www.unita.it	13 novembre 2013

Cucinare con i bambini? È un gioco...

Cucinare insieme ai bambini è divertente e pratico. Non solo pranzi e cene, ma anche dolci, merende, pic-nic e specialità dal mondo.

Miralda Colombo, giornalista e autrice del fortunato blog mammo-gastronomico "Il cucchiaino di Alice" ci regala un libro di ricette originali, pensato per coinvolgere i bambini in età prescolare e i genitori nella preparazione di manicaretti succulenti.

Ricette semplici, sane e gustose, foto di Cevì, animate da disegni colorati e vivaci, allegre illustrazioni che spiegano passo passo ai più piccoli come preparare, col tuo aiuto, i loro primi manicaretti. Un libro, insomma, per riscoprire l'allegria di cucinare insieme, anche menu adatti a gite fuori porta.

Apprendi i segreti della dispensa perfetta e ritaglia l'utile menu settimanale. E c'è anche un capitolo dedicato particolarmente ai papà. Un libro che ha i sapori, i colori e la gioia spensierata delle famiglie in cucina.

ECCO UNA RICETTA

Mini mimose di cioccolato

Questa torta ha il sapore di quelle giornate autunnali ancora tiepide, dalla luce multicolore che si fa croccante sotto i piedi. Ricordo che da bambina le adoravo e oggi ritrovare lo stesso incanto negli sguardi delle mie figlie crea un filo tra me e loro, tra quello che sono stata e quello che sono ora.
Il dolce l'ho preparato la prima volta per i quattro anni di Alice: un concentrato tenero di cioccolato fondente (che lei adora!) e frutti rossi. Qui ne trovi una versione mini, senza latticini e glutine, con tanti ribes a fare capolino tra le mimose di cioccolato.

Tempi di preparazione: 15 minuti
Tempi di cottura: 30 minuti

150 g di cioccolato fondente (al 60-70%)
80 ml di olio di semi
3 uova
70 g di zucchero
50 g di cacao amaro
50 g di fecola di patate
1 pizzico di lievito
1 confezione di ribes
marmellata ai frutti rossi
succo di limone
zucchero a velo

Fondi a bagnomaria il cioccolato a pezzi. Una volta sciolto, unisci l'olio a filo con una frusta e lascia raffreddare per qualche minuto.
Monta i tuorli, aggiungi lo zucchero e poi il cioccolato, mescolando con la frusta.
Poco alla volta, incorpora la farina e il cacao setacciati con un pizzico di lievito. Versa gli albumi montati a neve e amalgama con una spatola facendo attenzione a non smontare il composto.
Ungi cinque piccole teglie (oppure rivestile con carta da forno): versa in ciascuna l'impasto e cuoci in forno caldo a 180° per venti minuti circa. Abbassa a 170° negli ultimi dieci minuti. Lascia raffreddare le tortine; successivamente, con un coltello abbastanza lungo, ricava due dischi, quello superiore di poco meno di un centimetro.
Sbriciola a cubetti il disco più sottile. Stempera la marmellata con un paio di cucchiai di acqua tiepida e un cucchiaino di succo di limone e spalmala delicatamente sul disco inferiore. Ricopri infine con le briciole di torta, spolvera con lo zucchero a velo e decora con il ribes.

P.S.: da mangiare con poca moderazione all'ora del tè.