



RICETTE PER IL BUONUMORE

IN CUCINA COL SORRISO GARANTITO
DA ARTURO E KIWI

unicef 

per ogni bambino

Questo libro di cucina ti farà fare un viaggio intorno al mondo. Noi vorremmo invitare tutti i bambini e le bambine che hanno voglia di un pizzico d'avventura e che si divertono a scoprire il mondo della cucina. I piatti preferiti dai bambini e dalle bambine di diversi paesi sono presentati su queste pagine, che riportano ricette e foto facili da seguire ed eseguire - dalla prima colazione al sostanzioso minestrone per chi ha una fame da leone.

I piatti sono facili da preparare, sono spiegati passo per passo, e sono accompagnati da pratici suggerimenti (anche se per alcuni è consigliabile l'aiuto di persone adulte).

Ciò farà divertire tantissimo i golosi grandi e piccini e risveglierà, in maniera appetitosa, la curiosità sull'infinita varietà di cibi, piatti e gusti di tutto il mondo, oltre al desiderio di sapere di più sui bambini di altri paesi.

Parola di Arturo e Kiwi!



Arturo e Kiwi sono personaggi creati da Andrea Zingoni e disegnati da Cartobaleno © T-Rex Digimation srl. Art Direction Antonio Glessi. Si ringrazia per la gentile concessione.

La presente pubblicazione è frutto di un adattamento e rielaborazione del testo originale "I piccoli cuochi - Ricette da tutto il mondo" - edizione italiana. Copyright UNICEF.org

NdR - Alcuni strumenti presenti in questa pubblicazione (forno e fornelli, piccoli arnesi o elettrodomestici ad alimentazione elettrica, coltelli, strumenti potenzialmente taglienti, ecc.) devono essere usati con l'ausilio o sotto la supervisione di un adulto.

Semplici e salutari consigli sull'alimentazione durante il Coronavirus... e non solo

IDEE PER TUTTA LA FAMIGLIA PER UNA DIETA SANA E NUTRIENTE

La pandemia del Coronavirus (Covid-19) sta sconvolgendo la vita di tutti in ogni parte del mondo. Le famiglie – genitori e bambini - con la chiusura delle scuole e degli asili, sono bloccati a casa tutto il giorno destreggiandosi tra cura, lavoro a tempo pieno e relative responsabilità. Decidere cosa mangiare può facilmente diventare in un'ulteriore sfida da dover affrontare nel corso della giornata.

A rendere le cose ancora più difficili, il panico d'acquisto e i disagi relativi al sistema di approvvigionamento alimentare rendono alcuni alimenti difficili da reperire. Inoltre, per molte persone, la disoccupazione e il mancato guadagno trasformano la spesa alimentare in una sfida finanziaria.

Ecco cinque consigli per preparare i pasti per i bambini seguendo un'alimentazione variata e nutriente, che supporterà la loro crescita e il loro sviluppo, e allo stesso tempo li aiuterà ad adottare sane abitudini alimentari.

5 consigli per una sana alimentazione

1. CONSUMARE MOLTA FRUTTA E VERDURA

Cercare, conservare e cucinare verdura fresca durante l'isolamento, può risultare complicato, specialmente quando ai genitori viene consigliato di limitare le uscite di casa. Tuttavia, quando possibile, è importante assicurarsi che i propri figli assumano un'adeguata quantità di frutta e verdura.

Qualora sia possibile acquistare prodotti freschi, è necessario approfittarne. Frutta e verdura possono essere conservati in freezer, mantenendo invariati i propri nutrienti e il loro sapore. Usare verdura fresca per cucinare zuppe, stufati o altri piatti in grandi quantità, ne prolungherà la durata e potranno essere riutilizzati per alcuni giorni. Inoltre, potranno essere congelati e velocemente riscaldati nei giorni successivi.

2. ALTERNARE PRODOTTI FRESCHI A PRODOTTI SECCHI O CONSERVE.

I prodotti freschi sono quasi sempre l'opzione migliore, ma quando non sono disponibili, esistono numerose alternative salutari che sono facili da conservare e preparare.

Fagioli e ceci in scatola (meglio se in vetro), che forniscono nutrienti in grande quantità, possono essere conservati per mesi o addirittura anni, e possono essere cucinati in diversi modi. Pesce in scatola come sardine, sgombro e salmone, sono ricchi di proteine, omega 3, grassi buoni e di un'ampia gamma di vitamine e minerali. Possono essere consumati freddi in panini, insalate o paste, oppure cucinati.

Verdure in scatola come pomodori, tendono a mantenere quantità di vitamine più basse rispetto al prodotto fresco, ma sono un'ottima opzione di riserva.

Prodotti secchi come legumi e cereal – fagioli, lenticchie, piselli, riso, miglio, farro, couscous o quinoa, rappresentano allo stesso modo alternative nutrienti e a lunga conservazione, altrettanto gustose. Fiocchi d’avena cucinati con il latte o con l’acqua sono un’eccellente opzione per la colazione e possono essere insaporiti con yogurt, frutta o uvetta.

3. PREPARARE SNACK SALUTARI

I bambini hanno spesso bisogno di mangiare uno o due snack nel corso della giornata. Piuttosto che merendine dolci o salate, opta per noci, formaggio, yogurt, frutta secca. Questi cibi sono nutrienti, saziano e aiutano ad acquisire abitudini alimentari che dureranno per tutta la vita.

4. LIMITARE I CIBI PRONTI

Se può risultare difficile usare solo prodotti freschi, cerca di limitare la quantità di cibi precotti. Piatti pronti, merendine confezionate e dolci, hanno spesso molti grassi saturi, zuccheri e sale. Se compri cibi confezionati, controlla l’etichetta e cerca di scegliere alternative più salutari con quantità minime di queste sostanze. Cerca anche di evitare bevande zuccherate, assumendo invece molta acqua. Aggiungere all’acqua frutta o verdura come limone, lime, fettine di cetriolo o bacche, è un ottimo modo per renderne più gustoso il sapore.

5. DIVERTIRSI INSIEME A CUCINARE E A MANGIARE

Cucinare e mangiare insieme è un ottimo modo per creare nuove abitudini salutari, rafforzare i legami familiari e divertirsi. Quando possibile, coinvolgi i tuoi figli durante la preparazione dei pasti: i bambini piccoli possono aiutare a lavare o smistare gli ingredienti, mentre quelli più grandi possono aiutare ad apparecchiare la tavola.

Cerca di rispettare orari prestabiliti per mangiare tutti insieme. Questo tipo di organizzazione e routine può aiutare a ridurre il livello di ansia nei bambini in questo momento così complicato.

Consigli per una corretta igiene alimentare

Sebbene al momento non ci sia alcuna evidenza che associ il cibo o le confezioni alimentari alla trasmissione del Coronavirus, è possibile che le persone possano infettarsi toccando superfici o oggetti contaminati dal virus e successivamente toccandosi il viso. Il rischio più alto, tuttavia, si corre stando a contatto ravvicinato con altre persone mentre si fa la spesa o quando si riceve il cibo a casa. Come sempre, un’adeguata igiene è fondamentale quando si maneggia il cibo, per prevenire malattie trasmissibili da alimenti.

È necessario rimuovere ogni forma di imballaggio e gettarla nel cestino con un coperchio. Confezionamenti come le scatole possono essere puliti e disinfettati prima di essere aperti o conservati. Lavati le mani con acqua e sapone per almeno venti secondi, o usa un igienizzante per le mani a base alcolica subito dopo.

Lava i prodotti non confezionati come frutta e verdura con acqua corrente.

- Lavati scrupolosamente le mani con acqua e sapone per almeno venti secondi prima di cucinare.
- Utilizza taglieri diversi per preparare carne e pesce crudi.
- Cucina il cibo alle temperature raccomandate.
- Quando possibile, conserva alimenti deperibili nel frigo o nel freezer, e controlla la data di scadenza dei prodotti.
- Pratica la raccolta differenziata o disponi gli scarti alimentari e le confezioni secondo modalità appropriate ed igieniche, evita di accumulare scarti che potrebbero attrarre insetti.
- Usa sempre piatti e stoviglie pulite.
- Rinnova spesso il panno con cui asciughi le mani.

Parola di Arturo e Kiwi!



I migliori amici in cucina: igiene e sicurezza




L'igiene è un obbligo!

