbocciato!

Per preparare la vinaigrette, versare la senape e l'aceto in un vasetto. Chiudere e agitare. Aggiungere la miscela di oli. Richiudere e agitare di nuovo. È pronta! Potete sostituire la vinaigrette con la salsa Caesar (p. 193), che si abbina perfettamente al carciofo!

Le piccole mani possono

Preparare la vinaigrette (dai 2 anni e mezzo).

**Benefici per la salute** Il carciofo è dotato di molte proprietà benefiche essendo ricco di ferro, magnesio e vitamine (K, B1, B2, B3, B5, B6 e B9).

**Lo sapevate?** Il carciofo è un'infiorescenza di cui si mangiano i petali a uno a uno! Un modo appetitoso per festeggiare la primavera!



# LAVORARE IN SQUADRA IN CUCINA

Dai  
3 anni

*Piccoli attriti e grandi litigi tra fratelli e sorelle sono all'ordine del giorno nella vita familiare! Ma ritrovarsi tutti insieme in cucina per partecipare alla preparazione di un unico piatto aiuta a sviluppare lo spirito di collaborazione e il piacere di "fare insieme". Non mancate di sottolineare questo aspetto quando degusterete il risultato del loro lavoro!*



**Al momento di assegnare i compiti**, cercate di valorizzare le qualità di ognuno ("Tu che sei così preciso, potresti dosare gli ingredienti? Tu che sei forte, potresti impastare?"). Cercate di stabilire anche la postazione di lavoro di ciascun bambino.

**Non dimenticate che i bambini hanno bisogno di molta concentrazione** per portare a termine gli "incarichi" che vengono loro assegnati. Perciò non aspettatevi che vi raccontino la loro giornata nei minimi dettagli: tenete in serbo i loro racconti per il momento della cena.

## Ortaggi verdi e fagioli di soia con salsa Caesar

**PREPARAZIONE: 15 MIN**  
**COTTURA: 12 MIN**  
**PER 4 PERSONE**

1 testa di broccolo  
4 asparagi verdi  
1 confezione di edamame (fagioli verdi di soia) surgelati  
Sale, pepe

### PER LA SALSA CAESAR

1 tuorlo d'uovo  
Il succo di 1/2 limone  
1 cucchiaino di senape di Digione  
10 cl di olio vegetale  
1 piccolo spicchio d'aglio  
3 filetti di acciuga  
1 cucchiaino di capperi  
30 g di parmigiano

Tagliare il broccolo a cimette e

*Le piccole mani  
possono*

Sgranare i fagioli di soia, preparare la salsa, tagliare le cimette di broccolo, affettare a rondelle gli asparagi verdi.



gli asparagi verdi a rondelle.

Far cuocere il broccolo in una padella unta con l'olio per 12 min finché le cimette non diventeranno scure e la parte centrale non risulterà tenera (verificare il grado di cottura con la lama di un coltello). Aggiungere le rondelle di asparagi 5 min prima della fine della cottura.

Scongelerare gli edamame: metterli in una ciotola, versare acqua calda e attendere per 5-10 min. Sgranare i fagioli di soia (con i loro grossi baccelli, è ancora più semplice che con i piselli; vedi p. 92) e aggiungerli nella padella al termine della cottura.

Per preparare la salsa, dosare gli ingredienti e versarli nel mixer. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Versarla sulle verdure disposte nel piatto prima di servire o metterla in una ciotolina lasciandola a disposizione del bambino.

**Benefici per la salute** La clorofilla contenuta negli ortaggi verdi favorisce una corretta ossigenazione delle cellule dell'organismo.

**Suggerimento** Per trasformare questo piatto in un pasto completo, servirlo con una manciata di quinoa, di riso o pasta di piccolo formato!

# FARE IL PANE IN CASA

Dai  
3 anni  
e 1/2

*Fare il pane è un'attività molto amata dai bambini. Da un punto di vista sensoriale, è molto piacevole affondare le mani in questa grande palla di pasta, e occorre una buona dose di energia per impastarla. Può persino diventare un utile esercizio quando i bambini sono molto agitati o in collera. Possono preparare una pagnotta mettendoci tutta l'energia che hanno bisogno di scaricare... e poi far cuocere il tutto per trasformarlo in qualcosa di positivo!*



**PREPARAZIONE: 15 MIN**  
**COTTURA: 20 MIN**

500 g di farina + la quantità necessaria per infarinare il piano di lavoro  
30 cl di acqua tiepida (38 °C è la temperatura ideale)  
10 g di sale  
10 g di zucchero (facoltativo, per favorire l'azione del lievito)  
20 g di lievito di birra fresco

**1. Attivare il lievito.** Per prima cosa, è necessario riattivare i microrganismi contenuti nel lievito che permettono alla pasta di aumentare di volume. Preparate una ciotola con 10 cl di acqua tiepida e spezzettate il panetto di lievito. Per facilitare l'operazione aggiungete lo zucchero, poi pazientate per 10 min. Approfittatene per osservare e ascoltare la reazione del lievito che si attiva, formando divertenti e frizzanti bollicine.

**2. Presentare la farina.** Fate vedere ai bambini che cosa sono una spiga di grano, un campo di grano, un mulino... Spiegate come questo e altri cereali vengono macinati per ricavarne la farina. È importante sapere che il prodotto che stiamo utilizzando ha già subito numerose trasformazioni prima di arrivare nelle nostre mani. E che avremo bisogno di acqua per trasformarlo di nuovo in pasta!



**3. Preparare la pasta!** Mettete la farina in una grande insalatiera. Aggiungete il sale e mescolate con cura (il sale potrebbe interrompere l'azione del lievito se venisse a diretto contatto con quest'ultimo). Scavate un foro nella farina. Versate il lievito e l'acqua rimasta. Mescolate prima con un cucchiaio e poi con le mani, e cominciate a lavorare la pasta nell'insalatiera fino a formare una palla.

