



*Cucinare con i vostri figli, una buona abitudine per favorire la loro autonomia.*

*Allena alla manualità, stimola i sensi del tatto e del gusto ed aiuta ad avere un buon rapporto con il cibo.*

*Ma soprattutto un momento in cui ci si può divertire insieme!*

# I PRIMI



# VELLUTATA DI CAROTE

*per 4 persone*



*500gr di carote - 2 patate - 1 cipolla - brodo vegetale - olio extra vergine d'oliva - sale*

*Monda le carote e tagliale a rondelle , sbuccia le patate e tagliale a cubetti.*

*Trita la cipolla e falla soffriggere un po' nell'olio di oliva, aggiungi le patate, il sale e le carote. Versa il brodo e fai cuocere per 25-30 minuti. A fine cottura spegni la fiamma e frulla tutto con un frullatore ad immersione.*

*Se ti piace aggiungi erba cipollina e semi oleosi (semi di sesamo, zucca o girasole)*

# DIVERTIAMOCI

- x lava le carote.... ti sei lavato le mani anche tu?
- x se sai usare il coltello prova a tagliare le cipolle...cosa succede?
- x con la mamma e il papà prova anche a tagliare le carote...come sono dure!
- x prova anche a mangiare un pezzetto di carota cruda



# RISOTTO CON LA ZUCCA

*per 4 persone*



*320gr di riso - brodo vegetale - 500gr di zucca - 1 porro - olio extra vergine di oliva - sale*

*Trita il porro e fallo soffriggere nell'olio, unisci la zucca tagliata a pezzetti fai rosolare e aggiungi il riso. Unisci poco per volta il brodo, mescola di tanto in tanto: il risotto sarà pronto in 20 minuti.*

# DIVERTIAMOCI



- x *svuota la zucca con le mani e cerca i semi*
- x *lavali bene*
- x *prova a seminarli in un vaso o in giardino*
- x *annaffiali e osserva ...che succede*

# PASTA INTEGRALE AL RAGÙ VEGETALE

per 4 persone



260gr. di pasta integrale - mezza cipolla - 1 carota - 1 costa di sedano - 2 zucchine - mezzo peperone rosso - mezza melanzana - polpa di pomodoro - olio evo - sale - basilico

Trita la cipolla, il sedano e la carota, fai soffriggere nell'olio di oliva. Trita anche la melanzana sbucciata, il peperone, le zucchine e la polpa di pomodoro. Aggiungi il sale e cuoci per 30/40 minuti. Alla fine metti il basilico.

Cuoci la pasta integrale in acqua salata e poi condiscila con il ragù vegetale.

# DIVERTIAMOCI



- x lava bene le verdure
- x fatti aiutare dalla mamma o dal papà a tagliarle
- x con le fette di verdura così colorate puoi fare le forme più strane
- x assaggia le verdure anche crude
- x annusa il basilico...che profumo!

# QUINOA E LENTICCHIE

per 4 persone



*250gr di lenticchie - 100 g di quinoa - 600ml di brodo vegetale - 1 spicchio di aglio - 1 rametto di rosmarino - olio evo -sale*

*Sciacqua bene le lenticchie e falle cuocere in acqua con l'aglio e il rosmarino. Nel frattempo prepara la quinoa, risciacquala bene e poi falla tostare nell'olio; ricoprila con il brodo vegetale e falla bollire a fuoco basso per 20 minuti, fino a quando il liquido è stato completamente assorbito. Quando le lenticchie sono cotte le unisci alla quinoa, controlla sale e olio.*

*x Questo piatto lo puoi preparare anche con altri cereali come amaranto, bulgur, couscous o miglio.*

# DIVERTIAMOCI



- x lava bene le mani
- x prova in infilare le mani nella quinoa e nelle lenticchie...
- x con i bicchieri o contenitori di diversa misura prova a fare dei travasi
- x metti in fila le lenticchie e crea delle forme che ti piacciono

# PASTA E CAVOLFIORE

per 4 persone



**260 gr di pasta - 500gr di cavolfiore - olio extra vergine d'oliva -  
sale - uno spicchio di aglio - parmigiano**

**Lessa il cavolfiore in acqua con lo spicchio di aglio. Una volta scolata la pasta fai saltare nella padella con il cavolfiore (togliere l'aglio), aggiungi il parmigiano e buon appetito!**

# DIVERTIAMOCI



- x osserva bene il cavolfiore, ha una forma particolare...
- x con le mani stacca tanti pezzi, saranno come tanti piccoli fiori...
- x annusali...
- x lavali tutti e, quando avrai finito, mettili nella pentola