

Introduzione

Cucinare e mangiare sono due attività che vanno di pari passo: se non c'è l'una, non c'è neanche l'altra, e la passione, la gioia e il gusto che mettiamo nel preparare un piatto e nel nutrirci sono gli ingredienti fondamentali perché lo stare ai fornelli e a tavola sia sempre un momento piacevole. Niente come qualcosa di preparato con le proprie mani dà soddisfazione a chi lo ha cucinato e far sperimentare i nostri figli o nipoti in cucina riempie di gioia i cuochi in erba e i loro aiutanti, cuochi più esperti.

Condividere il dietro le quinte della cucina fa sentire grandi e bravi i bimbi più piccoli, aiuta i preadolescenti a concentrarsi verso un obiettivo chiaro e definito e lancia una sfida di sperimentazione nei ragazzi più grandi.

Cucinare insieme – le nonne lo sapevano – permette di tramandare segreti e tradizioni sui piatti più amati in casa, fa superare la paura che la verdura possa avvelenare qualcuno, crea un ponte tra generazioni saldamente poggiato su un vissuto comune da ricordare sempre con allegria.

Abbiamo fatto tesoro della nostra esperienza di mamme con il grembiule e abbiamo elaborato un menù completo dall'antipasto al dolce con tante ricette curiose e golose, dando spazio anche a ricette per chi soffre di morbo celiaco e a piatti dal mondo: **dai sei anni in su tutti possono divertirsi in cucina.**

Qualche piccola nota e osservazione sugli ingredienti che useremo, sui metodi di cottura e altro.

Vi consigliamo di utilizzare, per quanto possibile, ingredienti di stagione, in un alternarsi di colori, gusti e profumi che riempiono gli occhi e il palato.

Nelle nostre ricette useremo sempre l'**olio extra vergine d'oliva** perché è l'olio migliore tra tutti per componenti nutrizionali e caratteristiche; sarebbe preferibile usare **sale marino integrale** piuttosto che quello bianco perché non soggetto a processi di ripulitura che lo impoveriscono di importanti nutrienti. Tra le cotture delle verdure quella migliore è senz'altro la **cottura a vapore**, l'unica che permette di mantenere inalterate tutte le proprietà nutritive delle verdure che useremo nelle nostre preparazioni. Se siete a digiuno su questo metodo di cottura, potete avvicinarvi gradualmente e con poca spesa, usando un cestello specifico per la cottura a vapore che costa pochi euro. Se il metodo vi piacerà, deciderete se continuare o meno.

Una cottura che vi suggeriamo di provare con i cereali in chicco, come ad esempio il riso – che vi consigliamo nella versione integrale – è la **cottura ad assorbimento**. Bisogna procedere in questo modo: verificate il volume del cereale che volete cucinare e segnate il dato. Sciacquate a lungo il cereale e poi mettetelo a mollo per circa 30 minuti. Trascorso questo tempo, sciacquate ancora il cereale e poi mettetelo in una pentola in cui verserete il doppio del volume del cereale in acqua. Potrebbe sembrare complicato, allora un altro metodo senz'altro più empirico ma altrettanto efficace suggerisce di coprire il cereale con un paio di dita d'acqua. Mettete a cuocere a fuoco medio basso, senza mai girare e in 20-30 minuti, dipende dal tipo di cereale, la cottura sarà completata. L'occhio vi aiuterà nel dirvi che il cereale è pronto quando tutta l'acqua si sarà assorbita. Ricordatevi di salare solo alla fine della cottura. I cereali cotti in questo modo possono essere conservati in frigorifero per quattro-cinque giorni, ben chiusi in un contenitore di vetro. Per una conservazione più lunga potete surgelare il cereale cotto come visto.

I legumi sono molto importanti nella nostra alimentazione ma, purtroppo, spesso dimenticati per fretta o poca praticità nell'usarli. Il modo migliore per usare i legumi è quello di partire dai legumi secchi, che vanno prima fatti rinvenire mettendoli a mollo in acqua fredda per 12 ore. Trascorso questo tempo sciacquateli per bene e fateli bollire, ricordandovi di salarli solo quando la cottura è terminata. Per dare un buon gusto ai legumi, aggiungete all'acqua delle foglie di alloro e di salvia e un rametto di rosmarino; per rendere più morbida la buccia esterna e più digeribile il legume, mettete nell'acqua anche un pezzetto, circa due centimetri, di alga kombu. Anche i legumi, una volta cotti, possono essere conservati per qualche giorno in frigorifero, nella loro acqua di cottura, in un recipiente di vetro. Se scolati possono essere congelati e conservati più a lungo. Se non si ha tempo per cuocerli, si trovano in vendita legumi già cotti; vi raccomandiamo, se potete, di preferire quelli conservati nei barattoli di vetro rispetto a quelli nelle lattine, che alla lunga possono rilasciare metalli dannosi per il nostro organismo.

Sarà poi la vostra capacità a suggerirvi se far usare ai piccoli cuochi un coltello o una mezzaluna: il coltello – proporzionato sempre all'età – riesce a tagliare quello che desiderate in maniera uniforme e regolare, mentre la mezzaluna, che è molto divertente, permette di tagliare in maniera più creativa.

Infine, per sviluppare l'autonomia di chi si metterà ai fornelli, potrete in taluni casi sostituire alcune preparazioni fatte artigianalmente, come ad esempio il soffritto con il soffritto congelato. La soddisfazione di poter dire “questo l'ho fatto tutto io” ripaga da qualunque pasticcio possa essere stato combinato durante la lavorazione. E ora, tutti ai fornelli!