Hai mai pensato perché tutti i cuochi famosi indossano sempre grembiuli e cappelli bianchi? Molto semplice, perché quando si cucina l'igiene sta al primissimo posto. Non è certo necessario che durante i tuoi primi tentativi in cucina indossi un grembiule appena inamidato ed un cappello bianco, tuttavia dovresti osservare alcune regole riguardanti l'igiene:

1. Lavati accuratamente le mani e pulisciti le unghie prima di iniziare a cucinare.
2. I tuoi capelli dovrebbero essere legati e non cadere sul cibo.
3. Pulisci le superfici di lavoro su cui vuoi preparare da mangiare.
4. Tieni a portata di mano tovaglioli di carta, una spugna o un panno per poter pulire o asciugare qualcosa in fretta quando cucini.
5. Pulisci tutti i tuoi utensili di cucina accuratamente e subito dopo ogni uso.

Sicurezza in cucina!

Quando si cucina la **sicurezza** è un argomento altrettanto importante. Perché cucinando devi divertirti, ma non correre pericoli. Devi fare particolare attenzione a tre fonti di pericolo: coltelli affilati, apparecchi elettrici, forni e pentole molto caldi. Per tutte le ricette contrassegnate con questo simbolo di prudenza  devi farti aiutare da un adulto affinché non succeda nulla. Oltre a ciò, bisogna assolutamente osservare le seguenti regole in cucina:

1. Non lasciare mai la cucina se sul fuoco ci sono pentole o padelle.
2. Spegni sempre i fornelli se togli pentole o padelle dalla fiamma o dal piano di cottura.
3. Prendi sempre apparecchi di cucina che potrebbero essere caldi con gli appositi guanti o presine.
4. Non correre mai in cucina con un coltello in mano.
5. Non toccare mai apparecchi elettrici con le dita bagnate o umide.
6. Lascia sempre raffreddare pentole e padelle (circa 15 minuti) prima di versarvi dentro acqua fredda.
7. Non poggiare mai teglie da forno o pentole calde direttamente sul piano di lavoro o sul tavolo. Come misura preventiva tieni sempre a disposizione un piano d'appoggio resistente al calore.
8. Quando mescoli, tieni sempre saldamente con una mano pentole e padelle.

Utensili che ti occorrono per cucinare:



Trucchi del mestiere

Puoi cominciare, ma prima ecco un altro paio di trucchi e consigli:



1. Tutte le ricette sono calcolate per quattro persone. Se vuoi cucinare per tanti amici, devi aumentare le dosi indicate.
 2. Anche i maestri cuochi hanno cominciato da piatti semplici. Quando fai i tuoi primi tentativi in cucina, scegli, ricette molto facili. La prossima volta proverai una ricetta un pochino più impegnativa. Per aiutarti nella scelta, abbiamo contrassegnato le nostre ricette.
- Una fascia **verde** sul bordo della pagina significa: facile per tutti! Ideale per principianti.
- Una fascia **gialla** significa: per apprendisti cuochi! Per chi si è già esercitato in cucina.
- Una fascia **rossa** significa: per cuochi provetti! Più laboriosa e lunga. Ideale se hai un po' più di tempo e già un po' d'esperienza in cucina.
3. Prima di iniziare a cucinare, metti insieme tutti gli ingredienti e gli utensili che ti servono. Così non sarà necessario che ti allontani dal tuo posto di lavoro durante la cottura.

Erbe aromatiche:



1. Staccare le foglioline dai gambi.



2. Tagliuzzare le foglioline.

Tagliare le cipolle a dadini:



1. Sbucciare le cipolle, dividerle nel senso della lunghezza e incidere le due metà più volte sempre fino alla punta.



2. Tagliare le cipolle a croce per ottenere dei dadini.

Spianare la pasta:



Trucchi del mestiere



Peperoni:



1. Tagliare i peperoni nel senso della lunghezza e togliere i semi.



2. Tagliare nel senso della lunghezza le due metà dei peperoni a listarelle.

Dividere le uova:



1. Rompere le uova battendole contro il bordo di una ciotola.



2. Dividere le uova rovesciando il tuorlo da una metà del guscio all'altra facendo cadere l'albume.

Panna montata:



1. Versare la panna in una ciotola profonda e montarla ben ferma con il frullatore o con la frusta.



2. Inclinare la ciotola per provare se la massa è ben ferma. Se c'è ancora un po' di panna liquida, continuare a montarla.

Budino:



1. Rovesciare lo stampo del budino su un piatto.



2. Staccare il budino dallo stampo battendovi sopra leggermente.

Pomodori:



La colazione del buonumore dagli

USA

Per 4 porzioni

Per i sandwich ti occorrono:

- 1/2 mazzo di erba cipollina
- 3 carote
- 150 g di formaggio da spalmare
- succo di limone
- sale
- pepe macinato al momento
- 4 fette di pane di frumento e segale

Per le uova strapazzate ti occorrono:

- 1 peperone rosso
- 2 uova
- 1 cucchiaino di burro



Sandwich di New York con uova strapazzate

Si fa così:

Lavare, asciugare e tagliare l'erba cipollina a rotelline. Lavare, sbucciare e grattugiare le carote. Mescolare l'erba cipollina e le carote con il formaggio. Insaporire con succo di limone, sale e pepe. Spalmare generosamente le fette di pane con questo impasto. Per ottenere la forma di un grattacielo, impilare perfettamente le fette di pane una sull'altra dopo aver tolto via la crosta. Poi tagliare le piccole torri di pane formando quadrati e metterli in frigorifero.

Tagliare il peperone nel senso della lunghezza, togliere i semi, lavare e tagliare a dadini. Sbattere le uova ed aggiungere i dadini di peperone. Insaporire con sale e pepe. Sciogliere il burro in una padella e versarvi l'impasto di uova. Mescolare per bene con una paletta e far rapprendere le uova.

Disporre i sandwich di New York con le uova strapazzate sui piatti e servire.



La colazione del buonumore dall'

India

Per 4 porzioni

Per la bevanda allo yogurt ti occorrono:

- 500 g di yogurt naturale
- 250 ml di acqua gelata
- un po' di sale
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 15 foglie di menta
- un pizzico di zucchero

Per i Chapati ti occorrono:

- 250 g di farina integrale di frumento
- ca. 100 ml di acqua
- un po' di farina per spolverare
- 1 cucchiaio d'olio

Per la crema di arachidi ti occorrono:

- 3 cucchiai di burro di arachidi
- 2 cucchiai di yogurt naturale
- 1 cucchiaio di arachidi tritati grossolanamente
- 2 cucchiai di salsa di soia

Chapati alla crema di arachidi con bevanda allo yogurt

Si fa così:



Mescolare nel frullatore yogurt, acqua gelata, sale e succo di limone. Lavare, asciugare e tagliare a strisce la menta aggiungendola con un pizzico di zucchero allo yogurt e mescolando. Mettere tutto in frigorifero.

Poi preparare i Chapati: impastare la farina con l'acqua e l'olio formando un impasto elastico. Dividere in 8 palline, spianare ognuna di queste con un po' di farina e ricavarne dischi sottili e tondi. Poi cuocere su entrambi i lati in una padella caldissima senza olio.

Nel frattempo mescolare il burro di arachidi con lo yogurt, gli arachidi e la salsa di soia ed insaporire con sale e pepe. Spalmare la crema di arachidi sui Chapati e servire con la bevanda allo yogurt.

Consiglio: Per mantenere freschi a lungo i Chapati avvolgili con la pellicola.



Passo 1: preparare l'impasto Chapati.



Passo 2: cuocere per bene i Chapati in una padella.



La colazione del buonumore dalla

Cina

Wan-Tans con tè verde



Per 4 porzioni

Per i Wan-Tans ti occorrono:

- 250 g di farina di frumento
- 1 uovo
- sale
- 160 ml di acqua
- 100 g di germogli di semi di soia
- 200 g di carote
- 200 g di taccole
- 125 g di cipollotti
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- pepe macinato al momento
- 800 ml di brodo vegetale

 Si fa così:

Setacciare la farina sul piano di lavoro in cucina e disporla a fontana. Aggiungere l'uovo, il sale e 160 ml di acqua. Lavorare tutto fino ad ottenere un impasto elastico. Formare una palla, avvolgerla in un panno umido e metterla in un luogo fresco per ca. 30 minuti.

