



In cucina con i
bambini...che la
magia del
Natale abbia
inizio!

Buone Feste dai Dietisti della [Usl Umbria 1](#)!

[#ildietistainforma](#)

In cucina con i bambini... che la magia di Natale abbia inizio!

A cura dei Dietisti della Usl Umbria 1

Durante le festività natalizie, quando i bambini sono a casa, si ha più tempo per stare insieme, si preparano le decorazioni, gli alberi di Natale, l'illuminazione festosa, la letterina per Babbo Natale e anche **piatti speciali dal sapore antico e semplice, facili da creare insieme ai bambini!**

Cucinare con i nostri bambini a Natale diventa quindi un modo alternativo per trascorrere del tempo con loro e per educarli ad una sana alimentazione, trasmettendo loro l'idea che mangiare in modo sano non significa necessariamente mangiare piatti poveri di gusto ma che il gusto del cibo che mangiamo dipende solo dagli ingredienti che si utilizzano, dalla qualità e quantità che se ne utilizza. Cucinando e mangiando i cibi preparati con le loro mani, i bambini capiranno la differenza tra i prodotti industriali e preconfezionati e i cibi fatti in casa, privi di conservanti e molto più nutrienti. È importante far comprendere che si può mangiare e cucinare in modo sano anche a Natale, attraverso un'attenta scelta degli ingredienti e delle ricette, che privilegeranno l'utilizzo dell'olio extravergine di oliva, dei prodotti freschi e della cottura al forno in sostituzione delle fritte. Ecco alcune ricette, da preparare con loro, che compongono un delizioso menù adatto alle festività natalizie!

Tartufi di ricotta e cacao

Ingredienti

250g ricotta vaccina

40g zucchero a velo

60g cacao amaro



Procedimento

Mettete la ricotta in una ciotola ed aggiungete lo zucchero al velo fino ad ottenere una crema omogenea. Create delle sfere dalle dimensioni di una noce e poi rotolatele nel cacao amaro. Lasciate raffreddare in frigo prima di servire.

Biscotti Pan di Zenzero

Ingredienti

250 gr di farina 00

100 gr di burro a temperatura ambiente

75 gr di zucchero

1 uovo piccolo

1 cucchiaino di zucchero a velo vanigliato

1 cucchiaino di cannella in polvere

1 cucchiaino di zenzero



Procedimento

Mescolate il burro a temperatura ambiente con lo zucchero e l'uovo, successivamente aggiungete la cannella, lo zenzero e la farina precedentemente setacciata, e lavoratela fino a formare una palla. Avvolgete l'impasto in una pellicola trasparente e lasciatelo riposare in frigo per 30 minuti. Accendete il forno a 180° e poi stirate la pasta sopra una superficie di lavoro infarinata con l'aiuto di un mattarello anche questo leggermente infarinato, fino ad uno spessore di 4-5 mm. Tagliate i biscotti con gli stampini natalizi: stelle, alberi, omino pan di zenzero, renne ecc, ogni forma sarà un'emozione! Poi a piacere potranno essere decorati con codette colorate, smarties, gocce di cioccolato ecc. Infornate i biscotti per circa 15 minuti per 180°C.

Albero di Natale Pizza

Ingredienti

400g di farina

1 bustina di lievito secco

2 cucchiaini di zucchero

1 cucchiaio di olio evo

250 ml di acqua

1 cucchiaino di sale

100 ml passata di pomodoro

120 g di mozzarella per pizza



Procedimento

In una ciotola aggiungete alla farina il lievito di birra secco e 2 cucchiaini di zucchero. Unite l'olio e incorporate l'acqua un po' alla volta, mescolate con un cucchiaio e aggiungete il sale. Impastate a mano fino ad ottenere un panetto omogeneo, dopo di che riponetelo nella ciotola coperto con la pellicola e lasciatelo lievitare per circa 2 ore. Riprendete l'impasto e stendetelo con le mani su un foglio di carta infarinato, tagliate a metà nel senso della lunghezza e dividetelo in 8 parti nel senso opposto. Formate 16 palline e stendete ogni pallina con le dita e farcite con un cucchiaio di passata di pomodoro e mozzarella. Disponete le 16 palline in una teglia foderata con carta da forno e create il vostro Albero di Natale. Coprite con la pellicola e fatelo riposare per un'oretta a temperatura ambiente. Cuocete in forno statico preriscaldato a 200° per 25 min. Prima di terminare la cottura aggiungete un cubetto di mozzarella sopra ogni pallina e lasciate cuocere per gli ultimi 5 min.

Pupazzi di neve con uova

Ingredienti

4 uova sode

4 mozzarelline

4 pomodorini

2 fette di prosciutto crudo

½ carota

Chiodi di garofano

Capperi



Procedimento

Dopo aver lessato le uova e averle sgusciate lasciatele raffreddare. Successivamente infilate verticalmente l'uovo con uno stuzzicadenti e aggiungete sopra una mozzarellina per formare la testa. Arrotolate delle fettine sottili di prosciutto crudo al collo di ogni pupazzo. Tagliate i pomodorini a metà e poneteli sopra le mozzarelline per fare i cappelli. Tagliate la carota formando dei piccoli triangoli da mettere come naso. Per gli occhi potete utilizzare i capperi mentre per i bottoni i chiodi di garofano.

Buone feste dai Dietisti della Usl Umbria 1!!!