**4. Modellare l'impasto.** Infarinare il piano di lavoro ed estraete l'impasto dall'insalatiera per poterlo lavorare più facilmente. Impastate per 10 min fino a ottenere una pasta morbida ed elastica. E adesso modellatela! Potete creare pagnottine, filoncini, trecce ecc. Disponete le vostre creazioni sulla placca da forno rivestita con carta da forno e infornate a 40 °C, al riparo da correnti d'aria, per 30 min per far lievitare la pasta.

**5. E adesso... cuocere!** Estraete la placca da forno. Aumentate la temperatura del forno a 250 °C e collocatevi un piccolo recipiente pieno d'acqua in modo che si formi vapore. Mentre il forno si scalda, spennellate con un po' d'acqua le forme di pane, cospargetele con un velo di farina e incidete leggermente la pasta con un coltello per farla lievitare bene (una croce su una pagnotta, linee in diagonale su un filoncino ecc.). Una volta raggiunta la temperatura desiderata, infornate e cuocete per circa 10 min. Abbassate la temperatura a 180 °C e proseguite la cottura per altri 5-10 min. Il vostro pane fatto in casa è pronto!





**MATERIALE DA RITAGLIARE**

CARTE DELLE NOMENCLATURE

CARTE DELLE LETTERE



carota



banana



ananas



fragola



erba cipollina



dattero



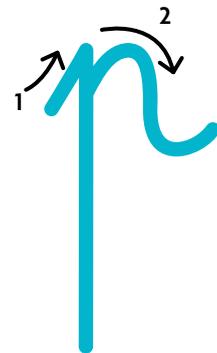
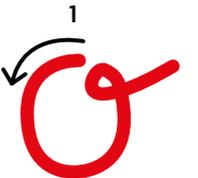
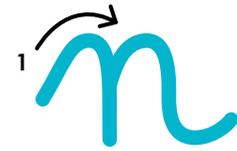
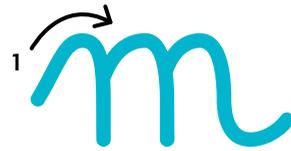
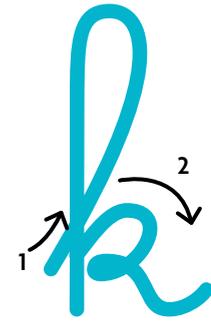
insalata



hamburger



germogli



3



2



1



6



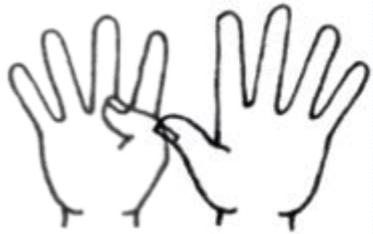
5



4



9



8



7

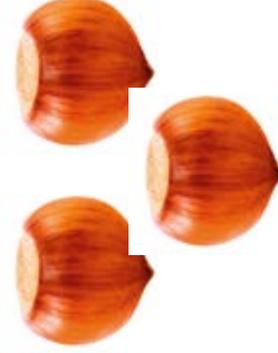


CARTE DEI NUMERI

4



3



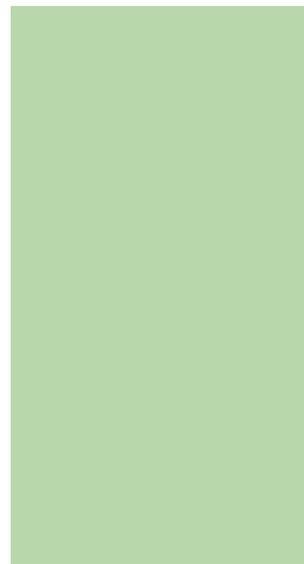
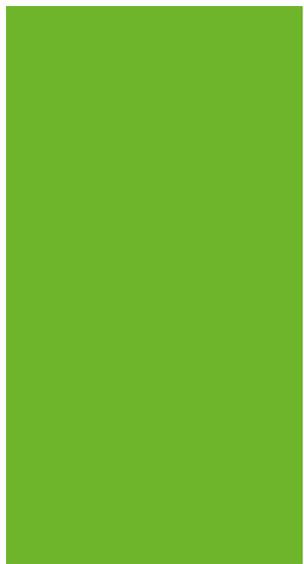
2



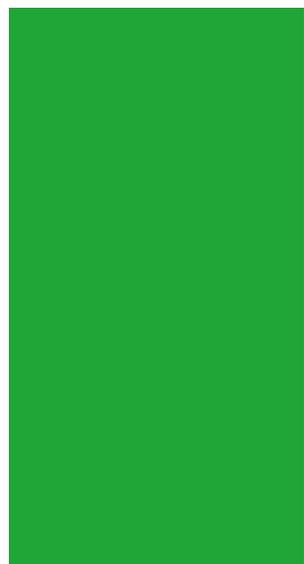
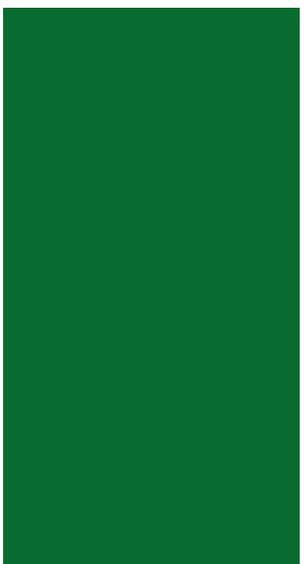
1



CARTE DEI NUMERI



244 245



TAVOLETTE DEI COLORI



TAVOLETTE DEI COLORI