Lavare ed asciugare i germogli di soia. Lavare le carote, sbuciarle e tagliarle a piccoli dadi. Lavare le taccole e tagliarle trasversalmente a listarelle sottili. Mondare i cipollotti, lavarli e tagliarli ad anelli sottili. Mescolare le verdure con la salsa di soia ed insaporirle con sale e pepe.

Spianare la pasta su un piano di lavoro infarinato e ritagliare quadrati di ca. 6x6 cm. Versare su ogni quadrato un cucchiaino del composto di verdure e formare dei fagottini.

Scaldare il brodo vegetale in una pentola, aggiungere i Wan-Tans lasciandoli cuocere per ca. 10 minuti a fuoco basso. Versare i Wan-Tans in scodelle con un po' di brodo e servire con tè verde.



Passo 1: spianare e ritagliare la pasta.



Passo 2: avvolgere i fagottini.



"Ni hao! Il mio nome è Maj-Li e vengo da Guany-Zhuang, che è una piccola provincia situata nel profondo sud della Cina. Per le nostre feste mi piace vestirmi elegante. Poi ballo con molti altri bambini. A volte faccio i Wan-Tans insieme a mia madre. Sono veramente appetitosi!"



La colazione del buonumore dalla

Finlandia

Per 4 porzioni

Per il riso latte ti occorrono:

- 300 ml di acqua
- 150 g di riso a chicchi piccoli
- 700 ml di latte
- 1 cucchiaino di sale
- 1 mandorla pelata
- cannella in polvere e zucchero per spolverare

Per i panini ti occorrono:

- 8 fette di gallette integrali
- formaggio fresco in fiocchi da spalmare



Ruissämpylä (gallette integrali) e riso latte Puuro

Si fa così:

Far bollire dell'acqua in una pentola ed aggiungere il riso. Lasciar bollire fino a quando si sarà consumata tutta l'acqua. Poi aggiungere il latte e continuare la cottura a fuoco lento per ca. 40 minuti. Mescolare di tanto in tanto. Aggiungere il sale e la mandorla.

Spalmare il formaggio fresco a fiocchi sulle fette di pane. Disporre il riso latte Puuro sul piatto, coprirlo con la sagoma di carta e spolverare con zucchero-cannella. Accompagnare questo piatto con il succo d'arancia.



Spuntino energetico dalla

Spagna

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 125 g di cipollotti
- 80 g di taccole
- 1 peperone rosso
- 1 spicchio d'aglio
- 4 uova
- 80 ml di latte
- sale
- pepe macinato al momento
- 2 cucchiaini di olio d'oliva

Tortilla colorata

Si fa così:

Riscaldare il forno a 180 gradi. Mondare e lavare i cipollotti e tagliarli ad anelli. Mondare e lavare le taccole e tagliarle obliquamente a pezzi. Dividere a metà il peperone nel senso della lunghezza, togliere i semi, lavare e tagliare a listarelle sottili. Sbucciare lo spicchio d'aglio e spremere con l'apposito utensile. Aprire le uova in una ciotola e mescolarvi il latte. Insaporire con un pizzico di sale ed un pizzico di pepe.

Far riscaldare un po' d'olio in una padella e farvi appassire i cipollotti con l'aglio. Aggiungere le listarelle di peperone e le taccole insaporendo con sale e pepe. Versarvi il composto di uova, mescolare una volta con un cucchiaino di legno e lasciare che tutto si rapprenda. Mettere la tortilla in una teglia da forno e continuare la cottura sul ripiano centrale del forno per ca. 20 minuti.

Togliere la tortilla dal forno, dividere a spicchi e servire.



Passo 1: far cuocere la verdura a fiamma bassa e versarvi il composto di uova.



Passo 2: far rapprendere il composto di uova.

"¡Hola! Sono Miguel. Mio fratello Pedro e io viviamo a Valencia con la nostra famiglia. A volte, Pedro ed io facciamo le tortillas insieme. Le mangiamo volentieri tutti e due. Provate anche voi la ricetta - non è affatto difficile!"



Per 4 porzioni

Per la pasta per la pizza ti occorrono:

- 250 g di farina
- 125 ml di latte
- 20 g di lievito di birra
- 1 pizzico di sale
- 1 uovo
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- un po' di farina per il piano di lavoro

Per la guarnizione ti occorrono:

- 1 spicchio d'aglio
- 3 cucchiaini di ketchup
- 200 g di pomodorini
- 80 g di salame
- 200 g di mozzarella
- 4 olive
- sale
- pepe macinato al momento
- paprica in polvere
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- basilico per decorare

Si fa così:

Riscaldare il latte in una pentola, spezzettare il lievito nel latte tiepido e lasciarlo sciogliere. Aggiungere 4 cucchiaini di farina, mescolare, coprire e lasciar riposare per 10 minuti.

Setacciare la rimanente farina in una ciotola, aggiungere il sale, disporla a fontana e aggiungere nel centro un uovo, 2 cucchiaini di olio d'oliva e il composto di lievito, latte e farina e lavorare tutto fino ad ottenere un impasto liscio. Coprire con un panno e lasciar lievitare per ca. 30 minuti.

Poi impastare ancora una volta energicamente aggiungendo il rimanente cucchiaino d'olio. Spianare l'impasto su un piano di lavoro spolverizzato di farina e ritagliare quattro pesci. Rivestire una teglia da forno con carta da forno e poggiarvi i pesci di pizza. Riscaldare il forno a 180 gradi. Schiacciare l'aglio e mescolarlo con il ketchup. Spalmare uniformemente questo composto sui pesci di pizza.

Lavare e dividere i pomodorini a metà. Togliere i piccioli e tagliare le metà a fettine. Tagliare a fette anche il salame. Lasciare scolare la mozzarella e le olive in un colino e tagliare la mozzarella a fette. Disporre a squame le fette di pomodoro, salame e formaggio sul pesce e usare le olive come occhi. Spolverare tutto con sale, pepe e paprica in polvere e versarvi sopra alcune gocce d'olio. Far cuocere le pizze sul ripiano centrale del forno per ca. 25 minuti.

Decorare con foglie di basilico fresco e servire.



Passo 1: ritagliare dall'impasto 4 pesci.



Passo 2: disporre gli ingredienti come delle squame sulla pasta.



Spuntino energetico dall'

Iran

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 300 g di ceci in scatola
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 15 g di coriandolo fresco
- 1 fetta di pane bianco raffermo
- 1 limone
- ½ cucchiaino di cumino in polvere
- 1 pizzico di chili in polvere
- sale
- 8 cucchiari di farina
- lievito in polvere
- 2 cucchiari di olio d'oliva
- 250 g di pomodori
- 2 cucchiari di aceto
- 2 cucchiari d'olio

Falafel con pomodori

Si fa così:

Sbucciare la cipolla e tagliarla a dadini. Sbucciare l'aglio e tritarlo finemente. Lavare ed asciugare il coriandolo fresco e staccare le foglioline. Tritare i ceci con il disco più fine del tritacarne. Mescolare cipolla, aglio e coriandolo e tritarli con il tritacarne. Alla fine far passare attraverso il tritacarne anche il pane bianco e mescolarlo con tutti gli ingredienti formando una pasta. Aggiungere il succo di limone ed insaporire con le spezie.

Aggiungere alla pasta farina e lievito in polvere e lavorare formando un impasto, eventualmente aggiungere un po' d'acqua. Fare delle polpette. Riscaldare l'olio in una padella e friggere le polpette fino a che saranno ben dorate.

Lavare i pomodori, tagliarli a metà, togliere la parte del picciolo e tagliarli a fette uniformi. Aggiungervi alcune gocce di aceto e olio ed insaporire con sale e pepe. Disporre i Falafel e i pomodori sui piatti e servire.



Passo 1: tritare cipolla, aglio e coriandolo con il tritacarne.



Passo 2: aggiungere i ceci.



Passo 3: fare delle polpette.



Passo 4: friggere le polpette in una padella.



