



È un'iniziativa di



# È l'ora della merenda

## MERENDE PER TUTTI I GUSTI

Una merenda può essere speciale, non soltanto perché fatta con ingredienti speciali, ma anche perché preparata dai bambini a scuola, in mini-atelier allestiti in classe o in uno spazio attrezzato del plesso.

Se lo spazio è equipaggiato con forno, piastre elettriche, frigorifero, ecc. si possono preparare merende che prevedono anche la cottura degli alimenti; altrimenti si possono proporre merende che non richiedono fuochi e fornelli.

In ogni caso si tratta di mettere al bando, almeno per qualche volta, le solite merende confezionate e sostituirle con preparazioni più originali e fantasiose.

### 1° preparazione: LA MERENDA BIS-COTTA.

Si tratta di preparare una merenda che prevede due ingredienti cotti due volte, ossia i bis-cotti e la ri-cotta.

Si dice che i biscotti siano un'invenzione di un cuoco che tagliò a fette sottili una torta avanzata. Passò poi le fette ottenute di nuovo in forno, seccandole, ottenendo così i bis-cotti, cioè dolci cotti due volte.

Anche per la produzione della ricotta servono due cotture, poiché si ottiene riscaldando a 80°C il siero rimasto dalla produzione del formaggio.

Per fare la ri-cotta serve dunque un primo riscaldamento del latte per ottenere la cagliata e il siero; quest'ultimo, a sua volta, viene riscaldato di nuovo e si trasforma in ricotta.

#### Cosa serve

- Ciotoline
- Piattini da dolce
- Cucchiaini
- Cucchiari
- Tovaglioli
- Una piccola grattugia
- Un tagliere
- Un coltello





## Ingredienti

Ricotta  
Biscotti tipo "pavesini" e/o biscotti amaretti  
Zucchero a velo  
Cioccolato fondente  
Cacao amaro  
Limone  
Caffè d'orzo o succo di frutta

## Cosa fare

Dare a ciascun bambino una ciotolina, nella quale preparerà la propria "merenda biscotta". Assegnare a ciascun alunno un piattino con la ricotta, un cucchiaino e qualche biscotto.

A piacere, ogni bambino potrà preparare una crema dolcificata con lo zucchero a velo e aromatizzata con la buccia di limone o il cioccolato fondente a scaglie, il cacao amaro o il caffè d'orzo.

Far rivestire la ciotolina con i biscotti inzuppati nel caffè d'orzo o in succo di frutta, versare la crema preparata e decorare a piacere.

## Idea per una variante!

Anziché utilizzare i biscotti inzuppati per rivestire la ciotolina, provate a usarli come cucchiaini commestibili da gustare insieme alla crema di ricotta.

## 2ª preparazione: LA MERENDA RICOFRUTTA

Con nomi fantasiosi e accattivanti, in commercio ci sono diversi prodotti a base di formaggio e frutta, a volte però troppo ricchi di zucchero e poveri di frutta, altre volte contenenti additivi come addensanti, coloranti ed aromatizzanti.

Allora perché non provare a prepararne una versione genuina e personalizzata con i bambini della vostra classe? Bastano pochi ingredienti e pochi strumenti.

## Cosa serve

Minipimer con il suo bicchierone o frullatore  
Bicchierini  
Cucchiaini  
Tovaglioli a perdere  
Ricotta  
Frutta fresca di stagione ben matura:  
fragole, pere, banane, pesche, ecc.  
Miele  
Per decorare: biscotti ai cereali, cannella,  
scaglie di cioccolato fondente, granello di nocciole,  
frutta a pezzetti, cereali soffiati



## Cosa fare

Mettere la ricotta e la frutta ben matura nel bicchierone del minipimer o nel frullatore e ridurre tutto in purea. A piacere dolcificare con un po' di miele. Versare un poco di "ricofrutta" nei bicchierini e distribuirli ai bambini che potranno decorarli a piacere con biscotti ai cereali sbriciolati, cereali soffiati, scaglie di cioccolato fondente, ecc.

## Un'idea in più

Non c'è dubbio: una delle chiavi del successo dei prodotti commerciali è il marketing che si occupa di pubblicità, imballaggi, promozioni, ecc. Mettendo a disposizione dei bambini vari materiali di recupero, chiedete loro di ideare la campagna di lancio per il nuovo prodotto da loro ideato.