Spuntino energetico dal

Marocco

Per 4 porzioni

Per le banane ti occorrono:

- 8 banane da cucina
- 4 cucchiaini d'olio
- sale

Per la salsa allo yogurt ti occorrono:

- 150 g di yogurt naturale
- 1 cucchiaino di burro di arachidi
- sale
- pepe macinato al momento

Banane fritte con salsina allo yogurt

Si fa così:

Sbucciare le banane e tagliarle nel senso della lunghezza a fette. Poi spolverarle con un pochino di sale. Riscaldare l'olio in una padella e friggervi le fette di banana fino a che saranno ben dorate.

Mescolare lo yogurt con il burro di arachidi ed insaporire con sale e pepe.

Disporre le banane a torre sul piatto e servirle con la salsa.



"Il mio nome è Jahzara e sono del Marocco. Il mio nome proviene dall'Etiopia e significa "principessa benedetta". Mangio molto volentieri cose dolci, per questo mi piacciono particolarmente le banane fritte. La ricetta è facilissima!"



Spuntino energetico dalla

Grecia

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 8 foglie di vite marinate
- 1 scalogno
- 1 spicchio d'aglio
- 15 g di prezzemolo
- 1 peperoncino rosso
- 100 g di funghi champignon
- 150 g di riso integrale bollito
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 50 g di formaggio fresco di capra
- sale
- pepe macinato al momento
- paprica in polvere
- 8 steli di erba cipollina sbollentati
- burro per lo stampo
- 80 ml di brodo vegetale

Involtini di foglie di vite con ripieno di riso

Si fa così:

Riscaldare il forno a 200 gradi. Stendere le foglie di vite su un piano di lavoro. Sbucciare lo scalogno e tritarlo finemente. Sbucciare l'aglio e spremere sopra lo scalogno. Lavare, asciugare e tritare finemente il prezzemolo. Dividere il peperoncino nel senso della lunghezza, eliminare i semi, lavare, asciugare e tritare finemente. Pulire i funghi champignon e tritarli finemente. Mescolare con lo scalogno, l'aglio, il prezzemolo, il riso, il concentrato di pomodoro ed il formaggio di capra. Aggiungere sale, pepe e paprica.

Spalmare il composto sulle foglie di vite, ripiegare le estremità in dentro ed arrotolare formando dei pacchetti. Legarli con gli steli di erba cipollina. Ungere con il burro una teglia per forno e adagiarvi gli involtini con il punto di chiusura rivolto verso il basso.

Versarvi il brodo vegetale e cuocere in forno sul piano centrale per ca. 15 minuti.



Passo 1: spalmare il composto sulle foglie di vite.



Passo 2: ripiegare in dentro le estremità delle foglie.



Passo 3: arrotolare tutto.



Passo 4: legare con erba cipollina.



Spuntino energetico dal

MESSICO

Quesadilla UFOs

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 4 tortillas (già pronte)
- 1 peperone verde
- 4 pomodori
- 1 cipolla
- 100 g di formaggio grattugiato
- sale
- pepe macinato al momento
- 4 cucchiaini di olio d'oliva

Si fa così:

Stendere le tortillas su un piano di lavoro. Tagliare il peperone verde nel senso della lunghezza, togliere i semi, lavare e tagliare a dadini. Lavare i pomodori, tagliarli a metà, togliere la parte del picciolo e tagliarli a fettine. Sbucciare la cipolla e tagliarla a dadini. Mescolare le verdure, distribuirle su due tortillas ed insaporire generosamente con sale e pepe. Cospargere le tortillas di formaggio e spennellare la chiara d'uovo sui bordi. Coprire ogni tortilla con una seconda premendo un po' i bordi per incollarle. Far riscaldare l'olio in una padella e friggere le Quesadillas, una dopo l'altra, fino a che saranno ben dorate.

Poi tagliarle a spicchi, avvolgerle in carta pergamena e servire.



"¡Hola! Sono Paco e vivo con la mia famiglia vicino ad Acapulco. Il giorno di S. Silvestro, a mezzanotte, ognuno riceve 12 chicchi d'uva. Se si riesce a mangiarli entro un minuto, per ogni mese del nuovo anno si realizzerà un desiderio."



Passo 1: versare le verdure sulle tortillas.



Passo 2: Coprire con l'altra tortilla e premere i bordi per incollarle.



Spuntino energetico dal

Portogallo

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 200 g di patate farinose
- sale
- 250 g di filetto di baccalà
- 200 ml di brodo vegetale
- 30 g di cipolla
- 30 g di prezzemolo
- pepe macinato al momento
- noce moscata macinata al momento
- 3 uova
- 3 cucchiai d'olio
- 4 foglie d'insalata
- 1 limone
- erbe aromatiche miste in polvere

Si fa così:

Pelare le patate, lessarle in acqua salata e schiacciarle con l'apposito utensile. Far cuocere il baccalà nel brodo per ca. 15 minuti, scolarlo bene, strizzarlo, asciugarlo con della carta assorbente da cucina e sfilacciarlo.

Tagliare le cipolle a dadini molto piccoli e mescolare con pesce, prezzemolo e patate schiacciate. Insaporire con sale, pepe e noce moscata. Aggiungere le uova, una alla volta, mescolando. Riscaldare l'olio in una padella alta. Formare con l'impasto delle polpette e friggerle nell'olio fino a che saranno ben dorate. Lasciar gocciolare l'olio poggiandole su della carta assorbente da cucina.

Infilare le polpette caldissime in spiedi e servire a piacere su foglie di insalata, insaporite con erbe aromatiche e limone.



Passo 1: friggere le polpette in una padella.



Passo 2: infilare le polpette negli spiedi.



"Ohi! Sono Fatima. Per me e la mia famiglia è sempre un giorno splendido quando facciamo insieme le polpette di pesce! Ci si diverte e sono veramente buone. Poi quando le mangiamo raccontiamo tante cose e ridiamo."



Per 4 porzioni:

Per questa ricetta ti occorrono:

- 250 g asparagi thailandesi verdi (in alternativa asparagi bianchi)
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di zucchero
- 1 cucchiaino di burro
- 4 pomodori
- 15 g di coriandolo fresco
- 1 spicchio d'aglio
- 80 g di arachidi
- 125 g di cipollotti
- 100 g di carne macinata mista
- 2 cucchiaini di salsa di pesce
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- ½ cucchiaino di chili in polvere
- una spruzzata di salsa di soia
- burro per ungere la teglia
- 150 ml di brodo vegetale

Si fa così:

Pulire gli asparagi, lavarli, tagliare la parte inferiore e cuocerli in una pentola con acqua che bolle leggermente. Aggiungere un pizzico di sale, un pizzico di zucchero ed il burro facendo cuocere a fuoco basso per ca. 10 minuti.

Riscaldare il forno a 180 gradi. Lavare i pomodori e tagliare via con cautela la calotta superiore. Togliere la polpa dei pomodori con un cucchiaino, così da poterli poi riempire. Se vuoi, puoi anche tagliare i bordi a zig-zag, saranno più carini. Le calotte dei pomodori e la polpa non servono più.

Lasciar scolare gli asparagi in un colino e poi tagliarli a pezzetti. Lavare ed asciugare il coriandolo e staccare le foglioline. Tritare gli arachidi grossolanamente. Mondare i cipollotti, lavarli e tagliarli ad anelli sottili. Poi mescolare la carne macinata con arachidi, cipollotti, salsa di pesce, zucchero di palma, sale, chili in polvere, salsa di soia e con la metà delle foglioline di coriandolo. Aggiungere gli asparagi e riempire i pomodori con il composto. Collocare i pomodori ripieni in una teglia per forno unta di burro. Versarvi il brodo vegetale e cuocere tutto in forno sul piano centrale per ca. 15 minuti. (Se si usano asparagi bianchi, lasciare in forno più a lungo).

Sfornare e servire sui piatti decorando con le foglioline di coriandolo.



Passo 1: svuotare i pomodori.



Passo 2: mettere l'impasto dentro i pomodori.



Primi e secondi piatti per diventare forti come tori

Per crescere e diventare forti, occorre un pasto vero e proprio. Vuoi sapere ciò che piace particolarmente ai bambini di tutto il mondo? Agni dell'Ungheria, per esempio, ama il minestrone ungherese con tante verdure fresche! Ti sta già venendo l'acquolina in bocca? Allora via subito ai fornelli: perché ciò che si cucina personalmente è tre volte più buono!

Ai tuoi piatti
- pronti - via!



Primo piatto dalla

Russia

Crêpes Pelmini con salsa di pomodoro

Per 4 porzioni

Per la pasta ti occorrono:

- 400 g di farina
- 2 uova
- 150 ml di acqua
- ½ cucchiaino di sale

Per il ripieno ti occorrono:

- 2 cipolle
- 100 g di funghi champignon
- 800 g di carne macinata
- 1 spicchio d'aglio
- sale
- pepe macinato al momento
- 600 ml di brodo vegetale

Per la salsa ti occorrono:

- 1 scalogno
- 15 g di prezzemolo
- 2 cucchiaini di burro
- 3 cucchiaini di aceto
- 500 g di pomodori pelati
- 2 cucchiaini di panna



Si fa così:

Versare la farina in una ciotola, disporla a fontana, rompere le uova e aggiungerle alla farina. Aggiungere acqua e sale. Lavorare tutto fino ad ottenere un impasto liscio. Poi coprire con un panno e far riposare per ca. 30 minuti.

Nel frattempo sbucciare e tagliare a dadini le cipolle. Mondare e lavare i funghi e tagliarli a dadini. Mettere le cipolle, i funghi e la carne macinata in una ciotola e mescolare bene. Sbucciare l'aglio, schiacciarlo nello spremiaglio ed aggiungerlo al resto. Insaporire con sale e pepe.

Collocare l'impasto su un piano di lavoro e formare un cordone. Tagliarlo lungo ca. 3 cm. Spianare le fette formando piccoli dischi di ca. 9 cm di diametro. Con l'aiuto di un cucchiaino collocare una porzione del composto di carne al centro dei dischi di pasta. Chiudere i dischi formando mezzelune e schiacciare i bordi leggermente con il dorso di una forchetta.

Riscaldare il brodo vegetale in una pentola, versarvi i Pelmini e lasciarli cuocere a fuoco lento fino a che non saliranno in superficie.

Sbucciare lo scalogno e tagliarlo a dadini. Lavare, asciugare e tritare finemente il prezzemolo. Riscaldare il burro in una pentola, aggiungervi le cipolle con il prezzemolo e lasciar appassire. Aggiungere i pomodori e l'aceto, mescolare ed insaporire tutto con sale e pepe. Far cuocere a fuoco lento per ca. 5 minuti e poi aggiungere la panna mescolando.

Disporre le crêpes Pelmini sui piatti, mettere sopra della salsa e servire.



Passo 1: piegare i Pelmini a mezzaluna.



Passo 2: lasciar cuocere i Pelmini nel brodo vegetale a fuoco lento.



Secondo piatto dalle

Filippine

Adobo con Riso

Per 4 porzioni

Per il pollo ti occorrono:

- 2 spicchi d'aglio
- 1 kg di petto di pollo disossato
- 125 ml di aceto di vino bianco
- 125 ml di acqua
- 2 foglie di alloro
- 1 cucchiaino di pepe macinato al momento
- 4 cucchiaini di salsa di soia
- 3 cucchiaini d'olio

Per il riso ti occorrono:

- 300 g di riso profumato
- sale
- coriandolo fresco per decorare

Si fa così:

Sbucciare gli spicchi d'aglio e tritarli finemente. Tagliare i petti di pollo a tocchetti. Versare aceto, acqua, aglio, foglie di alloro, pepe e salsa di soia in un tegame per arrosti e far bollire. Aggiungere i tocchetti di pollo, abbassare il fuoco e lasciar cuocere tutto a fuoco lento per ca. 30 minuti.

Nel frattempo preparare il riso seguendo le istruzioni riportate sul pacchetto.

Togliere la carne dal sugo e tenerla al caldo.

Far bollire il sugo e farlo addensare in modo che si riduca di ca. un terzo.

Riscaldare l'olio in una padella e rosolare bene i tocchetti di pollo su tutti i lati.

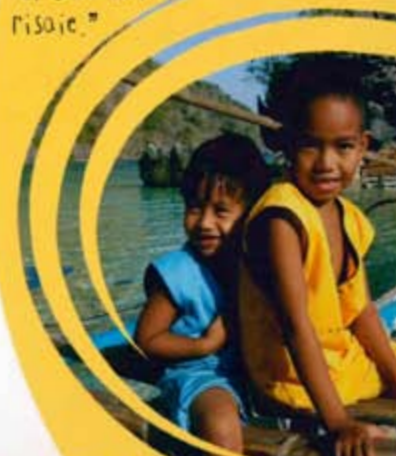
Infine insaporire il sugo con sale, pepe e salsa di soia e versare sui tocchetti di pollo. Ora l'Adobo è pronto.

Disporre sui piatti e servire decorando con foglioline di coriandolo.



Passo 1: rosolare la carne e versarvi il sugo ridotto.

"Kumustal
Io sono Effen
e vivo a Manila
nelle Filippine.
Faccio volentieri
giocattoli per il mio
fratellino minore; lui se
ne rallegra sempre. Da noi
con ogni pietanza si serve
riso, che viene anche coltivato
nelle Filippine. Da noi
ci sono enormi
risaie."



Primo piatto dall'

Ungheria

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 5 patate
- 1 cipolla
- 1 peperone rosso
- 1 peperone verde
- 15 g di levistico (o sedano)
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 440 g di pomodori pelati
- 500 ml di brodo vegetale
- 2 cucchiaini di paprica in polvere
- sale
- pepe macinato al momento
- 4 fette di pane casereccio
- 1 cucchiaio di olio all'aglio

Minestrone ungherese

 Si fa così:

Pelare le patate e tagliarle a dadini. Sbucciare e tagliare a dadini anche le cipolle. Tagliare i peperoni nel senso della lunghezza, togliere i semi, lavare e tagliare a listarelle. Lavare il levistico, asciugarlo e tagliarlo a strisce.

Riscaldare l'olio in una pentola e rosolarvi le patate con la cipolla facendole diventare croccanti. Poi aggiungere le listarelle di peperone ed i pomodori con la loro salsa e mescolare tutto. Versarvi il brodo vegetale ed insaporire tutto con paprica in polvere, sale e pepe. Lasciar cuocere tutto a fuoco lento per ca. 15 minuti fino a che le patate saranno morbide.

Tagliare le fette di pane a dadini. Riscaldare l'olio in una padella e friggervi dentro i dadini di pane fino a che saranno ben dorati.

Versare la zuppa in piatti o terrine e servire cospargendola di crostini.



"Szial I!
mio nome è Agni.
Ho 11 anni e cucino
volentieri. Mi piacciono le
verdure fresche come i peperoni.
Mi piace anche ascoltare musica
popolare e presto vorrei imparare a
suonare uno strumento, per esempio il
cimbalon."



Passo 1: bagnare le verdure con il brodo vegetale.



Passo 2: friggere i dadini di pane facendoli dorare per bene.



Secondo piatto dal

Marocco

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 2 cipolle
- 400 g di spinaci
- 400 g di carne di tacchino
- 5 pomodori
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini d'olio
- sale
- pepe macinato al momento
- 1 spruzzatina di tabasco
- 15 g di prezzemolo
- 50 g di concentrato di pomodoro
- 1 pane pita



Passo 1: togliere la parte del picciolo dai pomodori.



Passo 2: tagliare i pomodori a fette.

Padellata di verdure con carne di tacchino e pane pita

Si fa così:

Sbucciare le cipolle e tagliarle a dadini. Lavare ed asciugare gli spinaci. Tagliare la carne a strisciole. Lavare i pomodori, tagliarli a metà, togliere la parte del picciolo e tagliarli a spicchi. Sbucciare gli spicchi d'aglio e tritarli finemente. Far riscaldare l'olio in una padella e rosolarvi le cipolle con le strisce di carne e l'aglio. Dopo ca. 8 minuti aggiungervi i pomodori e gli spinaci ed insaporire tutto con sale, pepe ed una spruzzatina di tabasco. Lasciar cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Lavare, asciugare e tritare finemente il prezzemolo ed aggiungerlo con il concentrato di pomodoro. Aggiustare ancora con sale, pepe e una spruzzatina di tabasco e tenere al caldo.

Prima di servire, disporre le verdure con la carne di tacchino sui piatti insieme al pane pita.

Come contorno si può servire anche del riso.