### 3ª preparazione: LA MERENDA GIRELLA

Una merenda originale, da preparare insieme ai propri compagni di classe o in famiglia, può avere la forma insolita di una chiocciola o di un lecca-lecca senza zucchero. Si tratta di una merenda completa, ricca di vitamine, fibre e minerali contenuti nelle verdure, ricca di carboidrati complessi presenti nel pane e di proteine e calcio forniti dal formaggio.

#### **Cosa serve**

Piattini di carta  
Tovagliolini a perdere  
Spiedini di legno  
Mandolina per affettare le verdure

#### **Ingredienti**

Formaggio a fette tipo caciotta, fontina o emmental  
Carote  
Zucchine o cetrioli  
Fette di pane

#### **Come fare**

Con la mandolina affettare carote e zucchine o cetrioli per il lungo. Distribuire a ciascun bambino 1 piattino con 1 fettina di carota, 1 di zuccina o di cetriolo, 1 di formaggio e 1 fetta di pane. Assegnare a ciascun alunno uno spiedino di legno.

Chiedere ai bambini di preparare delle girelle, utilizzando le fette di verdura e formaggio. Posare sulla striscia di carota una striscia di formaggio, poi una di zuccina o di cetriolo e di nuovo una di formaggio. Far arrotolare in modo da ottenere una girella e far infilzare nello spiedino di legno come fosse un lecca-lecca.

Accompagnare la girella con una fetta di pane, meglio se scuro.

È possibile sostituire il formaggio a fette con formaggio morbido, tipo crescenza, da far spalmare sulle fette di verdura.

All'interno della girella è possibile inserire una fetta di pane morbido, tipo pancarrè.





## 4ª preparazione: LA MERENDA DEL GOURMET

“Al contadin non far sapere quanto è buono il formaggio con le pere” è un notissimo proverbio di origine medievale. Pare che le sue origini siano in parte dovute alla collocazione di frutta e formaggi a fine pasto e in parte alle conoscenze dietetiche dell'epoca che consideravano il formaggio un “sigillatore dello stomaco”, capace di completare il pasto e favorire la digestione, e le pere, come tutta la frutta, in grado di sciogliere il cibo.

Secondo le concezioni dell'epoca, gli uomini erano diversi e quindi dovevano mangiare diversamente. Un contadino non aveva lo stomaco di un nobile e i manuali dietetici del tempo suddividevano i cibi in due gruppi: quelli adatti ai ceti bassi e quelli ideali per la mensa degli aristocratici.

Per lo stomaco delicato dei nobili, alcuni cibi, come il formaggio, dovevano essere nobilitati da abbinamenti speciali, uno di questi è proprio il formaggio con le pere.

Il sapore acido-latteo del formaggio si sposa perfettamente con il gusto dolce della frutta fresca. Ben si sposa anche con frutta secca, miele e marmellate.

La merenda del gourmet consiste nel dividere la classe in 5 gruppi ed ogni gruppo deve preparare un tagliere che prevede l'abbinamento di formaggi/verdure/miele/frutta fresca/frutta secca

### Cosa serve

5 taglieri  
Bastoncini per spiedini  
Ciotoline  
Cucchiaini  
Piattini  
Coltelli  
Tovagliolini

### Ingredienti

5 tipi di formaggi di diversa consistenza (uno morbido, due semiduri e due duri)  
Uva  
Pere  
Kiwi  
Mela verde  
Mandorle  
Noci  
Prugne secche  
Pistacchi  
Finocchi  
Indivia belga  
Carote  
Miele/confetture  
Pane bianco e pane scuro

### Come fare

Disporre sulla cattedra tutti gli alimenti e gli strumenti per l'attività. Assegnare a ciascun gruppo un tagliere, qualche piattino e qualche ciotolina. Chiedere ai bambini di preparare il loro “tagliere del gourmet”, utilizzando la scheda allegata





## IL TAGLIERE DEL GOURMET

Scegliere max 10 ingredienti ed indicarli negli spazi sottostanti

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Descrivere brevemente gli abbinamenti,  
i tagli del formaggio, la disposizione

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Progettare il proprio tagliere  
nel disegno sottostante