Primo piatto dalla

Polonia

Per 4 porzioni

Per il ripieno ti occorrono:

- 250 g di patate
- sale
- 1 cipolla
- 250 di prugne secche
- 250 g di ricotta
- pepe macinato al momento
- un pizzico di zucchero

Per la pasta per i pirogi ti occorrono:

- 350 g di farina
- 1 uovo
- 150 ml di acqua
- un po' di farina in più
- sale
- un po' d'olio
- 50 g di speck

Pirogi Ripieni di patate e prugne

Si fa così:



Pelare le patate e metterle in una pentola. Aggiungere un po' d'acqua leggermente salata fino a ricoprire le patate di 2 cm. Aggiungere sale e far bollire l'acqua. Ridurre la fiamma e lasciar cuocere le patate per ca. 20 minuti. Sbucciare la cipolla e tagliarla a dadini. Tagliare le prugne a pezzetti e mescolarle con la ricotta. Far scolare le patate in un colino, schiacciarle con l'apposito utensile ed aggiungerle al composto di ricotta. Insaporire con sale e pepe.

Per la pasta dei pirogi setacciare la farina in una ciotola e aggiungere l'uovo, l'acqua ed un pizzico di sale. Lavorare tutto fino ad ottenere un impasto liscio, spolverare il piano di lavoro con un po' di farina extra e spianare la pasta ad uno spessore di ca. 3-4 cm. Poi ritagliare dei dischi di ca. 8 cm di diametro. Disporre un po' del composto di ricotta su ogni disco, chiudere piegando e premere leggermente i bordi.

Portare a ebollizione dell'acqua in una pentola, aggiungere sale e un po' d'olio, buttarci i pirogi, mescolare, chiudere (con un coperchio trasparente) e lasciar bollire di nuovo. Quando i pirogi vengono a galla, togliere il coperchio e lasciarli cuocere ancora un po'.

Nel frattempo tagliare lo speck a dadini e far rosolare in una padella senza olio.

Togliere i pirogi dall'acqua con una schiumarola e servirli sui piatti con dadini di speck rosolato.



Passo 1: schiacciare le patate con l'apposito utensile.



Passo 2: aggiungere le patate schiacciate alla ricotta.



Passo 3: premere un po' i bordi della pasta.



Passo 4: togliere i pirogi dall'acqua con una schiumarola.



Secondo piatto dal

Giappone

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 1 cipolla grande
- 250 g di petto di pollo disossato
- 2 cucchiaini d'olio
- 100 ml di acqua
- 3 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiaini di salsa di soia dolce
- 2 cucchiaini di zucchero
- 2 uova
- 2 tazze di riso bianco bollito
- crescione per decorare



Passo 1: sbattere le uova in una ciotola.



Passo 2: aggiungere la metà delle uova alla carne.

Oyako-Don (Ciotola di pollo e uova)

Si fa così:

Tagliare la cipolla a fette. Tagliare i petti di pollo a tocchetti di ca. 3x3 cm. Riscaldare l'olio in una padella e cuocervi brevemente la carne con le cipolle.

Aggiungere acqua, salsa di soia, salsa di soia dolce e zucchero e lasciar cuocere a fuoco lento per ca. 10 minuti.

Sbattere le uova in una ciotola e aggiungere la metà delle uova alla carne. Dopo ca. 1 minuto versare la rimanente parte delle uova e lasciar rapprendere.

Disporre il riso bollito su piatti e aggiungervi l'Okayo-Don. Decorare tutto con crescione e servire.



Primo piatto dalla

Spagna

Paella di pasta

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 250 g di fettuccine
- sale
- 200 g di filetto di maiale
- 100 g di prosciutto cotto a fette
- 1 peperone rosso
- 1 peperoncino
- 80 g di funghi champignon freschi
- 100 g di gamberetti
- 80 g di piselli
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- pepe macinato al momento
- 1 cucchiaino di zafferano in polvere
- 1 cucchiaino di paprica in polvere
- 1 spicchio d'aglio
- 30 g di prezzemolo
- 200 ml di brodo vegetale
- 100 g di salmone affumicato

Si fa così:

Cuocere la pasta al dente in acqua leggermente salata seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

Nel frattempo tagliare il filetto di maiale e le fette di prosciutto a strisciole. Tagliare il peperone nel senso della lunghezza, eliminare i semi e la parte bianca, lavare e tagliare a listarelle. Dividere il peperoncino nel senso della lunghezza, eliminare i semi, lavare e tritare finemente. Mondare, lavare i funghi e tagliarli a dadini. Lavare ed asciugare i gamberetti ed i piselli.

Riscaldare l'olio in una padella e rosolarvi le strisciole di carne. Insaporire con sale e pepe. Aggiungere il prosciutto, le listarelle di peperone ed il peperoncino, le fettine di champignon, i gamberetti ed i piselli. Mescolare per bene ed insaporire ancora con sale, pepe, paprica e zafferano. Aggiungere l'aglio dopo averlo sbucciato e schiacciato con lo spremiaglio. Aggiungere il prezzemolo dopo averlo lavato, asciugato e tagliato a strisciole. Versare il brodo vegetale e lasciar cuocere a fuoco lento per ca. 5 minuti.

Nel frattempo scolare bene la pasta ed aggiungerla alla paella poco prima di terminare la cottura.

Tagliare il salmone affumicato a dadini o a strisciole, distribuirlo sulla paella e servire.



Passo 1: dividere il peperoncino nel senso della lunghezza.



Passo 2: togliere i semi al peperoncino e tritarlo finemente.



Secondo piatto dall'

India

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 600 g di cavolfiore
- 2 scalogni
- 1 spicchio d'aglio
- 3 cucchiaini d'olio
- 1 cucchiaino di semi di senape
- 1 cucchiaino di curry in polvere
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 1 pezzo di zenzero fresco (ca. 1 cm)
- 400 g di pomodori pelati
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 150 g di yogurt naturale
- 1 cucchiaino di farina
- sale
- pepe macinato al momento
- 1 mazzetto di coriandolo



Passo 1: rosolare i semi di senape in una padella.

Cavolfiore al curry

Si fa così:



Pulire il cavolfiore, lavarlo e tagliarlo. Sbucciare gli scalogni e tagliarli a dadini. Sbucciare l'aglio e tritarlo finemente.

Riscaldare l'olio in una padella e rosolarvi i semi di senape fino a che si apriranno. Aggiungere il cavolfiore, gli scalogni e l'aglio ed insaporire tutto con curry e curcuma in polvere. Sbucciare lo zenzero, grattugiarlo ed aggiungerlo. Dopo ca. 5 minuti versarvi i pomodori pelati con la loro salsa e la salsa di soia e lasciar bollire a fuoco lento per ca. 15 minuti. Togliere tutto dal fuoco ed aggiungervi lo yogurt e la farina. Insaporire con sale e pepe.

Lavare ed asciugare il coriandolo e staccare le foglioline. Aggiungerlo poco prima di servire. Servire con pane indiano o riso.

"Namaste!

Il mio nome è Naisha

e vengo da Nuova

Delhi in India. Da

noi a casa è permesso
mangiare tutto con le
mani, perciò faccio sempre
attenzione ad avere le mani
pulite."



Secondo piatto dal

Cameroon

Pollo con cuscus

Per 4 porzioni

Per il pollo ti occorrono:

- 8 cosce di pollo
- 2 cucchiaini di sale
- 1 cipolla
- 1 peperone giallo
- 1 peperone verde
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 100 g di concentrato di pomodoro
- 800 g di salsa di pomodoro
- sale
- pepe macinato al momento
- 1 cucchiaino di curry in polvere
- paprica in polvere
- chili in polvere
- 30 g di prezzemolo

Per il cuscus ti occorrono:

- 1 cipolla
- 1 cucchiaino d'olio
- 300 g di cuscus
- 100 ml di succo di pomodoro
- 600 ml di brodo vegetale

Si fa così:

Mettere le cosce di pollo in una pentola e coprirle interamente con acqua. Aggiungere il sale, chiudere con il coperchio e lasciar cuocere a fuoco lento per ca. 25 minuti.

Nel frattempo sbucciare e tagliare a dadini le cipolle. Tagliare i peperoni nel senso della lunghezza, togliere i semi, lavare e tagliare a listarelle. Riscaldare l'olio in una padella e farvi dorare le cipolle. Aggiungere le listarelle di peperone, cuocere brevemente a fuoco lento e mescolarvi il concentrato di pomodoro. Insaporire con sale, pepe e curry. Aggiungere la salsa di pomodoro e lasciar cuocere a fuoco lento per ca. 10 minuti.

Infine aggiungere tutto al pollo e lasciar sbollentare a fuoco lento per altri 10 minuti. Mescolare ripetutamente. Aggiungere il prezzemolo dopo averlo lavato, asciugato e tagliato a striscioline.

Per il cuscus sbucciare la cipolla e tagliarla a dadini. Riscaldare l'olio in una padella e rosolarvi i dadini di cipolla. Aggiungere il cuscus, il succo di pomodoro e il brodo. Lasciar bollire tutto a fuoco lento per circa 15 minuti.

Disporre il cuscus ad anello su quattro piatti e disporre su ogni piatto una coscia di pollo al centro.



Passo 1: aggiungere al cuscus il succo di pomodoro.



Passo 2: disporre il cuscus ad anello sui piatti.



Dolce ghiotto dalla

Germania

Budino di semolino

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 200 ml di latte
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 1 pizzico di sale
- 30 g di semolino di frumento
- 4 pesche noci
- melissa per decorare

Si fa così:

Versare in una pentola il latte con lo zucchero vanigliato ed un pizzico di sale e portare ad ebollizione. Versarvi a pioggia il semolino e lasciar cuocere per ca. 5 minuti mescolando continuamente fino a che si sarà addensato. Bagnare con acqua fredda 4 piccoli stampi, riempirli di budino e metterli in frigorifero per ca. 2 ore.

Lavare le pesche noci, tagliarle a metà, togliere il nocciolo e tagliarle a fette. Disporre le fette sui piatti, mettere il budino sul piatto, decorare con melissa e servire.



Passo 1: riempire i piccoli stampi con il budino di semolino.



Passo 2: rovesciare il budino sui piatti.

"Hallo, sono Michael e vivo nei pressi di Amburgo. Mi piace andare a cavallo con i miei amici. Il mio pony preferito si chiama Lena. Quando fa bel tempo, facciamo insieme una cavalcata."



Dolce ghiotto dal

MESSICO

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 120 g di ananas in scatola
- 1 piccolo mango
- 60 g di fragole
- 150 g di polpa di noce di cocco
- 20 g di menta
- 4 tortillas di mais
- 3 cucchiai d'olio
- zucchero a velo per spolverare

Chimichangas ripiene di frutta

Si fa così:

Lasciar scolare l'ananas in un colino e poi tagliarla a pezzetti. Poggiare il mango su un piano di lavoro e con un coltello affilato tagliare il lato sopra il nocciolo. Girare il mango e procedere nello stesso modo con l'altro lato. Mettere da parte il pezzo centrale con il nocciolo. Con un cucchiaio grande staccare la polpa dalla buccia e tagliarla a dadini. Staccare quanta più polpa possibile dal pezzo centrale con il nocciolo e tagliarla.

Pulire le fragole, lavarle e tagliarle a fettine. Tagliare la polpa di noce di cocco a fettine sottili. Lavare la menta, asciugarla e tagliare le foglie a striscioline. Mescolare tutto in una ciotola e mettere da parte.

Scaldare entrambi i lati delle tortillas di mais in una padella per ca. 30 secondi. Poggiare le tortillas calde sul piano di lavoro, disporre al centro di ognuna 3 cucchiari di composto di frutta, cocco e menta e piegare le tortillas. Premere un po' i bordi.

Riscaldare l'olio in una padella e friggervi dentro le Chimichangas facendole dorare per bene. Durante la frittura premere sempre i bordi.

Infine disporre le Chimichangas sui piatti, spolverarle con zucchero a velo e servire.



Passo 1: disporre la frutta sulle tortillas.



Passo 2: piegare le tortillas a mezzaluna.



Passo 3: friggere le Chimichangas in una padella.



Passo 4: durante la frittura premere i bordi.



Dolce ghiotto dalla

Russia

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 3 mele
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 200 g di yogurt naturale magro
- 2 cucchiaini di miele
- 100 ml di panna
- 3 cucchiaini di mandorle a bastoncini

Coppa alla mela

Si fa così:

Lavare, sbucciare e dividere le mele a metà. Togliere il torsolo e grattugiare le metà in una ciotola. Poi bagnarla col succo di limone e mescolare tutto con lo yogurt ed il miele.

Montare ben ferma la panna in una ciotola e poi mescolarla al composto di yogurt.

Tostare le mandorle in una padella, senza olio né burro, finché saranno dorate.

Versare tutto in quattro coppe, mettere sopra le mandorle tostate e servire.



Passo 1: eliminare il torsolo delle mele.



Passo 2: grattugiare la polpa delle mele.

"Privjet! Mi chiamo Juri e vengo da Boro-sk. I miei genitori hanno una datscha, è una capanna che si trova fuori città. In estate incontro là i miei amici. Qui in inverno fa molto freddo, a volte - 30 gradi!"



Dolce ghiotto dalla

Finlandia

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 200 g di mirtilli
- 100 g di ribes neri
- 100 g di lamponi
- uno spruzzo di succo di limone
- 4 cucchiaini di zucchero
- 100 ml di succo di ribes neri
- 50 g di amido in polvere
- 4 palline di gelato alla vaniglia

Gelatina di frutti di bosco finlandese

Si fa così:

Pulire, lavare ed asciugare la frutta. Poi metterla in una pentola e aggiungere il succo di limone, lo zucchero e il succo di ribes. Far cuocere tutto per ca. 6 minuti. Sciogliere l'amido in poca acqua fredda in una ciotola ed aggiungerlo alla gelatina che bolle nella pentola mescolando. Riportare brevemente ad ebollizione e togliere dal fuoco.

Quando si sarà raffreddato, metterlo in 4 stampini e tenere in frigo fino al momento di servirlo.

Rovesciare la gelatina fredda sui piatti e servirla con una pallina di gelato.



Passo 1: mescolarvi l'amido.



Passo 2: far addensare la gelatina con l'amido.

"Moi! Mi chiamo Mika e vivo a Biihimäki, una piccola città nel sud della Finlandia. Di sera vado spesso in sauna con mamma e papà. È estremamente rilassante! Poi si mangia qualcosa di appetitoso!"



Bevanda dall'

Olanda

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 2 cucchiaini di cacao in polvere
- 1 cucchiaino di zucchero
- 300 ml di latte
- 80 ml di panna

Speciale:
cialde al miele

In Olanda si mangiano volentieri le cialde al miele.

Le puoi fare molto facilmente. Ti occorrono soltanto un paio di cialde sottili e miele.

Spalma semplicemente un po' di miele sulla cialda, poi puoi mettercene sopra un'altra.

Ora devi mettere tutto quanto in frigo per ca. 2 ore.

Piccolo consiglio: inzuppa le cialde nella cioccolata calda!



Cioccolata calda

Si fa così:

Mischiare il cacao e lo zucchero in una ciotola, aggiungere 4 cucchiaini di latte e mescolare.

Versare il resto del latte in un pentolino e riscaldare. Aggiungere al latte caldo l'impasto di cacao e girare bene.

Montare la panna ben ferma. Versare la cioccolata calda in tazze, decorare con la panna e servire.



Passo 1: mescolare il cacao in polvere con il latte.



Passo 2: montare la panna ben ferma.

"Hoil Sono Marjke e vivo a Callantsoog. Con la bicicletta, in 15 minuti arrivo al Mare del Nord. Mi piace la Cioccolata calda con le Cialde al miele, anche queste sono facilissime da fare!"



Bevanda dalla

Cina

Mango-Mix

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 2 mango medi
- 500 ml di yogurt naturale
- 4 cucchiaini di succo di lime
- 10 g di menta fresca

Si fa così:

Poggiare i mango su un piano di lavoro e con un coltello affilato tagliare il lato sopra il nocciolo. Girare il mango e procedere nello stesso modo. Mettere da parte le parti centrali con il nocciolo. Con un cucchiaio grande staccare la polpa dalle bucce e tagliarla a dadini. Staccare quanta più polpa possibile dai noccioli e tagliarla. Frullare tutta la polpa e mescolarla con lo yogurt ed il succo di lime.

Lavare la menta, asciugarla e tagliarla a striscioline.

Versare tutto in bicchieri, decorare con menta e servire.

Speciale:

Crema di mango per due!

Fai una sorpresa al tuo amico o alla tua amica con un'esotica crema di mango per due!

Puoi fare con un mango una fantastica crema:

Dividi un mango nel senso della lunghezza, togli il nocciolo e scava il frutto con un cucchiaio quanto più possibile. Poi frulla la polpa ed infine mescolala con ca. 300 g di yogurt. Aggiung 3 cucchiaini di miele e magari un po' di zucchero.

Ora puoi riempire le due metà scavate del mango con la crema di mango e decorarle con la menta.



Passo 1: scavare i mango ed eliminare il nocciolo.



Passo 2: togliere la rimanente polpa.



Bevanda dalla

Grecia

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 2 pomodori
- 10 g di basilico fresco
- 10 g di coriandolo
- 250 ml di latticello o di yogurt naturale
- sale
- pepe macinato al momento
- 1 pizzico di zucchero

Speciale: Gelato al latticello



Con questa deliziosa bevanda di latticello puoi inventare molto facilmente un gelato rinfrescante. A questo scopo ti occorrono solo dei contenitori di plastica (per esempio piccoli vasetti di yogurt) e cucchiai di plastica come bastoncini.

Ecco cosa devi fare: dopo aver preparato la bevanda al latticello, puoi versarla nei vasetti e metterli nel congelatore. Dopo ca. ½ ora, il latticello ha già cominciato a congelarsi leggermente e puoi infilarci i cucchiai senza che si inclinino. Lascia che il gelato si indurisca per bene per ca. 1 ora nel congelatore. Ora hai un favoloso rinfresco per le calde giornate estive!

Bevanda greca al latticello

Si fa così:

Lavare i pomodori, asciugarli, tagliarli a metà, togliere la parte del picciolo e tagliare la polpa a dadini. Lavare e asciugare il basilico, tagliarlo a striscioline ed aggiungerlo ai pomodori. Poi aggiungere tutto al latticello. Insaporire tutto con sale, pepe ed un pizzico di zucchero.

Versare in bicchieri e servire.



"Jassasi Sono Alexandros dalla
Grecia. Da noi ci sono

tante cose da vedere, come
per esempio l'Acropolis
e molti altri templi.
Mio fratello Eros ed
io giochiamo sempre
volentieri a biglie in
una vecchia rovina vicino
a casa nostra."



Passo 1: versare il latticello nei vasetti.



Passo 2: dopo ½ ora infilare i bastoncini nei vasetti.



Bevanda dalla

Svezia

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 300 ml di latte
- 4 cucchiaini di cacao in polvere
- 100 ml di succo di ciliegia o di uva
- un paio di ciliegie per decorare



Passo 1: aggiungere il cacao in polvere al latte mescolando.



Passo 2: aggiungere il succo di ciliegia mescolando.

Bibita al cioccolato e ciliegia

Si fa così:

Mescolare bene in una ciotola 4 cucchiaini di latte con il cacao in polvere e poi aggiungere il latte rimanente. Aggiungere il succo di ciliegia e mescolare energicamente con il frullatore.

Poi versare tutto in bicchieri, decorare con ciliegie e servire.



Speciale: Gioco della cannuccia

Un gioco spiritoso per te ed i tuoi amici!

Ti occorrono: 1 cannuccia per ogni giocatore e coppie di ciliegie (ovvero due ciliegie unite insieme dal gambo) ed eventualmente musica che ti piace.

Si fa così: Mettetevi in cerchio ben stretti. Ognuno prende in bocca la sua cannuccia ed il più giovane dei giocatori appende le coppie di ciliegie sulla sua cannuccia. Ora il suo vicino a destra cercherà di portargli via le ciliegie con la sua cannuccia senza fare uso delle mani. Se le ciliegie cadono, il giocatore viene eliminato.



Bevanda dall'

Inghilterra

Per 4 porzioni

Per questa ricetta ti occorrono:

- 10 pomodori
- 1 gambo di sedano
- 15 g di menta fresca
- sale
- pepe macinato al momento

Succo di pomodoro saporito

Si fa così:

Lavare i pomodori, fare un intaglio a croce sulla buccia, immergerli brevemente in acqua bollente, spellare e tagliare la polpa a dadini. Mondare, lavare e tagliare il sedano a pezzetti. Lavare la menta, asciugarla e tagliarla a striscioline. Tritare tutto con un frullatore.

Insaporire con sale e pepe. Poi versare il succo di pomodoro in bicchieri e servire.

"Hello! Il mio nome è Ann e vivo a Manchester. La mia migliore amica si chiama Emily, anche lei abita nella nostra via. Insieme ci divertiamo tanto in cucina e proviamo tante ricette appetitose."



Speciale: Cos'è la menta?

La menta è un'antica erba aromatica e una pianta medicinale. L'olio delle sue foglie calma per esempio il mal di pancia o il mal di testa.

Ci sono molti tipi differenti di menta. Sicuramente conosci già la menta piperita e il tè alla menta. Ha un'azione curativa e può calmare i dolori. La menta piperita ha un gusto piacevole e rinfrescante – pensa alle gomme americane!

Il cuoco utilizza la menta verde per esempio in piatti a base di agnello o per le salse. Si può anche cucinare insieme ad altri ingredienti.

Prendi un paio di foglioline di menta e odorale – rinfrescante, vero?



Chi mangia sano, diventa forte!

Tutti noi dobbiamo mangiare per rimanere sani: ogni corpo ha bisogno di energia e sostanze nutritive per "funzionare" a dovere. Chi non mangia (o non ha da mangiare a sufficienza), si ammala. Tuttavia anche se ci si nutre in modo errato e malsano il cibo può fare ammalare.

Sicuramente qualche volta te la prendi se gli adulti ti dicono: non mangiare troppi dolci, mangia più frutta e verdura, non bere così tante bibite gassate. Sai qual è il modo migliore per evitare tutto questo? Imparare a mangiare cibi sani. Non è poi così difficile. E immagina lo stupore degli adulti se mostrerai loro qual è il giusto modo di mangiare (perché, in tutta sincerità, anche gli adulti non mangiano sempre e solo in modo sano).



Dovresti osservare due importanti regole fondamentali:

Regola fondamentale

Numero 1:

Non esistono alimenti sani o non sani. Ciò che può far male è mangiare troppo o troppo poco di determinati cibi.

Regola fondamentale

Numero 2:

Ciò che è importante è la giusta varietà. Per la scelta e la combinazione dei generi alimentari vale quanto segue: mangiare molti cibi vegetali, solo quantità moderate di carne, e consumare con parsimonia cibi ricchi di grassi e zuccheri.

Ora vuoi sapere sicuramente qual è la "giusta varietà".

Immagina che il tuo corpo sia un albero. Per farlo crescere con rami forti e vigorosi, che si allungano verso il cielo, ha bisogno di due cose: liquidi (un essere umano può vivere settimane senza cibo solido, ma senza liquidi muore, nel peggiore dei casi già dopo due giorni) ed energia.

Il corpo assorbe liquidi con tutto ciò che tu bevi - l'ideale è bere acqua o succhi di frutta o tè senza zucchero.

Il corpo riceve energia dalle sostanze nutritive che si trovano nel cibo che mangi.

Forniscono, per esempio, energia al corpo: i carboidrati, le vitamine, le proteine e le sostanze minerali. Essi si trovano in differenti concentrazioni nei diversi gruppi alimentari. I quattro gruppi più importanti sono:

Pane ed altri prodotti a base di cereali. Contengono carboidrati, sostanze minerali, vitamine e fibre (che sono importanti soprattutto per una digestione sana).

Latte e latticini. Contengono proteine, vitamine, sostanze minerali e soprattutto calcio, che è importante per le ossa e i denti.

Frutta e verdura. Sono i campioni per ciò che concerne vitamine e fibre.

Carne e pesce. Contengono moltissime proteine, vitamine e minerali (la carne molto ferro e il pesce molto iodio).

Il tuo corpo ama la varietà e una dieta ben bilanciata. Per questo si sente molto bene se, ogni giorno, combini gli alimenti ad ogni pasto in modo tale che siano presenti prodotti di tutti e quattro i gruppi. Il tuo corpo crescerà forte e rigoglioso come un albero.

Tutto
chiaro?

